

宏國德霖科技大學 107 學年度第 1 學期分類通識必修課程開課計劃表

課程名稱	中文： 禪與現代生活		英文： Zen and Modern Life	
授課教師	方俐懿		學分/時數	2/2
類 別	☐ 人文藝術領域	☐ 自然科學領域	☒ 社會科學領域	
教學目標	使學生瞭解『禪』的意義、本質、內容與實踐的方法；開發無量無邊的智慧，進而自利利人。			
學生學習能力 (請說明與通識核心能力之關連性)	啟發學生的智慧及慈悲心；以達到表達溝通、解決問題、團隊合作、創新思想及人文關懷的核心能力。			
教學計劃進度與大綱	週次	大 綱（章、節）		
	1	課程介紹		
	2	禪的命運觀		
	3	飲食與健康（禪與健康）		
	4	坐禪的奧秘、方法與體驗		
	5	日本人學禪		
	6	「禪樂人生」－台灣人學禪		
	7	「瀕死經驗」之探討		
	8	解開生死之謎		
	9	「第六感生死戀」		
	10	心在那裡？（禪的心理學）		
	11	禪的時空觀		
	12	宇宙有多大？（禪的宇宙觀）		
	13	「黑洞頻率」影片的觀看與討論		
	14	學業禪（之一）		
	15	學業禪（之二）		
	16	學業禪（之三）		
	17	創造幸福、快樂、健康人生的方法		
	18	禪的人生觀－實踐自利利人的圓滿人生		
教學方法	演講、討論、影片欣賞			

成績評量方式 與計算比例	1、平時分數（60%） 2、期中報告（20%） 3、期末報告（20%）
教科書與 參考書目	一、《大藏經》，台北：白馬精舍印經會，民國 81 年 7 月。 二、吳文正：《Zen-Q：吃的聰明，活的開心的 70 個生活智慧》，台北：天下遠見出版股份有限公司，2004 年 6 月 10 日。 三、吳文正：《ZenQ 禪的生死智慧》，台北：天下遠見出版股份有限公司，2006 年 11 月。 四、江本勝著，長安靜美譯：《生命的答案，水知道》，台北：如何出版社，2002 年 9 月 25 日。 五、吳言生等編著：《禪門公案》，台北：圓神出版社，民國 82 年 6 月。 六、智者大師：《釋禪波羅蜜次第法門》，台北：大千出版社，民國 85 年 10 月。 七、鈴木大拙著，劉大悲譯：《禪與生活》，台北：志文出版社，民國 79 年 10 月再版。 八、菲力浦·凱普樓著，顧法嚴釋：《禪門三柱》，台北：慧炬出版社，民國 79 年 6 月 5 版。 九、瞿汝稷等編集：《指月錄、續指月錄》，台北：新文豐出版公司，民國 84 年 3 月 4 刷。 十、釋聖嚴：《禪門修證指要》，台北：法鼓文化事業有限公司，民國 88 年。 十一、方俐懿：《禪的實相觀》，國際禪友會有限公司出版，民國 100 年 3 月。 十二、方俐懿：《禪的六大》，國際禪友會有限公司出版，民國 100 年 3 月。 十三、方俐懿：《禪在學生社團之運用與成效》，國際禪友會有限公司出版，民國 100 年 3 月。 十四、方俐懿：《禪的生死觀》，國際禪友會有限公司出版，民國 100 年 4 月。 十五、方俐懿：《禪的平等觀》，國際禪友會有限公司出版，民國 100 年 4 月。 十六、方俐懿：《禪的五戒》，大毘盧遮那禪林，民國 101 年 4 月。 十七、方俐懿：《禪的六度》，大毘盧遮那禪林，民國 101 年 4 月。