

禪觀系列課程：MA 24/02/2005 釋心宏敬編

- 一、宗旨：心不貪戀，意不顛倒，如入禪定，早證念佛三昧。
- 二、目標：瞭解整體禪觀(Meditation & Insight)的理論體系【道次地】，學習各種對治煩惱的方法【修持法門】，使心身平衡、寧靜與安詳，進而念念「明靜而住」，最後早證三昧。
- 三、對象：上過入菩薩行第九章研討班者，或新學員。
- 四、時間：一年（2005年02月至2006年02月底）：大約48次

五、授課內容：【屬於中級課程】

1. 佛教教義 (Buddhist Doctrine): 三乘教法的禪觀系統 (*The Meditative Systems of three Vehicles*) :
Theravada Buddhism (南傳佛教): 《法句經》、《清淨道論》
Mahayana Buddhism (北傳佛教/大乘佛法)
Vajrayana Buddhism (藏傳佛教/金剛乘教法)
2. 歷史發展 (Historical Development): 瞭解整體禪觀的理論體系，受到歷史、文化、社會等等，多元化因素的影響【完整的道次地】。
 ※神修、瑜伽、禪觀
 ※心與夢的解析(Sleeping, Dreaming and Dying)，達賴喇瑪等（2004），四方出版社。
3. 實用功能 (Practical Function): 學習各種對治煩惱的方法【修持法門】：隨時補充相關表解與資料。

六、**教學方法**：法師講授&學員相互研討

七、**研讀教材**：

A.基本性教材：三乘教法 *Three Vehicles*：

- 南傳佛教：《法句經》、《清淨道論》
- 北傳佛教/大乘佛法：T15 大小乘禪觀經論：《坐禪三昧經》、《修行道地經》合講、《釋禪波羅密》
- 藏傳佛教/金剛乘教法：依各教派而定。

B. 選擇性教材：三乘教法 *Three Vehicles*：【將來會打詳細書目給各位】

- 南傳佛教：《法句經》、《清淨道論》
- 北傳佛教/大乘佛法：以天台宗、唯識宗為主：
 - 《四念處》、《坐禪三昧經》、《達摩多羅禪經》、智者大師的《小止觀》、《六妙門》、《釋禪波羅密》、《摩訶止觀》、《瑜伽師地論》(ex.九住心)。
- 藏傳佛教/金剛乘教法：
 1. 寧瑪派（紅教）：龍欽巴的《七寶藏論》、慧光集叢書、大圓滿禪觀叢書。
 2. 嘎舉派（白教）：岡波巴的《大乘菩提道次第論》、大手印禪觀叢書。
 3. 格魯派（黃教）：阿底峽的《菩提道燈難處釋》、宗喀巴的《菩提道次第廣論》、《菩提道次第略論》、《密宗道次第論》。
 4. 薩迦派（花教）：薩迦班智達的叢書、恭秋倫竹的《道果三現分莊嚴寶論》。

八、**禪修日記**：(用 B5,20 孔活頁紙)1.每星期一次→2.每三天一次→3.每兩天一次→4.每天一次

九、 **評量方式**：筆試（半年一次）、口試（一次）、共修（每星期五）

十、 **臨終關懷講席**：自五月起，每個月的最後一星期講席。

十一、 **學員連絡方式**：

班長：雷家娟

副班長：何芝菁

清涼組組長：雷家娟

解脫組組長：李建模

自在組組長：何芝菁

法喜組組長：陳秀麗

十二、 **其他**：班訊：禪觀專欄→網站：三乘教法的禪觀系統→出書：禪觀手

冊