



國立臺灣大學進修推廣學院推廣教育非學分班招生簡章

「佛法與心理—禪定篇」第 1 期〈實體+遠距同步授課〉

外離相為禪，內不亂為定，是為禪定

佛教的思想，博大精深，對於人類心理層面的探討，更是各大宗教中，最為深入、全面的。在介紹過佛教唯識學與中觀般若學有關心理的理論之後，本次課程將帶領學員進入「禪學」的部分。說到「禪」，相信大家一定耳熟能詳，對許多人來說，禪宗幾乎就是佛教的代表。現代社會，更是有不少以「禪修」為號召的心靈成長、輔導團體，也對社會大眾提供了一定的幫助。

本課程則是將禪宗思想歸納為若干主題，以《六祖壇經》為文本基礎，分析「禪」的本質，建構禪的實踐方法，進一步運用於日常生活，為佛教心理學做一堅實的總結。

授課老師：趙飛鵬教授（臺大中國文學系教授、臺大佛學研究中心學術委員）

課程目的：引導學員認識佛教「禪學」對於身心安定與心靈療癒的理論與實踐方法。

課程內容：詳細內容請參閱後附課程大綱。

招生對象：凡對本課題有興趣者皆可參加。

課程時數：共 5 堂課計 15 小時。

上課時間：114 年 4 月 7 日起至 5 月 5 日止，每周一晚上 19:00~21:45。

上課地點：臺大進修推廣學院（臺北市羅斯福路四段 107 號）

上課形式：本課程採**實體面授+線上同步**上課(採 Cisco Webex Meetings 同步視訊)。

◎硬體需求：桌上型電腦、筆記型電腦較佳，建議使用有線網路，以免影響學習品質。

◎軟體設備：Windows, Mac, iPhone, iPad, Android, Web 瀏覽器

◎Cisco Webex Meeting 下載：<https://www.webex.com/downloads.html>

招生人數：以 50 人為原則，未達 25 人得不開班；本學院保留增額或不足額開班之權利。

※開課日前一週本學院會 E-mail 開課通知(或因報名人數不足的不開課通知)。

學 費：6,000 元

優惠方案：◎早鳥優惠：114 年 3 月 4 日前完成報名繳費者，優惠價 5,500 元

其他優惠：◎臺大教職員工優惠：6 折。

◎臺大校友、本學院舊生、年滿 65 歲、身心障礙、低收入戶領有證明者：折價 1,000 元。

※早鳥優惠可與其他優惠合併使用，其他優惠僅能擇一使用，並需提供優惠證明。

報名繳費：請至「臺大推廣教育網」<https://www.ntuspecs.ntu.edu.tw> 進行線上報名，可採信用卡或 ATM 轉帳方式繳費。

※繳費收據將於開課日提供；如需提前領取，請來電告知。收據抬頭係依台端報名所填資料為準，若因故需更改請另申請辦理。

結 業：修業期滿，缺課次數未超過全期上課次數五分之一者，由本學院核發推廣教育證明書。

其他事項：

(1)本班為研習班(非學分班)，不授予學分、學位證書及不發成績單。

(2)本課程可登錄公務員終身學習時數。

(3)本學院有權保留課程變動及時間調整之權利，課程若有變更將提前告知學員。



- (4)學費退費規定：學員自報名繳費後至開班上課日前退學者，退還已繳學費之**九成**。所扣繳費用每門課程以 3,000 元為上限。自開班上課之日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費之**半數**。開班上課時間已逾全期三分之一者，**不予退還**。
 - (i)申請退費必須附上收據正本(學員聯)及申請書，缺一不可，否則不予受理。
 - (ii)本學院退費係以**支票**或**匯款**方式辦理，**受款人**依開立之**收據抬頭**為準。
- (5)本班無補課機制，課程均須於當期修習完畢；謝絕旁聽及找人代為上課。
- (6)如遇天然災害(颱風、地震、洪水、豪雨)，臺北市政府宣佈停課，當日課程原則上將另擇日補課乙次，惟時間須與任課老師協商後再行通知。
- (7)學員於修習期間應遵守本學院規定，如有不當行為或影響授課或影響其他學員之學習，經通知仍未改善者，本學院得取消其修讀資格，且不予退費。
- (8)患有或疑似患有法定傳染病者，本學院得拒絕其入學及上課。
- (9)經確定可上課之學員如經發現資格不符規定，或所繳證件有偽造、假借、塗改等事情，即取銷錄取資格或開除就讀資格，且不發給任何有關之證明。如係在取得後始發覺者，公告並勒令撤銷核發之推廣教育證明書。
- (10)就讀本班不得辦理兵役緩徵。
- (11)本簡章若有未盡事宜，本學院保留隨時修改之權利。
- (12)課程詳情請洽詢02-23620502分機227瞿小姐或E-mail: shusheng@ntu.edu.tw



「佛法與心理—禪定篇」第1期 課程大綱

授課教師：趙飛鵬教授（臺大中國文學系教授、臺大佛學研究中心學術委員）

上課時間：每周一晚上 19:00~21:45 共 5 堂課計 15 小時。

上課形式：本課程採**實體+遠距同步授課**

日期	主題	內容
4/7	「禪」的涵義與發展	印度佛教就有「禪定」的相關修行方式，傳入中國後，「禪」的意義有所轉變：將般若與真常(佛性)結合起來，成為中國禪宗。本講次將梳理禪的起源與發展過程。
4/14	定慧雙修：禪法的心理基礎	傳統的禪，重在「定心」；禪宗的「禪」，重在開悟。定心是「定」，開悟是「慧」。人類要走出煩惱，不只要擺脫情緒的糾纏，更要從根本上覺醒，不再陷入煩惱的困境。禪宗稱為「定慧不二」，其實踐方法為「定慧雙修」。
4/21	禪不在坐：禪的實踐意義	如何實踐「定慧雙修」？首先要改變對「禪」的誤解：禪不是只有打坐、調息，靜止不動。更要時時觀察一切事物，體會無常、無我。進一步在人我互動上，體現出無對立、無爭端的修養。當人們能經常保持在穩定、清醒的狀態時，即是開悟，即是禪。
4/28	公案禪：禪師智慧的啟示	除了理論及觀念的確立，本講次將介紹著名的禪宗公案，從中分析、理解禪師們開悟證道，以及指點弟子的智慧與方法，學習、把握禪法的精髓。
5/5	橋流水不留：禪法與生活思維	禪宗思維的特徵，是「反常合道」，即表面上看來矛盾，然而細思之卻深有道理。這也就是心理學常講的「換位思考」、「反向思考」。生活中其實應該時常調整思考方向，才能看出事物不同的意義，展現不同的生命層次。

※本學院保留課程安排及師資調整異動之權利，如有調整另行通知。