

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	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域	<input type="checkbox"/> 自然科學領域 <input checked="" type="checkbox"/> 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	飲食與健康 (禪與健康)
	3	坐禪的奧秘、方法與體驗
	4	「瀕死經驗」之探討
	5	解開生死之謎
	6	心在那裡？ (禪的心理學)
	7	「禪的世界 (一)」影片的觀看與討論
	8	「禪的世界 (二)」影片的觀看與討論 (禪與哲學、藝術的關係)
	9	期中考週
	10	「禪樂人生」
	11	宇宙有多大？ (禪的宇宙觀)
	12	禪的時空觀
	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	如何實踐自利利人的圓滿人生？ (禪的人生觀—慈悲、智慧、自利利人、圓滿)
	17	自我提昇與生命共同體 (禪的一體觀、平等觀)
18	期末考週	
教學方法	演講、討論、影片欣賞	

<p>成績評量方式 與計算比例</p>	<p>1、平時分數（60%） 2、期中報告（20%） 3、期末報告（20%）</p>
<p>教科書與 參考書目</p>	<p>一、《大藏經》，台北：白馬精舍印經會，民國 81 年 7 月。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>五、吳言生等編著：《禪門公案》，台北：圓神出版社，民國 82 年 6 月。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

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。