



## 國立臺灣大學進修推廣學院推廣教育非學分班招生簡章

### 「內觀禪修—《大念處經》導讀」第 1 期

**如實觀照四念處 · 斷盡諸漏 · 涅槃寂靜**

佛教，是重視智慧的宗教，智慧需要心靈的體悟，但也需要通過實踐，來洞察生命的真相，進而覺醒、解脫。佛教的實踐方法，最主要的基礎，就是「四念處」，而詳細記載「四念處」的經典，乃是《大念處經》。

《大念處經》又名《四念處經》，在漢文《大藏經》中名為《念處經》。經文記述佛陀教導內觀實證的修行法門，就是修習與內觀「四念處」，領悟「身不淨、受是苦、心無常、法無我」，斷除「淨樂常我」四顛倒見，印證「苦、無常、無我」三法印，最終諸漏斷盡，順得涅槃。

《大念處經》代表了佛陀教法親修實證的特色，對於任何有志於修習佛法、禪觀者來說，勤習「四念處」可說是安穩的依止處。本課程將從《大念處經》的背景及形成談起，逐步進入其中的實修方法，導引出《大念處經》對生活困境的消解之道與對現代社會的價值，進而啟發智慧，提升自我。

**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：**引領學員認識《大念處經》及練習其中所載法門，改善生活、提升自我。

**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：**每週上課 1 次，共 8 次。

**上課時間：**109 年 8 月 1 日起至 9 月 19 日止，每週六下午 14:00–17:00

**上課地點：**臺大進修推廣學院（臺北市羅斯福路四段 107 號）

**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。

※因應新冠肺炎疫情發展，將視情況改以視訊授課或延後開課。

※個人如因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者，開課前得申請全額退費或保留，課間則依比例辦理之。

**學 費：**9,600 元

**早鳥優惠：**109 年 7 月 20 日前完成報名繳費者，早鳥優惠價 8,500 元。

**其他優惠：**◎臺大教職員工：6 折。

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

**註 1:**早鳥優惠可與其他優惠合併使用，如逾早鳥優惠日期則依原價折扣。

**註 2:**其他優惠僅能擇一使用，請以優惠金額繳費，並同時提供優惠證明。

**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，若因故需更改請另行申辦。



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。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)有關本課程詳情請洽 02-23620502 分機 212 陳小姐。



## 「內觀禪修—《大念處經》導讀」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：109年8月1日起，每週六下午14:00-17:00

日期	主題	內容
8/1	佛法的基礎與觀身(一)	介紹佛陀開悟解脫的歷程與主要觀念，《大念處經》一書內容結構、存世譯本與注本的狀況等。 引導內觀第一部分：五蘊與五根。
8/8	觀身(二)	內觀五蘊，主要是覺知五蘊之不實，尤其是觀察色身之不淨，從而捨離對五蘊之樂著。 講述經文有關「不淨觀」的部分。
8/15	觀受(一)	五蘊是通過五根（眼、耳、鼻、舌、身）與外境接觸，從而產生渴愛執著。 講述經文有關觀察「感受」之產生及變化的部分，並導引觀呼吸及運用眼根之覺知。
8/22	觀受(二)	續講述經文有關觀察感受之產生及不實的部分，並導引運用耳根及語業之覺知。
8/29	觀心(一)	五根中的意根，是「心」的動態呈現，是產生「意念」的來源，也是內觀禪修最主要的部分。 講述經文有關觀察念頭的生起、轉變的過程。
9/5	觀心(二)	續講述經文有關觀察念頭的生起、轉變的過程，進一步建立「味、患、離」的覺知。
9/12	觀法(一)	內觀身心之無常、無實，即佛法禪修之目的，最終導向「緣起實相」的洞察，自五蘊而通向萬法。 講述《大念處經》中有關觀察「諸法無我」的過程。
9/19	觀法(二)	續講述經文有關觀察「諸法無我」的過程，並對整體「四念處」禪法的現代意義做一總結。

※本學院保留課程安排及師資調整異動之權利；授課日期、時間、地點或單元主題，如有調整另行通知。