

# 2023年禅宗读后感(汇总5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！那么该如何才能够写好一篇读后感呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 禅宗读后感篇一

点亮心中的灯

趁着寒假，读完了一整套《易中天中华经典故事》，这套书用讲故事的趣味带领我们一起学习传统文化，将中国智慧运用于当下，我也能轻松读懂。而其中《禅宗故事》这本书中的“觉悟的故事”最引我入胜。

故事中写道：一天晚上，德山宣鉴站在龙潭崇信身边。眼看时间很晚，崇信说：“夜深了，你怎么还不回去睡觉？”德山宣鉴礼貌地打了声招呼，走出法堂朝外一看，说：“天好黑呀。”此刻，崇信法师点燃一根纸烛，伸手递与德山宣鉴，意欲与他照路使用。德山宣鉴伸手去接，崇信法师忽然“扑”地一口将纸烛吹灭。此刻，德山宣鉴心中豁然开朗！

“你见到了什么？”崇信问。

“心中之灯。”德山宣鉴回答。

故事很简短但包含深意。就像这个单元的引子写道：“心中一盏灯，天上万盏灯”。佛家认为佛法就像明灯，照亮黑暗，其实“灯”就在宣鉴心中，靠自己来“点”。

我似懂非懂。但我明白此灯非彼灯。

夜晚，闭上眼睛，照常床头点着一盏小夜灯，我却始终睡不着。前些天看的那场电影，稍有些血腥和恐怖的镜头画面总是不断地在我脑海中浮现。我睁开眼，左瞧瞧，西看看，看着孤单的书桌和红色的转椅，看着在“滴滴答答”不停地走动的小秒针，看着天花板上的小丑吸顶灯，毫无睡意。

过了一会儿，听见有人开房门，我赶紧抬起头来，妈妈见状，俯下身子，凑在枕边，轻声地责备了一句：“很晚了，怎么还不睡呀？”我赶紧闭上眼睛，随后，感觉到妈妈的手摸了摸我的头，又重新帮我盖了盖被子，然后隔着被子在胸脯前拍着，很慢，很慢，很轻，很轻，轻到让你感觉不到。这感觉不禁让我想起了小时候和妈妈一起睡，妈妈吟唱《摇篮曲》的温馨一幕。

“吱——”听见房门再次响起，我知道妈妈走了。我没有再睁开眼睛，因为只有这样似乎还能感受到刚刚妈妈那双手还在有节奏地拍抚着我，只是很慢，很轻，很温暖。

## 禅宗读后感篇二

禅宗的思想特点主要是相对于印度佛教、中国佛教其他宗派的差异性而言，禅宗内部不同派别的思想也有差异，这里是从总体上论述禅宗的思想特点，主要有：

1. 直指人心，不立文字。佛教其他各派都重视心性修持和经典教化在由凡转圣中的作用，禅宗却有所不同。它在心性修持上提倡单刀直入，径直指向当下现实的人心，体验清净本性，见性成佛。不重视经典和言教，废除坐禅，排斥繁琐名相辨析，否定绝对权威，反对偶像崇拜。这种简易明快的禅修道路和方法是禅宗思想的根本特点。

2. 成就理想，不离现实。其他佛教派别普遍地排斥现实生活，而禅宗却肯定现实生活的合理性，认为人们的日常活动是人

的自然本性的表露，洋溢着禅意，人们要在平平常常的感性生活中去发现清净本性，体验禅境，实现精神超越。这种寓理想于现实中，在现实生活中成就理想的主张使禅修具有最为接近世俗生活的优长，具有十分明显的活用实用价值。

3. 继承传统，不断创新。禅宗除继承佛教外，最重视结合中土固有的传统思想，是最典型的中国化佛教宗派。如它继承道家的道、无、自然、无为无不为等范畴、命题和思想，也和道家一样具有鲜明的超越差异、对立、矛盾的意识。同时，禅宗不仅创造了一系列生动活泼、丰富多彩的现实超越方法，而且又否定了道家“游于尘垢之外”的脱离现实生活的超越道路。如上所说，禅宗主张在现实的感性生活中实现心理、观念、精神的超越。禅宗是继承道家，又超越道家，这也是它的影响作用在唐末以来一时超过道家的原因所在。

综合以上对禅宗思想的核心、本质和特点的简要评析，我们似可以回答以下的问题：

1. 什么是中国禅宗的禅？中国禅宗的禅是一种文化理想，一种追求人生理想境界的独特修持方法，或者说是一种生命哲学、生活艺术、心灵超越法。

2. 什么是禅宗精神？回答是超越精神。超越是禅宗思想的本质，超越现实矛盾、生命痛苦，追求思想解放，心灵自由，是禅宗追求的理想目标，它如一条红线贯串于整个禅宗思想体系之中。

3. 如何评价禅宗？禅宗的修持方法、生活态度、终极关怀、超脱情怀，对于人的心灵世界、精神生活是有不可否认的正面意义的。在历史上，它对破产农民和失意士大夫、知识分子起到一定的思想解放作用，吸引了大批破产农民聚集山林，过着农禅并重的生活，同时，也深受一些思想家、文学家、艺术家的欢迎和赞赏，从而推动了思想文化的发展。在当前社会转型期中，出现了某种价值取向失衡，道德水准下降，

拜金主义、享乐主义和极端个人主义盛行的倾向，我们若能重视吸取禅宗的超越精神的合理内核，无疑有助于端正人们的价值坐标和道德规范，提高人们的文化品位和精神境界。

与禅宗的这种积极作用相联系，禅宗对客观环境和客观矛盾的悲凉超越，对物质生产和物质生活的消沉冷漠，则又是和人类的物质需求相悖的。我们认为，人们面对大自然大宇宙，也应当以现实的人文精神为主导，永不满足，不懈求索，依靠智慧与创造、知识与科学的力量，不断战胜苦难，求得人类幸福。如果精神上的自我超越，变成精神上的自我满足，进而丧失了进取精神、开拓精神与奋斗精神，是既不利于实现人生的价值与光华，也不利于推动社会的进步与发展的。

大学生读后感 | 读一本好书读后感 | 好书推荐

大学生读后感 | 读一本好书读后感 | 好书推荐

## 禅宗读后感篇三

禅宗的思想特点主要是相对于印度佛教、中国佛教其他宗派的差异性而言，禅宗内部不同派别的思想也有差异，下面小编为大家搜集的2篇“大学生《禅宗》读后感2000字”，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友！

中国古代封建社会，以高度的中央集权专制和分散的自然经济为基本特征。自中唐以来，这种社会格局的内在阶级紧张、中央与地方摩擦、民族之间冲突，渐趋激化，适应破产农民和失意的士大夫的精神需要，禅宗获得了广泛的社会基础和普遍流传。禅宗为解救人生的苦难而产生，也在解救人生的苦难中发展，形成了一套人生价值哲学体系。禅宗思想体系包括本体论、心性论、道德论、体悟论、修持论和境界论等思想要素，其中最主要的是心性论、功夫论和境界论三大要素，分别阐明了禅修成佛的根据(基础)、方法(中介)和目

的(境界)三个基本问题。从这三大思想要素的相互关系来看，心性论是禅宗思想体系的核心内容。

禅宗把自心视为人的自我本质，认为苦乐、得失、真妄、迷悟都在自心，人生的堕落、毁灭、辉煌、解脱都决定于自心。自心，从实质上说是本真之心，也称本心、真心，也就是佛性、真性，正如唐代道宣在《高僧传》中介绍菩提达摩新禅法时所说的“含生同一真性”，此真性为人人所平等具有。由此，禅宗在传法时讲“以心传心”，即师父不依经论，离开语言文字直接面授弟子，以禅法大义使弟子自悟自解，这也称传佛“心印”。“自心”是众生得以禅修成佛的出发点和根据，是禅宗的理论基石。

禅宗也以“自心”为禅修的枢纽，提倡径直指向人心，发明本心，发见真性，以体认心灵的原本状态，顿悟成就佛果。也就是说，禅修是心性的修持。从中国禅宗的发展来看，禅师们都把修持功夫专注于心性上，如，达摩、慧可、僧璨重视坐禅守心，道信、弘忍重视“心心念佛”、“念佛净心”。牛头法融主张“无心”，也是心性的禅修功夫。北宗神秀的禅法，其弟子普寂归结为“凝心入定，住心看净，起心外照，摄心内照”。(见《荷泽神会禅师语录》)南宗慧能提倡单刀直入，自证于心，自悟本性。神会认为灵智是人心的体性、本质，强调开发灵智。马祖及其门下派生出的沩仰和临济两宗，提倡直指本心，强调平时的言语举动、日常生活表现都是本心的自然流露，由此而有屙屎放尿、著衣吃饭、走路睡觉、运水搬柴等都是佛事之说，认为都可以从中体悟真理。石头希迁及其门下衍化出的曹洞、云门和法眼三宗，重视一切尽由心造的唯心论，认为人的心灵是圆满完美的，只要心地自然，就会佛法遍在，一切现成。由此可见，虽然禅宗各派在修行的方式、方法、风格上各有不同，但是，或为了启导心地的开悟，或顺应心地的自然展现，或求得心灵的自由，各种禅修实践都围绕着心性进行，这是一致的。

禅宗还把禅修的目的、追求境界、成就佛果落实在自心上，

强调佛从心生，自心创造(成就)佛，自心就是佛。如道信提出的“念佛心是佛”的命题，就是专念于佛，心心相续，以求心中见佛。如此，心与佛相融无别，佛就是心，心就是佛。神秀主张“离念心净”，并认为净心的呈现就是佛地。慧能宣扬“我心自有佛，自佛是真佛；自若无佛心，向何处求佛？”（《坛经》）“见自本性，即得出世。”（同上）认为人的自心、自性就是成佛的内在根由，就是佛的本性。成佛并不是另有一种佛身，众生的自心、自性就是佛。众生只要认识自我，回归本性，当即成佛。在慧能看来，佛就是众生原始心灵、内在本性的人格体现，就是本心、本性的觉悟者，并不是外在于众生的具有无边法力的人格神。慧能门下及其后来的临济、曹洞等五宗都宣扬“即心即佛”的思想，“即心”，此心；“即佛”，就是佛心，就是佛。认为众生当前的现实心就是佛之所在。有的禅师还强调“即境是佛”，“触境皆如”，“境”，指事、物。眼前的事物就是佛“真如”之所在。这是从理与事相即的角度，即把理事两边统一起，以求禅境。这里的“理”是指性理，心性的“理”，性理是指一切事物的本质和根源。实际上就是以心性(佛性)与事境相统一，以事境为心性的体现作为禅修的境界。还有的禅师鼓吹“本来无事”、“无心可用”，这是强调人心本来是清净的，而心清净就是佛。所谓心清净就是从主观上排除执著佛法和万物为实有的观念，排除把心视为能实生佛法和万物的实有心的观念。可见，仍是“即心即佛”的变相。简言之，所谓涅槃，所谓佛，就是本性的护持，心态的复原，心灵的升华。

从上述禅宗的根据、方法和目的三方面思想来看，都是围绕心性展开的，心性为禅宗禅理的基础、禅修的枢纽和禅境的极致，心性论是禅宗思想的核心。研究禅宗，必须着重研究禅宗的心性思想。

从禅宗思想体系的内涵、结构、核心来看禅宗的基调是以心性论为基点，通过心性修持获得心性升华的心性学说，是一种摆脱烦恼、追求生命自觉和精神境界的文化理想。贯穿于

禅宗心性学说、文化思想的本质内容是：自然——内在——超越。

禅宗吸取中国道家的“自然”观念来诠释人的生命自然状态、人的自性。道家把自然规定为万物的本质、本性，是不假人为、自然而然、本来如此的真实存在。“僧家自然者，众生本性也”。（《荷泽神会禅师语录》）禅宗认为，“自然”就是众生本性，也就是佛性。这也就是把佛性界定为自足完满、纯真朴实的生命本然。人的本性既然是自然的，也就是内在的，是内涵于人身本质性存在，既非外在的神灵所赋予，又非通过超越经验、违背人性的作为所获得的，同时也是各种外在因素所不能消灭的。人的内在自性是生命的主体、成佛的根据。人的现实感性生活是自性的外在作用和体现，人转化为佛是自性的发现，是由此而生的精神境界的显现。人的自性是内在的又是超越的，因为内在本性是清静、圆满、纯朴、觉悟的，是离开一切现象，有别于人的外部表现的。如何实现超越？禅宗认为修禅成佛，就是见性成佛，就是向自己心性去体认，识得自性便成佛道，便是实现了超越。禅宗强调佛就在心中，涅槃就是生命过程之中，理想就是现实生活之中。这样，禅宗就把彼岸世界转移到现实世界，把对未来生命的追求转换为内心反求。由此禅宗反对舍弃现实感性生活扭曲自性去寻求超验，而是强调“佛法在世间，不离世间觉”（《坛经》），要求在日常生活中发现超越意义，实现理想精神境界。禅宗公案中的“世尊拈花迦叶微笑”（《法演语录》卷下）就是提倡心灵沟通，要求会心体悟。禅宗要求以“饥则吃饭，困则打眠，寒则向火，热则乘凉”（《密庵语录》）中体会禅道，从“青青翠竹，郁郁黄花”（《祖堂集》卷三）中发现禅意。禅宗要求从青山绿水中体察禅味，从人自身的行住坐卧日常生活中体验禅悦，在流动无常的生命中体悟禅境，从而实现生命的超越，精神的自由。

禅宗提倡内在超越，这种超越意识的具体内涵是什么呢？我们认为包括了超越对象、超越方法和超越结果几个方面，这里着重论述超越对象和超越结果。

为了追求解脱，成就佛道，禅宗设计了一套消解人们心灵深处的紧张、矛盾、障碍，超越二元对立的方案。人是自然的一部分，又是从自然中分裂出来的独立实体，向往与自然同样具有永恒性、无限性，向往与自然的同一是人类最深沉、最根本、最强烈的内在愿望。生命现实与美好愿望并非一致，生命短暂与时间永恒、生命个体与空间整体、生命主体与宇宙客体等一系列人类所面临的矛盾，是禅宗的超越对象，超越目标。

人生短暂与宇宙永恒的矛盾最能激发人内在心灵的不安与痛苦。了脱生死大事是佛教也是禅宗的最基本目的。禅宗以“无生”思想来泯灭生死界定，超越生死的时间界限。“几回生，几回死，生死悠悠无定止。自从顿悟了无生，于诸荣辱何忧喜。”（《永嘉证道歌》）“无生”，指一切事物是无实体的、空的，由此也是无生灭变化的。这是要求转变观念，从生灭的现象中看到无生无灭的本质。生灭是短暂的，无生无灭是永恒的，从悠悠生死中了悟无生，就是在短暂中体认永恒，消除短暂与永恒的隔阂。

个体生命的认识和实践等多方面的有限性与宇宙空间的无限性的矛盾，也是引人困惑不安的永恒性课题。禅宗通过无限扩张个体心灵的作用来摆脱个体生命的局限，进而消除有限与无限的矛盾。“心境明，鉴无碍，廓然莹彻周沙界。万象森罗影现中，一颗圆光非内外。”（同上）这是说只要人的心境明净透彻，就能周遍宇宙万物，从而在内心实现泯灭内外的超越，使有限与无限在个体心灵中相即圆融。

由生命与万物、主体与客体的矛盾而引发的物我、有无、是非、善恶、真妄、苦乐等一系列的差别对立，是又一使人产生烦恼、痛苦的根源。这也是禅宗大师们所着力寻求解决的一大问题。他们继承道家的思想，通过直观宇宙本体（道、无）来寻求解决问题的途径。他们宣扬“本来无一物”（《坛经》）、“本来无事”以消解矛盾，称“体诸法如梦，本来无事，心境本寂，非今始空。……既达本来无事，理宜丧己忘



情，情忘即绝苦因，方度一切苦厄。”（《禅门师资承袭图》）即一个人了悟万物如梦如幻，一切皆空，做到忘却情欲，超越自我，也就不存在生命与万物、主体与客体的对立了。为此，他们特别强调“无念”的重要性，“念”，指妄念，要求人们不被纠缠于种种差别的妄念所迷惑。

从上面的论述，我们可以看到，禅宗是通过心性、心理、认识、观念等范畴，即在主观精神领域转变生灭的观念，扩大心的作用，泯灭情欲，排除妄念等内在活动来消解人的基本矛盾，排除心灵的紧张，克服人的意识障碍，从而实现自我超越的。

## 禅宗读后感篇四

趁着寒假，读完了一整套《易中天中华经典故事》，这套书用讲故事的趣味带领我们一起学习传统文化，将中国智慧运用于当下，我也能轻松读懂。而其中《禅宗故事》这本书中的“觉悟的故事”最引我入胜。

故事中写道：一天晚上，德山宣鉴站在龙潭崇信身边。眼看时间很晚，崇信说：“夜深了，你怎么还不回去睡觉？”德山宣鉴礼貌地打了声招呼，走出法堂朝外一看，说：“天好黑呀。”此刻，崇信法师点燃一根纸烛，伸手递与德山宣鉴，意欲与他照路使用。德山宣鉴伸手去接，崇信法师忽然“扑”地一口将纸烛吹灭。此刻，德山宣鉴心中豁然开朗！

“你见到了什么？”崇信问。

“心中之灯。”德山宣鉴回答。

故事很简短但包含深意。就像这个单元的引子写道：“心中一盏灯，天上万盏灯”。佛家认为佛法就像明灯，照亮黑暗，其实“灯”就在宣鉴心中，靠自己来“点”。

我似懂非懂。但我明白此灯非彼灯。

夜晚，闭上眼睛，照常床头点着一盏小夜灯，我却始终睡不着。前些作文/天看的那场电影，稍有些血腥和恐怖的镜头画面总是不断地在我脑海中浮现。我睁开眼，左瞧瞧，西看看，看着孤单的书桌和红色的转椅，看着在“滴滴答答”不停地走动的小秒针，看着天花板上的小丑吸顶灯，毫无睡意。

过了一会儿，听见有人开房门，我赶紧抬起头来，妈妈见状，俯下身子，凑在枕边，轻声地责备了一句：“很晚了，怎么还不睡呀？”我赶紧闭上眼睛，随后，感觉到妈妈的手摸了摸我的头，又重新帮我盖了盖被子，然后隔着被子在胸脯前拍着，很慢，很慢，很轻，很轻，轻到让你感觉不到。这感觉不禁让我想起了小时候和妈妈一起睡，妈妈吟唱《摇篮曲》的温馨一幕。

“吱——”听见房门再次响起，我知道妈妈走了。我没有再睁开眼睛，因为只有这样似乎还能感受到刚刚妈妈那双手还在有节奏地拍抚着我，只是很慢，很轻，很温暖。

## 禅宗读后感篇五

禅宗的思想特点主要是相对于印度佛教、中国佛教其他宗派的差异性而言，禅宗内部不同派别的思想也有差异，这里是从总体上论述禅宗的思想特点，主要有：

1、直指人心，不立文字。佛教其他各派都重视心性修持和经典教化在由凡转圣中的作用，禅宗却有所不同。它在心性修持上提倡单刀直入，径直指向当下现实的人心，体验清净本性，见性成佛。不重视经典和言教，废除坐禅，排斥繁琐名相辨析，否定绝对权威，反对偶像崇拜。这种简易明快的禅修道路和方法是禅宗思想的根本特点。

2、成就理想，不离现实。其他佛教派别普遍地排斥现实生活，

而禅宗却肯定现实生活的合理性，认为人们的日常活动是人的自然本性的表露，洋溢着禅意，人们要在平平常常的感性生活中去发现清净本性，体验禅境，实现精神超越。这种寓理想于现实中，在现实生活中成就理想的主张使禅修具有最为接近世俗生活的专长，具有十分明显的活用实用价值。

3、继承传统，不断创新。禅宗除继承佛教外，最重视结合中土固有的传统思想，是最典型的中国化佛教宗派。如它继承道家的道、无、自然、无为无不为等范畴、命题和思想，也和道家一样具有鲜明的超越差异、对立、矛盾的意识。同时，禅宗不仅创造了一系列生动活泼、丰富多彩的现实超越方法，而且又否定了道家“游于尘垢之外”的脱离现实生活的超越道路。如上所说，禅宗主张在现实的感性生活中实现心理、观念、精神的超越。禅宗是继承道家，又超越道家，这也是它的影响作用在唐末以来一时超过道家的原因所在。

综合以上对禅宗思想的核心、本质和特点的简要评析，我们似可以回答以下的问题：

1、什么是中国禅宗的禅？中国禅宗的禅是一种文化理想，一种追求人生理想境界的独特修持方法，或者说是一种生命哲学、生活艺术、心灵超越法。

2、什么是禅宗精神？回答是超越精神。超越是禅宗思想的本质，超越现实矛盾、生命痛苦，追求思想解放，心灵自由，是禅宗追求的理想目标，它如一条红线贯串于整个禅宗思想体系之中。

3、如何评价禅宗？禅宗的修持方法、生活态度、终极关怀、超脱情怀，对于人的心灵世界、精神生活是有不可否认的正面意义的。在历史上，它对破产农民和失意士大夫、知识分子起到一定的思想解放作用，吸引了大批破产农民聚集山林，过着农禅并重的生活，同时，也深受一些思想家、文学家、艺术家的欢迎和赞赏，从而推动了思想文化的发展。在当前

社会转型期中，出现了某种价值取向失衡，道德水准下降，拜金主义、享乐主义和极端个人主义盛行的倾向，我们若能重视吸取禅宗的超越精神的合理内核，无疑有助于端正人们的价值坐标和道德规范，提高人们的文化品位和精神境界。

与禅宗的这种积极作用相联系，禅宗对客观环境和客观矛盾的悲凉超越，对物质生产和物质生活的消沉冷漠，则又是和人类的物质需求相悖的。我们认为，人们面对大自然大宇宙，也应当以现实的人文精神为主导，永不满足，不懈求索，依靠智慧与创造、知识与科学的力量，不断战胜苦难，求得人类幸福。如果精神上的自我超越，变成精神上的自我满足，进而丧失了进取精神、开拓精神与奋斗精神，是既不利于实现人生的价值与光华，也不利于推动社会的进步与发展的。