

## 南台科技大學 103 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	禪宗生活美學(A)
課程編碼	1LD02R01
系所代碼	13
開課班級	哲學思維類
開課教師	陳嘉璟
學分	2.0
時數	2
上課節次地點	三 1 2 教室 N003
必選修	自選必修
課程概述	禪宗的生活美學是一種面對生活環境的態度和美感能力，也是探索及塑造自己的身體、行為、視覺、聽覺、觸覺，實踐健康的慾望，追求新感性、新品味，豐富自己的生命，把自己當做一件藝術品來創作的過程。
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 釐清禪宗思想與生活美學之間的關係</li> <li>(二) 依據禪宗思想檢視個人的生活受媒體訊息影響</li> <li>(三) 區辨國際藝術與文化中的禪宗美學成分</li> <li>(四) 在日常生活中納入禪宗的生活美學，調整個人的生活</li> <li>(五) 運用禪宗的思維建構正向思考的習慣</li> <li>(六) 在倫理的爭議問題討論中，實踐禪宗的生活美學</li> </ul>
課程大綱	<ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 美和生活美學是什麼？ <ul style="list-style-type: none"> <li>1.美和美感經驗的意義</li> <li>2.生活美學的範疇</li> <li>3.禪宗的美學思想和生活美學的關係</li> </ul> </li> <li>(二) 發現禪宗自然之美 <ul style="list-style-type: none"> <li>1.禪宗的自然主義</li> <li>2.禪詩所描繪的自然</li> <li>3.日本庭園的禪境</li> </ul> </li> <li>(三) 體會禪宗人際和諧之美 <ul style="list-style-type: none"> <li>1.慧能的人皆有佛性與平等心</li> <li>2.當前環境爭議問題或政黨政治問題的民主審議討論</li> </ul> </li> <li>(四) 探索禪宗智慧之美 <ul style="list-style-type: none"> <li>1.無念、無住、無相的生活美學</li> <li>2.正向心理學與禪宗思想的關連</li> <li>3.靜坐的練習</li> <li>4.正念的練習</li> <li>5.在生活中實踐「正向思考」的習慣</li> </ul> </li> <li>(五) 深入禪宗心靈之美</li> </ul>

	<p>1.閱讀與理解「壇經」的「坐禪品第五」</p> <p>2.以「手機」「網路活動」為例，探討資訊的焦慮，以及資訊對個人的影響。</p> <p>3.利用「創造性寫作」的方法，練習清除腦海中的雜念。</p> <p>（六）學習禪宗人格之美</p> <p>1.誦讀及理解慧能之「無相頌」。(疑問品第三)</p> <p>2.批判及反省在生活中實踐「無相頌」之可能。</p> <p>3.探討如何在生活中實踐「人格」之美。</p> <p>（七）觀照禪宗空靈之美</p> <p>1.摩訶般若波羅蜜的禪意</p> <p>2.欣賞受「禪宗」思想影響之藝術作品，指出其中的讓人感受禪意的元素。</p> <p>3.分組或個人建構一個心靈的「秘密花園」</p> <p>（八）我的生命與禪宗生活美學</p> <p>1.審視自己的宿舍景象受禪宗生活美學的影響。</p> <p>2.審視自己的生活有哪些受禪宗生活美學的影響。</p> <p>3.利用數位攝影機拍攝相片，表現個人對禪宗生活美學的領悟。</p> <p>4.在自己的生活環境中設計庭園。</p> <p>5.其他</p>
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	自編禪宗生活美學講義
參考書籍	<p>一、書 籍</p> <p>宗白華，《美從何處尋》，新北市：駱駝出版社，1987年8月。</p> <p>釋聖嚴，《禪的生活》，臺北：東初出版社，1988年。</p> <p>張育英，《禪與藝術》，浙江：浙江人民出版社，1993年9月。</p> <p>皮朝綱，《禪宗的美學》，高雄：麗文文化出版，1995年9月。</p> <p>尤煌傑等，《美學》，新北市：國立空中大學，1998年1月。</p> <p>江藍生編，黎翠珍譯，《禪宗語錄一百則》，臺北：臺灣商務印書館，1998年。</p> <p>楊惠南，《禪思與禪詩 - 吟詠在禪詩的密林裡》，臺北：東大圖書公司，1999年1月。</p> <p>〔唐〕慧能著、郭朋校釋，《壇經校釋》，北京：中華書局，2004年。</p>

	<p>張節末，《禪宗美學》，北京：北京大學出版社，2006年7月。</p> <p>B·艾倫·華勒士(B. Alan Wallace, PH.D.)著、偶值譯，《專注力：禪修 10 階釋放心智潛能》，臺北：橡樹林文化出版社，2007年4月。</p> <p>[荷蘭]海倫·威斯格茲 (Helen Westgeest)著、曾長生等譯，《禪與現代美術－現代東西方藝術互動史》，臺北：典藏藝術家庭，2007年6月。傑克·康菲爾德(Jack Kornfield)著、易之新等譯，《踏上心靈幽徑－穿越困境的靈性生活指引》，臺北：張老師文化，2008年3月。凱徹(Robert Ketchell)著、繆靜芬等譯，《禪風日式庭園：完全方案 48 小時打造》(Japanese Gardens In a weekend - projects for 1, 2 or 3 Weekends)，臺北：貓頭鷹出版社，2008年7月。</p> <p>二、期刊影音 王萬清，〈不住向布施〉，《南台通識電子報》，第24期，2011年4月，第3卷，頁29-30。王萬清，〈如露亦如電〉，《南台通識電子報》，第26期，第3卷，2011年6月，頁23-25。蔡志忠，「六祖壇經」、「禪說」動漫系列 NHK 拍攝，「禪的世界」：之一「悟道的境界」、之二：禪修與冥想、之三：「禪的藝術之美」NHK 拍攝，「尋根探源話佛教」系列，一至五集。</p>
先修科目	無
教學資源	
注意事項	<p>※ 注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.本教學大綱得視教學需要調整之。</li> <li>2.本課程重視同學的出席與參與。</li> <li>3.課堂學習、參與討論的主動態度列為成績考核之參酌。</li> <li>4.分組報告注意事項： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)每組可自行選擇單元議題的細部內容作報告主題。</li> <li>(2)請針對報告內容作反思、批判，並表明自己觀點。</li> <li>(3)每組事先皆應擬定一至兩個問題，以便課堂上同儕間之互動討論。</li> </ol> </li> </ol>
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	