

## 「佛教禪修哲學」課程大綱

課程名稱：佛教禪修哲學 Buddhist Philosophy of Meditative Practices

授課教師：蔡耀明

學分數：3學分

授課年度：一〇八學年度第一學期

上課時間：星期五 (13:20-16:20)

教室：哲學系三樓研討室一

Office hours: 星期三 (1:20-3:10), 星期五 (4:30-5:20), @台大水源校區哲學系館 515 (台北市思源街18號。)

電子信箱：tsaiyt@ntu.edu.tw

網站：<http://ccms.ntu.edu.tw/tsaiyt/>

【課程概述】本課程以禪修為關鍵概念，展開佛教哲學與宗教哲學相關課題與論題的探討，涉及的論題，涵蓋世界觀、形上學、知識學、心態哲學、實踐哲學，藉以奠定佛教哲學或宗教哲學必備的研究素養。

【課程目標】本課程的目標，在於對禪修之課題，建立以典籍和學術論文做為依據的思辨與認識，並且奠定從事佛教哲學或宗教哲學專門研究的基礎。以條列的方式，透過本課程的歷練，學員可預期達到如下四項成果：(1) 對禪修的研究領域、課題、方法、和內容，形成一定水準的認識；(2) 對學界在禪修的研究書目與研究成果有一定水準的認識；(3) 憑藉學養，得以入乎禪修之課題的眼光、思辨、和觀點，並且出乎其外；(4) 初步建立以第一手和第二手資料來從事禪修之課題的研究能力，強化有特色的哲學思考，並且提昇學習報告的寫作水平。

【課程要求】本課程定位為研究所層級的專題討論課，並非大學部一般的導論或通論課。學員必須預先研讀本課程大綱所列的主要的課程材料，在課堂上積極參與討論，以及按時完成學期作業。尤其博士班研究生，要求努力拓展課程修讀的廣度、深度、和層級。

【教材及參考書目】詳如「課程進度」所列。

【成績評量方式】平時上課 30%、提問與討論10%、學期作業 60%。學期作業，可從如下二種方式擇一為之。其一，以佛教禪修哲學為主題的期末論文。其二，從第三週開始，每一次上課，繳交上一週單元主題之書面作業約500字，一直到第十八週，將整學期單篇的書面作業逐一修改、彙整、條理連貫、潤飾，做成期末報告，當場繳交、口頭報告、以及相互討論。

【課程進度】

第 1 週 2019/09/13〔單元主題〕：中秋節

第 2 週 2019/09/20〔單元主題〕：禪修哲學之背景知識與研究要領（禪修在做什麼／增上心學／禪修何以涉及哲學／禪修做為工具在哲學的優勢／禪修之內涵與意義／如何做禪修、如何認識禪修、如何做禪修研究、如何做禪修哲學）

\* 蔡耀明，〈佛教禪修做為心身安頓：以基礎觀念與關鍵概念為線索〉，收錄於《內丹修煉與靜坐：第五屆「宗教生命關懷學術研討會」論文集》，正修科技大學通

識教育中心主編，（高雄：正修科技大學通識教育中心，2012年1月），頁1-17。

〔延伸的參考材料〕

- \* 蔡耀明，〈心身課題在佛學界的哲學觸角與學術回顧〉，《圓光佛學學報》第15期（2009年10月），頁1-29。
- \* H. H. Dalai Lama, *Stages of Meditation*, 譯成《禪修地圖》，項慧齡、廖本聖譯，（台北：橡樹林文化，2003年）。
- \* David Fontana, *The Meditator's Handbook: A Comprehensive Guide to Eastern and Western Meditation Techniques*, Hammersmith: Thorsons, 2002.
- \* Khenchen Thrangu Rinpoche, *Essential Practice: Lectures on Kamalashila's Stages of Meditation in the Middle Way School*, translated by Jules Levinson, Ithaca: Snow Lion Publications, 2002.
- \* Donald Lopez Jr., "5: The Meaning of Meditation," *Buddhism and Science: A Guide for the Perplexed*, Chicago: University of Chicago Press, 2008, 197-210, 252-254.
- \* Stuart Sarbacker, "Introduction: Method and the Study of Meditation," *Samādhi: The Numinous and Cessative in Indo-Tibetan Yoga*, Albany: State University of New York Press, 2005, pp. 1-12, 137-139.
- \* Stuart Sarbacker, "Conclusion: Meditation, Phenomenology, and the Concept of Samādhi," *Samādhi: The Numinous and Cessative in Indo-Tibetan Yoga*, Albany: State University of New York Press, 2005, pp. 127-136, 161.
- \* Sarah Shaw, "1: Introduction," *Buddhist Meditation: An Anthology of Texts from the Pāli Canon*, London: Routledge, 2006, pp. 1-20, 203-205.
- \* Sarah Shaw, "Chapter 2: Early Buddhist Guidance on Meditation," *Introduction to Buddhist Meditation*, London: Routledge, 2009, pp. 18-40.

第3週 2019/09/27〔單元主題〕：阿含經典的禪修（四念住（或四念處））

\* 蔡耀明（主編），〈中部10·念住經〉，《佛教文明經典》（新北：立緒文化，2017年），頁155-175。

\* Yao-ming Tsai, "Temporality as an Issue in Mindfulness," 2019.

〔延伸的參考材料〕

- \* 《中阿含經·第98經·念處經》，東晉·瞿曇僧伽提婆（Gautama Saṅghadeva）譯，T. 26, vol. 1, pp. 582b-584b.
- \* 《增壹阿含經·壹入道品第十二·第1經》，東晉·瞿曇僧伽提婆譯，T. 125, vol. 2, pp. 568a-569b.
- \* 《增壹阿含經·安般品》，東晉·瞿曇僧伽提婆，T. 125, vol. 2, pp. 581b-587a.
- \* 《中阿含經·行禪經》，東晉·瞿曇僧伽提婆，T. 125, vol. 2, pp. 713c-716b.
- \* 〈大念住經〉，《漢譯巴利三藏·經藏·長部》，段晴等譯（上海：中西，2012年），頁351-363.
- \* Rupert Gethin (tr.), "Establishing Mindfulness (*Satipaṭṭhāna-sutta*)," *Sayings of the Buddha: A Selection of Suttas from the Pali Nikāyas*, Oxford: Oxford University Press, 2008, pp. 141-151.
- \* Sarah Shaw, "5: Longer Texts: II. The Four Foundations of Mindfulness – the *Satipaṭṭhāna-Sutta*," *Buddhist Meditation: An Anthology of Texts from the Pāli Canon*, London: Routledge, 2006, pp. 76-85, 210-211.
- \* Ven. Analayo, "11: Mindfulness in the Pāli Nikāyas," *Buddhist Thought and Applied Psychological Research: Transcending the Boundaries*, edited by D. K. Nauriyal and et al., London: Routledge, 2006, pp. 229-249.
- \* Tse-fu Kuan, *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources*, London: Routledge, 2008.
- \* Lindsay Fletcher and et al., "Searching for Mindfulness in the Brain: A Process-Oriented Approach to Examining the Neural Correlates of Mindfulness," *Mindfulness* 1/1 (March 2010): 41-63.

第4週 2019/10/04〔單元主題〕：阿含經典的禪修（色界四禪、三三昧）

\* 蔡耀明，〈《阿含經》的禪修在解脫道的多重功能：附記「色界四禪」的述句與禪定支〉，《正觀》第20期（2002年3月），頁83-140。

\* 《雜阿含經·第80, 236, 272, 556, 559, 567, 883, 931, 934, 1024, 1074, 1076,

1100,1196, 1212 經》，劉宋·求那跋陀羅 (Guṇabhadra) 譯，T. 99, vol. 2, pp. 20a-b, 57b, 71c-72b, 145c-146a, 146b-c, 149c-150a, 222c-223b, 237c-238b, 238c-239b, 267b-c, 279a-c, 280b-c, 289b-c, 324c-325a, 330a-c.

\* 《增壹阿含經·馬王品第四十五·第6經》，東晉·瞿曇僧伽提婆譯，T. 125, vol. 2, p. 773b-c.

〔延伸的參考材料〕

- \* 釋性空，《清淨道次第禪修地圖：讀懂阿毘達摩的理論與實踐》(台北：大千，2012年)。
- \* 釋洞恆，《圖解佛教禪定與解脫：決定佛陀證悟的關鍵》(台北：大千，2010年)。
- \* 釋洞恆，《佛教禪法之研究：依據巴利《尼卡雅》及漢譯《阿含經》》(台北：秀威，2014年)。
- \* 關則富(譯)，〈早期佛教的止觀〉，收錄於《從修行到解脫——巴利佛典選集》，蔡奇林等編譯，(新北：南山佛教文化，2012年)，頁217-250。
- \* Richard Shankman, “Chapter 1: Samādhi in the Pāli Suttas,” “Chapter 2: Jhāna in the Pāli Suttas,” *The Experience of Samādhi: An In-depth Exploration of Buddhist Meditation*, Boston: Shambhala, 2008, pp. 3-31, 32-76.
- \* Alexander Wynne, *The Origin of Buddhist Meditation*, New York: Routledge, 2007.

第5週 2019/10/11〔單元主題〕：國慶日調整放假

第6週 2019/10/18〔單元主題〕：禪修與解脫(三解脫門、八解脫)

\* 蔡耀明，〈佛教「八解脫」之解脫學理的探究〉，《揭諦：南華大學哲學與生命教育學學報》第24期(2013年1月)，頁201-266。

〔延伸的參考材料〕

\* Riccardo Repetti, “Meditation and Mental Freedom: A Buddhist Theory of Free Will,” *Journal of Buddhist Ethics* 17 (2010): 165-212.

第7週 2019/10/25〔單元主題〕：禪修與智慧

\* 《大般若經·第十五會·靜慮波羅蜜多分》，唐·玄奘譯，T. 220 (15), vol. 7, pp. 1055c-1065c.

\* 蔡耀明，〈《大般若經·第十五會·靜慮波羅蜜多分》的禪修教授：做為佛典「摘要寫作」的一個練習〉，《中華佛學學報》第17期(2004年7月)，頁49-93。

〔延伸的參考材料〕

- \* 《大寶積經·菩薩藏會第十二·靜慮波羅蜜多品第十》，唐·玄奘譯，T. 310 (12), vol. 11, pp. 286c-294c.
- \* Yao-ming Tsai, “Meditative Practices in the Context of Constructing and Understanding the Spatial World,” *Fudan Journal of the Humanities and Social Sciences* 11/4 (December 2018): 515-531.
- \* 小沢憲珠，〈『大品般若經』における菩薩の三昧〉，收錄於《宗教文化の諸相：竹中信常博士頌壽記念論文集》，竹中信常博士頌壽記念論文集刊行會編，(東京：山喜房佛書林，1984年)，頁745-760。

第8週 2019/11/01〔單元主題〕：顯明心識(或神識)

\* 《大乘顯識經》，唐·地婆訶羅 (Divākara) 譯，T. 347, vol. 12, pp. 178c-186b.

\* 《大寶積經·賢護長者會》，隋·闍那崛多 (Jñānagupta) 譯，T. 310 (39), vol. 11, pp. 608a-623a.

\* *Ārya-bhadra-pāla-sreṣṭhi-paripṛcchā-nāma-mahā-yāna-sūtra (The Noble Mahāyāna Sūtra “The Questions of Bhadrāpāla the Merchant”)*, translated by Karen Liljenberg and Ulrich Pagel, *84000: Translating the Words of the Buddha*, version 1.37, 2019:

<http://read.84000.co/translation/toh83.html>

[http://read.84000.co/data/toh83\\_84000-the-questions-of-bhadrapala-the-merchant.pdf](http://read.84000.co/data/toh83_84000-the-questions-of-bhadrapala-the-merchant.pdf)

第 9 週 2019/11/08〔單元主題〕：止息禪修與洞察禪修（《解深密經》）

\* 《解深密經·分別瑜伽品第六》，唐·玄奘譯，T 676, vol. 16, pp. 697c-703b.

〔延伸的參考材料〕

\* 《深密解脫經·聖者彌勒菩薩問品第九》，元魏·菩提流支（Bodhiruci）譯，T 675, vol. 16, pp. 674b-680a.

\* 韓清淨，〈《解深密經·分別瑜伽品略釋》〉（香港：中國佛教文化，1998 年）。

\* 釋惠敏，〈止觀之研究：以《解深密經》「分別瑜伽品」為主〉，收錄於《中觀與瑜伽》（台北：東初出版社，1986 年），頁 96-120.

\* John Powers (tr.), *Wisdom of Buddha: The Saṃdhinirmocana Sūtra*, Berkeley: Dharma Publishing, 1995, pp. 147-217.

\* John Powers (tr.), *Jñānagarbha's Commentary on just the Maitreya chapter from the Saṃdhinirmocana-Sūtra: Study, Translation and Tibetan text*, New Delhi: Indian Council of Philosophical Research, 1998.

\* 野澤靜證，〈大乘佛教瑜伽行の研究：解深密經聖者慈氏章及び疏の譯註〉（京都：法藏館，1957 年）。

\* 藤田祥道，〈教法にもとづく止觀：『解深密經』マイトレーヤ章管見〉，《龍谷佛教學會·佛教學研究》第 48 號（1992 年），頁 40-63.

第 10 週 2019/11/15〔單元主題〕：台大校慶停課

第 11 週 2019/11/22〔單元主題〕：止息禪修與洞察禪修（《菩提道次第廣論》）

\* Tsong-kha -pa, “Part One: Meditative Serenity (1. Serenity and Insight),” “Part Two: Insight (7. Why Insight Is Needed, 26. Uniting Insight and Serenity),” *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment: Lam Rim Chen Mo*, translated by The Lamrim Chenmo Translation Committee, Boulder: Snow Lion, 2002, pp. 13-26, 107-110, 351-359.

第 12 週 2019/11/29〔單元主題〕：止息禪修與洞察禪修（《菩提道次第廣論》）

第 13 週 2019/12/06〔單元主題〕：止息禪修與洞察禪修（大手印 Mahāmudrā）

\* Dakpo Tashi Namgyal (1513–1587), “Part 1: Common Samādhis (1. Śamatha and Vipāśyanā, 2. Śamatha, 3. Vipāśyanā),” *Moonbeams of Mahāmudrā: with Dispelling the Darkness of Ignorance* by Wangchuk Dorje, the Ninth Karmapa, translated by Elizabeth Callahan, Boulder: Snow Lion, 2019, pp. 13-86.

第 14 週 2019/12/13〔單元主題〕：翻轉學習

第 15 週 2019/12/20〔單元主題〕：禪修與心性

\* Padmasambhava, “Self-Liberated Wakefulness,” *Treasures from Juniper Ridge: The Profound Treasure Instructions of Padmasambhava to the Dakini Yeshe Tsogyal*, translated and edited by Marcia Schmidt and Erik Kunsang, Kathmandu: Rangjung Yeshe Publications, 2008, pp. 3-7.

\* Karl Brunnholzl (tr.), “A Summary of the Stages of Meditating on the Ultimate

Bodhicitta by Aśvaghōṣa,” *Straight from the Heart: Buddhist Pith Instructions*, Ithaca: Snow Lion Publications, 2007, pp. 23-29, 482-483.

〔延伸的參考材料〕

- \* Dalai Lama and et al., *Meditation on the Nature of Mind*, Boston: Wisdom Publications, 2011.
- \* Jeffrey Hopkins, *A Truthful Heart: Buddhist Practices for Connecting with Others*, Ithaca: Snow Lion, 2008.
- \* Hee-Jin Kim, “Chapter 5: Meditation as Authentic Thinking,” *Dōgen on Meditation and Thinking: A Reflection on His View of Zen*, Albany: State University of New York Press, 2007, pp. 79-98, 146-149.
- \* Jamgön Kongtrul Lodrö Tayé, *The Treasury of Knowledge: Book 8, Part 3: The Elements of Tantric Practice -- A General Exposition of the Process of Meditation in the Indestructible Way of Secret Mantra*, translated and introduced by Elio Guarisco and Ingrid McLeod, Ithaca: Snow Lion Publications, 2008.
- \* Longchenpa (Klong-chen rab-'byams-pa), *Kindly Bent to Ease Us, Part II: Meditation (bSam-gtan ngal-gso) from The Trilogy of Finding Comfort and Ease (Ngal-gso skor-gsum)*, translated by Herbert V. Guenther, Berkeley: Dharma Publishing, 1976.
- \* 無垢光尊者，《大圓滿虛幻休息論妙車釋、大圓滿禪定休息論清淨車釋等合編》，劉立千譯，（北京：民族出版社，2000年），頁125-196。
- \* Mi-pam-gya-tso, *Fundamental Mind: The Nyingma View of the Great Completeness*, translated and edited by Jeffrey Hopkins, Ithaca: Snow Lion Publications, 2006.

第16週 2019/12/27〔單元主題〕：一切諸法體性平等無戲論三昧

\* 《月燈三昧經》，高齊·那連提舍（Narendrayāśas）譯，T. 639, vol. 15, pp. 549a-619c.

\* *Ārya-sarva-dharma-svabhāva-samatāvipañcita-samādhi-rāja-nāma-mahā-yāna-sūtra* (*The Mahāyāna Sūtra “The King of Samādhis, the Revealed Equality of the Nature of All Phenomena”*), translated by Peter Alan Roberts, *84000: Translating the Words of the Buddha*, version 1.44, 2019:

<http://read.84000.co/translation/UT22084-055-001.html>

第17週 2020/01/03〔單元主題〕：《華嚴經》之禪修哲學

\* 《大方廣佛華嚴經·十定品第二十七》，唐·實叉難陀（Śikṣānanda）譯，T. 279, vol. 10, pp. 211a-229c.

\* 蔡耀明，〈禪修為著眼的眾生觀：以《華嚴經·十定品》為依據〉，《華嚴學報》第3期（2012年9月），頁31-67。

〔延伸的參考材料〕

- \* 《等目菩薩所問三昧經》，西晉·竺法護（Dharmarakṣa）譯，T. 288, vol. 10, pp. 574c-591c.
- \* Thomas Cleary (tr.), “Book 27: The Ten Concentrations,” *The Flower Ornament Scripture: A Translation of the Avatamsaka Sutra*, vol. 2, Boston: Shambhala, 1986, pp. 124-174.
- \* 蔡耀明，〈《大方廣佛華嚴經》的時空哲學〉，《法鼓佛學學報》第21期（2017年12月），頁41-72.

第18週 2020/01/10〔單元主題〕：期末報告與相互討論

〔延伸的典籍〕

〔延伸的典籍——念佛三昧〕

- \* 《佛說首楞嚴三昧經》，姚秦·鳩摩羅什（Kumārajīva）譯，T. 642, vol. 15, pp. 629b-645b.
- \* 蔡耀明，〈解讀有關《首楞嚴三昧經》的四篇前序後記：以《首楞嚴三昧經》相關文獻的探討

為背景》，《佛學研究中心學報》第8期（2003年7月），頁1-42。

\* 蔡耀明，〈《首楞嚴三昧經》的禪定設計〉，《法鼓人文學報》第3期（2006年12月），頁135-162。

\* 長尾雅人、丹治昭義（譯），《大乘佛典7：維摩經、首楞嚴三昧經》（東京：中央公論社，1992年新訂再版）；河村孝照，〈首楞嚴三昧經·解題〉，收錄於《文殊經典部（II）：維摩經、思益梵天所問經、首楞嚴三昧經》，高崎直道、河村孝照校註，（東京：大藏出版，1993年），頁373-401；河村孝照（譯），〈佛說首楞嚴三昧經〉，收錄於《文殊經典部（II）：維摩經、思益梵天所問經、首楞嚴三昧經》，頁403-468。

〔延伸的典籍——念佛三昧、觀佛三昧〕

\* 《大方等大集經·日藏分·念佛三昧品第十》，隋·那連提耶舍（Narendrayāśas）譯，T. 397, vol. 13, pp. 284b-286c.

\* 《菩薩念佛三昧經·讚三昧相品第九／正觀品第十》，劉宋·功德直譯，T. 414, vol. 13, pp. 814c-819c.

\* 《大方等大集經菩薩念佛三昧分·讚三昧相品第九／思惟三昧品第十》，隋·達磨笈多（Dharmagupta）譯，T. 415, vol. 13, pp. 855b-860b.

\* Paul Harrison, *The Samādhi of Direct Encounter with the Buddhas of the Present: An Annotated English Translation of the Tibetan Version of the Pratyutpanna-Buddha-Saṃmukhāvasthita-Samādhi-Sūtra with Several Appendices relating to the History of the Text*, Tokyo: International Institute for Buddhist Studies, 1990.

〔延伸的典籍——寂照神變三摩地〕

\* 《寂照神變三摩地經》，一卷，唐·玄奘譯，T. 648, vol. 15, pp. 723a-727b.

\* 《佛說如幻三昧經》，二卷，西晉·竺法護（Dharmarakṣa）譯，T. 342, vol. 12, pp. 134a-153c.

\* 《佛說如幻三摩地無量印法門經》，二卷，北宋·施護（Dānapāla）譯，T. 372, vol. 12, pp. 357c-364b.

〔延伸的典籍——more〕

\* 《大乘本生心地觀經·觀心品第十》，唐·般若（Prajña）譯，T. 159, vol. 3, pp. 326c-328b.

\* 《佛說華手經·三昧品第十九》，姚秦·鳩摩羅什（Kumārajīva）譯，T. 657, vol. 16, pp. 166a-167a.

\* 《大方等大集經賢護分》，五卷，隋·闍那崛多譯，大正藏第十三冊，頁872a-897c.

\* 《禪祕要法經》，姚秦·鳩摩羅什（Kumārajīva）等譯，T. 613, vol. 15, pp. 242c-269c.

〔延伸的參考材料〕

\* Robert Altobello, *Meditation from Buddhist, Hindu, and Taoist Perspectives*, New York: Peter Lang, 2009.

\* Johannes Bronkhorst, *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1993.

\* Eli Franco, "Meditation and Metaphysics: On their Mutual Relationship in South Asian Buddhism," *Yogic Perception, Meditation and Altered States of Consciousness*, edited by Eli Franco, Wien: Verlag der Österreichischen Akademie der Wissenschaften, 2009, pp. 93-132.

\* Paul Griffiths, *On Being Mindless: Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*, La Salle: Open Court, 1986.

\* Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness*, revised edition, Boston: Wisdom Publications, 1996.

\* Minoru Kiyota (ed.), *Mahāyāna Buddhist Meditation: Theory and Practice*, Honolulu: The University Press of Hawaii, 1978.

\* Antoine Lutz and et al., "Chapter 19: Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction," *The Cambridge Handbook of Consciousness*, edited by Philip Zelazo and et al., Cambridge: Cambridge University Press, 2007, pp. 499-551.

\* Andy Rotman, *Thus Have I Seen: Visualizing Faith in Early Indian Buddhism*, Oxford: Oxford University Press, 2009.

\* Leah Zahler, "11: The Relationship of the Concentrations and Formless Absorptions to Traditional Buddhist Cosmology," *Study and Practice of Meditation: Tibetan Interpretations of the Concentrations and Formless Absorptions*, Ithaca: Snow Lion Publications, 2009, pp. 273-289.

\* 日本佛教學會（編），《佛教における三昧思想》（京都：平樂寺書店，1976年）。

\* 吹田隆道、工藤順之，〈三昧〔經典〕部〉，收錄於《大乘經典解說事典》，勝崎裕彥等編，（東京：北辰堂，1997年），頁235-256。