

「阿含經」教學設計

——以《一切漏經注》為教學單元設計舉隅

釋見寰 香光禪修中心主任

【摘要】本文乃整理筆者在香光尼眾佛學院開設「阿含經」課程，上、下學期共三學分的時間結構下，所進行之教學設計。該課程是以「苦、集、滅、道」的視角切入，蒐羅、精選「阿含經」中相關的主題，予以匯集歸類，作為研讀的進度。教學目標，首重訓練學生能進行南、北傳經文對照及注腳之整理；再者，期能反芻經文並觀照自省，回到個人日常的修學中，依法落實，結合生活實踐記錄。

以《一切漏經注》的教學單元設計為例，將學生學習分為三階段：一、教師導讀《一切漏經注：巴漢校譯與導論》。二、體驗活動+學生報告+教師補充；其中，「體驗活動」分為：靜心冥想、繪製生命曲線圖。三、生活實踐報告——個人從煩惱事件中轉化的歷程。依此，知「如理作意」、見「非理作意」的操作，學員知道面對生命的高峰低谷之時，該如何轉動、運行自己的心朝向正確的方向，以此構成學習者較全面地吸收、內化為修行生活的一部分。最後，期許以此教學相長，增益修行資糧，以達究竟苦邊。

關鍵詞：阿含經；一切漏經注；如理作意；非理作意

壹、阿含經的教學設計

一、前言

「阿含經」是初期佛教的根本經典，是佛陀在世間教化所留下最珍貴的話語；也是直接源自於佛陀的覺悟與教導。在佛世時代，即記載有成千上萬的出家、在家弟子，甚至教外人士，因依佛陀的教導，

如法修行而解決各種生命困境，現證各種苦的解脫。因此，「阿含經」可說是佛陀教導人們切實而有效地解決生命問題的紀實寶典。

近幾年來，筆者在香光尼眾佛學院教授「阿含經」課程，有感阿含聖典範圍內容極為廣大，在一學年二學期共三學分的



有限時間內，若要全盤瀏覽、精讀，實不可能。因此，在這等限制下，即設想以「苦、集、滅、道」的視角切入，儘可能蒐羅、精選出「阿含經」中相關的主題予以匯集歸類，作為研讀的進度。期望透過了解佛陀在「阿含經」中的教示，作為通達佛陀本懷的基礎，使學習者能將此具有法的真實性、現實性、可行性與可證性的義理內化，在日常生活中實踐，以達到安頓身心，淨化身心，乃至趣向解脫煩惱的境地。

二、阿含經概介

佛滅之後，歷經結集，長期的傳誦、轉譯、編集、書寫、傳抄等等過程。漢譯「四阿含」與南傳巴利「五尼柯耶」，雖屬不同部派所傳，組織、經典細目也有些不同，但是，其中所描述的教理和修行方法，基本上是完全一致的，保存了最早期佛教的教說。本課程教授範疇，係以漢譯「四阿含」與南傳巴利「五尼柯耶」為底本。其內容簡述如下：

（一）漢譯四阿含經（註1）

在漢譯三藏中，有和巴利「五尼柯耶」相對應的「四阿含經」。但是，漢譯的四阿含，來自不同的部派、不同語言的底本。四部阿含分別是：

1. 《長阿含》：為法藏部（Dharmaguptaka）所傳的誦本，是犍陀羅語本。
姚秦弘始十五年（413），佛陀耶舍、竺佛念，於長安（今西安）譯出。共二十

二卷，30 經。

2. 《中阿含》：為說一切有部（Sarvāsti-vāda）所傳的誦本，是梵語本。
東晉隆安元年至二年（397-398），僧伽提婆於建康（今南京）譯出。共六十卷，222 經。
3. 《雜阿含》：為說一切有部（Sarvāsti-vāda）所傳的誦本，是梵語本。
劉宋元嘉年間（435-445），求那跋陀羅於楊都（今南京）祇洹寺譯出。共五十卷，1362 經，分為七誦，五十一相應。
4. 《增一阿含》：為大眾部（Mahāsāṅghika）支派所傳的誦本，是中古印度雅利安方言（或含有梵語成分的俗語）本。
苻秦建元二十一年（385），曇摩難提於長安（今西安）譯出，後經僧伽提婆修正。共五十一卷，472 經。

（二）南傳巴利尼柯耶（註2）

巴利《經藏》由五部「經典集」組成，稱為「五部」或「五尼柯耶」。五部尼柯耶是：

1. 《長部》或《長尼柯耶》（Dīgha Nikāya）：長篇經文的集成，共 34 經。
2. 《中部》或《中尼柯耶》（Majjhima Nikāya）：中篇經文的集成，共 152 經。
3. 《相應部》或《相應尼柯耶》（Samyutta Nikāya）：依主題相關性而編輯的經文集成；接近 3000 則短經，編為五十六相應（samyutta），再編為五篇。



4. 《增支部》或《增支尼柯耶》(Aṅguttara Nikāya)：含有數目的經文的集成；約 2400 則短經，編為十一集(nipāta)。
5. 《小部》或《小尼柯耶》(Khuddhaka Nikāya)：為小部頭作品的集成，之後分量逐漸擴大。錫蘭系共十五部經，緬甸系共十八部經。

三、教學目標

(一) 理知目標

1. 能進行南北傳經文對照及注腳之整理。
2. 學會搜尋及運用網路與圖書資料。
3. 能正確解讀經文及問題與思考。

(二) 情意目標

1. 培養對學習「阿含經」的意樂。
2. 善用法義並耐心閱讀，找到身心向善、向上的方法。

3. 能反芻經文，並與之對話，激發修行的道心。

4. 學會與他人正向互動合作及分享法義。

四、教學方法

(一) 進行漢、巴對應經典的對照；並進行不同版本的注腳整合訓練，以及分段對比經文內容，提出其差異之處、經文的問題與思考。此乃在培養學生往後治學的能力。

(二) 除了教師講述外，也訓練學生報告、分組討論、專題寫作及體驗活動。

(三) 為落實學生反芻經文並與之對話，設計相應之修行日誌，自我反思覺察，以利激發修行之道心。

五、教學設計

(一) 上學期教學進度及活動表

週次	項度	教學內容	教學活動
一	課程概介及資訊檢索介紹	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程簡介 2. 佛教聖典的結集 3. 介紹南北傳阿含經 4. 資料檢索及操作練習 	大藏經 CBETA CD/ 網站
二	人的處境 老病死與無止盡的輪迴	<ol style="list-style-type: none"> 1. 當老死來臨：山的比喻《雜阿含·1147 經》 2. 對死亡的省思：波斯匿王祖母命終《雜阿含·1227 經》 3. 人人的五種思維修：《增支部·5 集·57 經》 	講說、問答、報告、討論



週次	項度	教學內容	教學活動
三	佛陀對世間的深察觀點與教化	<ol style="list-style-type: none"> 1. 出家人的正命：《雜阿含·500經》 2. 淨化身心：《中阿含·14經》／《中部·61經》 3. 慈心離瞋恚：《中阿含·193經》／《中部·21經》 4. 十善業：《雜阿含·1039經》／《增支部·10集·176經》 5. 福慧最上：《中阿含·126經》／《增支部·10集·91經》 6. 四正勤：《雜阿含·879經》／《增支部·4集·14經》 7. 在家安樂之法：《雜阿含·91經》／《增支部·8集·54經》 	講說、問答、報告、討論
四	佛陀證悟後的第一講	<ol style="list-style-type: none"> 1. 四聖諦 北傳：《雜阿含·379經》 南傳：《相應部·56相應·11經》 2. 義淨譯，《三轉法輪經》 	講說、問答、小組報告、討論
五	阿含經的緣起思想	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欲愛是繫：《雜阿含·250經》 2. 正聞緣起：《雜阿含·296經》 3. 正見緣起：《中部·9經》 4. 明與無明滅：《雜阿含·256、260經》 	講說、問答、報告、討論
六	阿含經的業報因果觀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 業報輕重原理、譬喻：《中阿含·11經》 2. 業報分別：《中部·135經》 3. 命終去向：《雜阿含·930經》 	講說、問答、報告、討論
七	阿含經的處世之學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 耆老的真義：《雜阿含·547經》 2. 病人五法：《增一阿含·32善聚品·8經》 3. 瞻病人五法：《增一阿含·32善聚品·9經》／《增支部·5集·124經》 4. 探病教化：《雜阿含·1122經》 5. 勸導的藝術：《雜阿含·497經》 6. 欣賞的藝術：《中阿含·25經》 	講說、問答、報告、討論



週次	項度	教學內容	教學活動
八	淨化的方法與技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 耐心修行：《雜阿含·263 經》 2. 不受第二箭：《雜阿含·638 經》 3. 黑暗中的光明：《雜阿含·255 經》 4. 守護與自制：《雜阿含·1169 經》 5. 六觸修：《雜阿含·281 經》 6. 見以見為量：《雜阿含·312 經》 7. 止息妄念：《中阿含·101 經》 	講說、問答、報告、討論
九	佛陀的教學內容與修道次第	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對初學比丘的教誡：《中部·67 經》／《增一阿含·45 馬王品·2 經》 2. 道品內容：《中阿含·86 經》 3. 修習的次第：《中阿含·9 經》 4. 次第教導：《雜阿含·200 經》 	講說、問答、報告、討論
十	五蘊無我	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五蘊的定義：《雜阿含·46 經》 2. 四識住：《雜阿含·39 經》 3. 佛陀為何開示五蘊法門：《雜阿含·43 經》 4. 五蘊的譬喻：《雜阿含·265 經》 5. 無我：《雜阿含·34 經》 6. 味患離：《中阿含·99 經》／《中部·13 經》 7. 觀無我：《雜阿含·23、405、1025 經》 8. 證無我的解脫歷程：《雜阿含·1~9 經》 9. 從十一面向分析五蘊：《雜阿含·261 經》 	講說、問答、報告、討論
十一	佛陀最後的教化	佛陀最後的教化：《長阿含·2 經》	講說、問答、報告、討論
十二	期末總結報告	期末總結報告	報告

(二) 下學期教學進度及活動表

週次	教學內容	教學活動
一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程概介 2. 《馬邑大經》：《中部·39 經》 	講說



週次	教學內容	教學活動
二	導讀《念住：通往證悟的直接之道》（第二版） （以下簡稱《念住》）、《一切漏經注》	講說、分組討論
三	《念住》1-3 章 1. 綜述「直接之道」的整體層面 2. 《念住經》中「定義」的段落 3. 念（SATI）	1. 課前問答 2. 體驗活動 3. 學生報告 4. 講師補充 5. 綜合討論 補充說明： 依章節分三大段落，學生分三組分別進行每一段落的内容整理及報告。
	《念住》4-9 章 4. 定的相關性 5. 念住的「重誦」 6. 身 7. 諸受 8. 心 9. 諸法——諸蓋	
	《念住》10-15 章 10. 諸法——五蘊 11. 諸法——六入處 12. 諸法——七覺支 13. 諸法——四聖諦 14. 證悟 15. 結論	
四	期中報告： 《念住》修習與自己出家身分、修習方法、日常生活身心安頓之對話	書面報告
五	《一切漏經注》 1. 說漏盡緣起、漏的種類、防護的意涵與種類：段落 1-8 2. 知者、見者的意涵：段落 9 3. 何謂漏盡、漏盡的情況：段落 10-12 4. 如理作意和非理作意的定義、果；諸漏斷除的方式：段落 13-19	1. 課前問答 2. 體驗活動 3. 學生報告 4. 講師補充 5. 綜合討論



週次	教學內容	教學活動
五	《一切漏經注》 5. 應由體見斷除之諸漏注：段落 20-45 6. 應由防護斷除之諸漏注：段落 46-52 7. 應由受用斷除之諸漏注：段落 53 8. 應由安忍斷除之諸漏注：段落 54-58 9. 應由迴避斷除之諸漏注：段落 59-62 10. 應由除遣斷除之諸漏注：段落 63-65	補充說明： 依章節分三大部分，學生分三組分別進行每部分的內容整理及報告。
	《一切漏經注》 11. 應由修習斷除之諸漏注：段落 66-80	
六	1. 期末報告 2. 生活中諸漏（煩惱）的調伏歷程記錄與分析	書面報告

貳、教學單元設計舉隅：《一切漏經注》

本課程單元開設於下學期第五、六週，將學生學習分為三階段：一、教師導讀《一切漏經注：巴漢校譯與導論》；二、體驗活動+學生報告+教師補充；三、生活實踐報告；以此構成學習者較全面地吸收、內化為修行生活的一部分。

一、教師導讀《一切漏經注：巴漢校譯與導論》

於研讀本課程教本初始，先為學習者導讀以下內容：

（一）《一切漏經》的版本及概說

本經係南傳上座部巴利藏《中部》（Majjhima Nikāya）第 2 經，北傳漢譯與

之對應的經典有三：東漢（25-220）安世高譯《一切流攝守因經》、東晉（317-420）僧伽提婆譯《中阿含·10 漏盡經》及《增一阿含·40 七日品·6 經》「淨諸漏法」。以上四經的內容大同小異，皆言簡意賅地記載了佛陀教導弟子如何修行斷除諸漏，最終達到切斷渴愛、解除結縛，成漏盡阿羅漢，由諸苦解脫，而證得解脫道的最高目標的完整過程。（註 3）

（二）本經段落架構（見表一）

結構上，從知者、見者為說法對象開始，又說如理作意及不如理作意的內容。之後分別闡述防護一切漏的法門內容。運用「體見、防護、受用、安忍、迴避、除遣、修習」七種方式斷除諸漏，最終實現切斷貪愛、去除煩惱，達到苦的邊際。



表一：《一切漏經》架構

總說防護一切漏的法門	說法地點		舍衛國祇樹給孤獨園		
	說示的對象		知者、見者		
	知見到什麼		如理作意	1. 未生起的諸漏不生起 2. 已生起的諸漏被斷除	
			不如理作意	1. 未生起的諸漏生起 2. 已生起的諸漏增長	
	斷諸漏的七種方法	一、由體見斷諸漏	無聞凡夫	1. 無聞凡夫有六種特色 2. 二種不知：(1) 不了解應作意的法 (2) 不了解不應作意的法	
				二種不如理作意：1. 作意不應作意的法 2. 不作意應作意的法 令未生起漏→生起；已生起漏→增長	
				果	1. 對三世的十六疑 2. 六種邪見之一生起
			多聞聖弟子	1. 多聞聖弟子六種特色 2. 二種知：(1) 了解不應作意的法 (2) 了解應作意的法	
				二種如理作意：1. 不作意不應作意的法 2. 作意應作意的法 令未生起漏→不生起；已生起漏→被斷除	
				果	如理作意四聖諦；斷三結
二、由防護斷除諸漏		如理思擇，防護六根而住			
三、由受用斷除諸漏		如理思擇，使用四種資具的目的			



總說防護一切漏的法門	斷諸漏的七種方法	四、由安忍斷除諸漏	如理思擇三種忍耐	自然界的變化
				不善的語言
				已生的肉體苦受
		五、由迴避斷除諸漏	如理思擇三種迴避	凶惡的動物
				不良自然的地形
				不適合的地方場所和惡友
		六、由除遣斷除諸漏	如理思擇除遣四種不善	已生的欲尋思
				已生的瞋恚尋思
				已生的害尋思
				一而再生起的種種惡不善法
		七、由修習斷除諸漏	如理思擇修行七覺支	修習依離、依離貪、依滅、迴向至捨之七覺支
	小結	如是，彼無有彼等諸漏憂戚、熱惱		
	總結	防護一切漏而住的比丘的特質： 1. 已切斷貪愛 2. 已打開束縛 3. 完全止息慢，到達苦的邊際		
結歎流通：諸比丘悅意，歡喜世尊之所說				

（三）《一切漏經注》概介

《一切漏經注》（Sabbāsavasutta-vaṇṇanā）是《一切漏經》的注釋，輯於《中部》注釋書《破除疑障》（Papañcasūdanī）中。《中部》是南傳巴利經藏「五部」之一，「五部」指《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》和《小部》，或音譯

為「五尼柯耶」（nikāya），「尼柯耶」意即部、部類之義。「五部」各有其「注釋書」（aṭṭhakathā），包含了數十、或數百、或數千經中每一經逐字逐句的單篇注釋（vaṇṇanā），形成了卷帙浩繁、篇幅龐大的注釋文獻的一部分。以上除了《小部》的注釋書外，其餘四部的注釋書，皆出於



覺音 (Buddhaghosa) 論師的編譯。(註 4)

(四) 簡介中譯書 (註 5)

本書《一切漏經注：巴漢校譯與導論》係菩提比丘在美講授，由莊博蕙博士編譯，香光尼僧團法師校勘版等因緣下出版，是專供華文讀者巴漢對讀的一部經注。

(五) 《一切漏經》的修行進程 (見圖一至圖四說明)

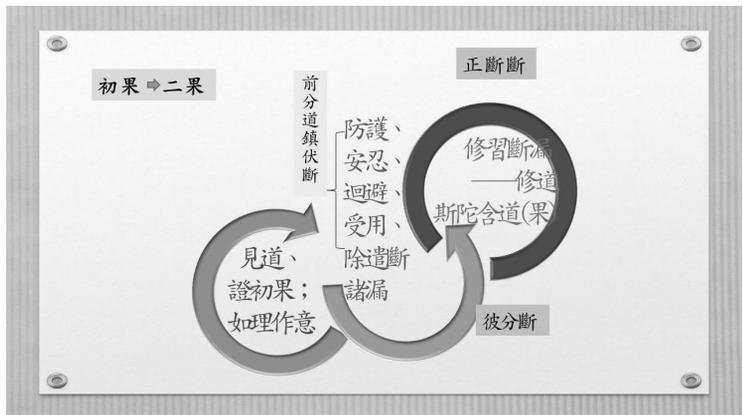
二、體驗活動+學生報告+教師補充

本經聚焦於道諦與滅諦的深入探究，故納入《一切漏經注》於課程中深度研讀，以解析、了達聖者漏盡的進程，提供修習者掌握煩惱漏盡的關鍵指向，依此回到個人日常的修學中，依法實踐。

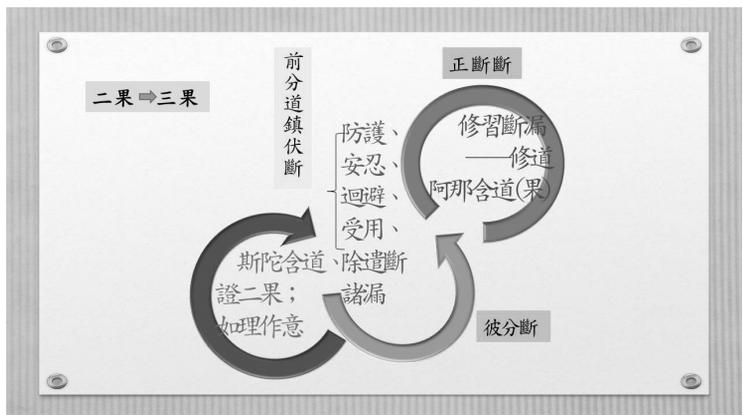
經課程導讀之後，接著是學生各組的整理報告。為使研讀《一切漏經注》之後，可以明確地在生活中運用，故透過體驗活動，令學習者開啟學習動機並銜接課程學習與作業練習。此體驗活動



圖一：凡夫→初果



圖二：初果→二果



圖三：二果→三果

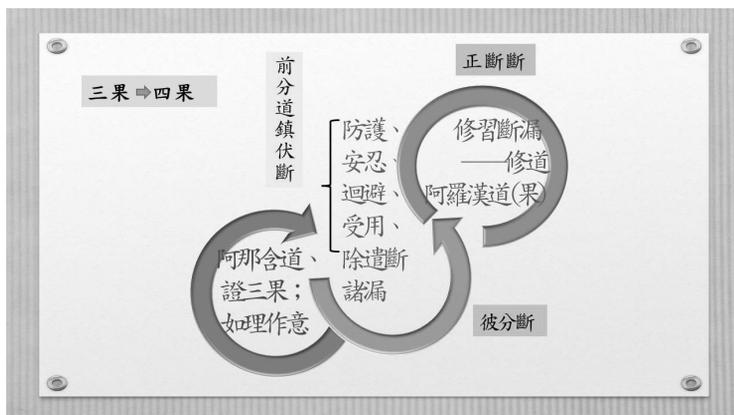


中，個人愈真實地參與及敞開，將愈能掌握個人的狀態與煩惱的解決。

(一) 體驗活動

1. 靜心冥想——生命的高峰與低谷

- (1) 引導斂目放鬆、靜心。
- (2) 引導對當下身心剎那的覺知，不排斥、不跟隨，保持了了分明的覺知。
- (3) 引導對某個強烈的需求、感受、想法的連結，往前追溯，發生了什麼？
- (4) 引導往前一刻、前一天回溯，有什麼歡喜快樂、滿意成就、挫折失敗、悲傷難過、氣憤惱怒的事件發生嗎？如果心中能清晰現起，請毋須進入事件細節，只需感覺一下那個影響強度就好，便輕輕放下；如無另一事件現起，也還未有新的引導語，則只需要靜靜地關注著呼吸即可。
- (5) 引導往前二天到這一週以來，生命處境所經歷過任何的歡喜快樂、滿意成就、挫折失敗、悲傷難過、氣憤惱怒的事件，保持對事件概括的覺知，不進入事件沾沾自喜或糾結痛苦的細節，只是知道影響強度就好。
- (6) 引導往前二週到前一個月……。
- (7) 引導往前半年、一年、佛學院入學以



圖四：三果→四果

來、出家以來、出家前學佛或是成年時期（工作、就學）、青少年時期就學、兒童期、幼兒期，如果可以請進入胎兒期……。

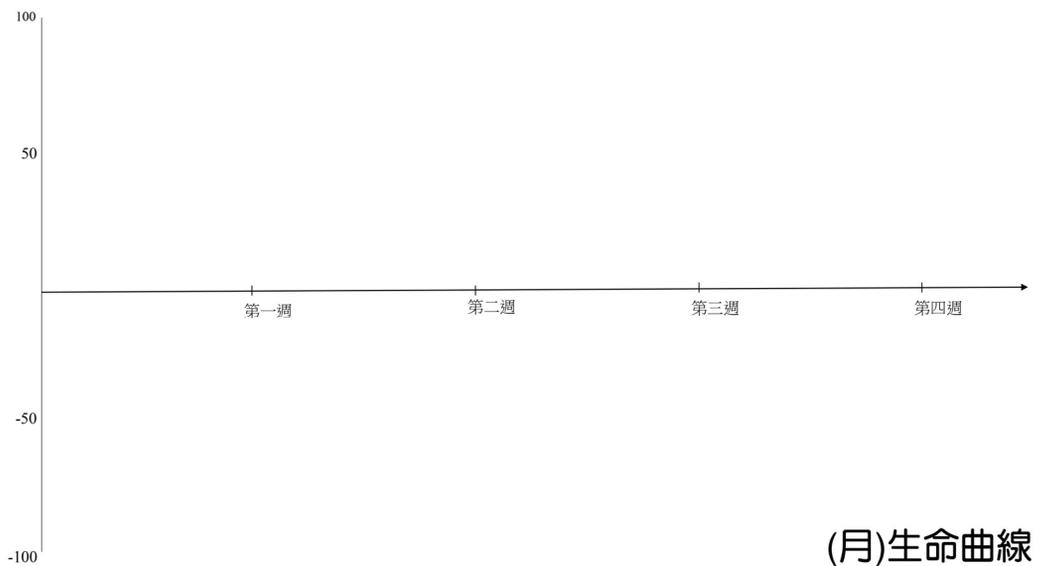
- (8) 再一次，從胎兒期或自從有記憶以來開始，順著生命成長的軌跡，經驗生命每個階段裡印象深刻的經驗，任何歡喜快樂、滿意成就、挫折失敗、悲傷難過、氣憤惱怒的事件，重新經驗這些過程只需保持覺知，毋須進入任何細節裡，更毋須停留在各種是非對錯的判斷中。
- (9) 再一分鐘，我們即將結束這個體驗，請保持著對生命每個階段的經驗的覺知……。
- (10) 我們要結束這個體驗，請透過三次深呼吸、動動手指、動動腳趾，緩緩地睜開雙眼，回到現場，鬆鬆身體。

2. 繪製生命曲線圖

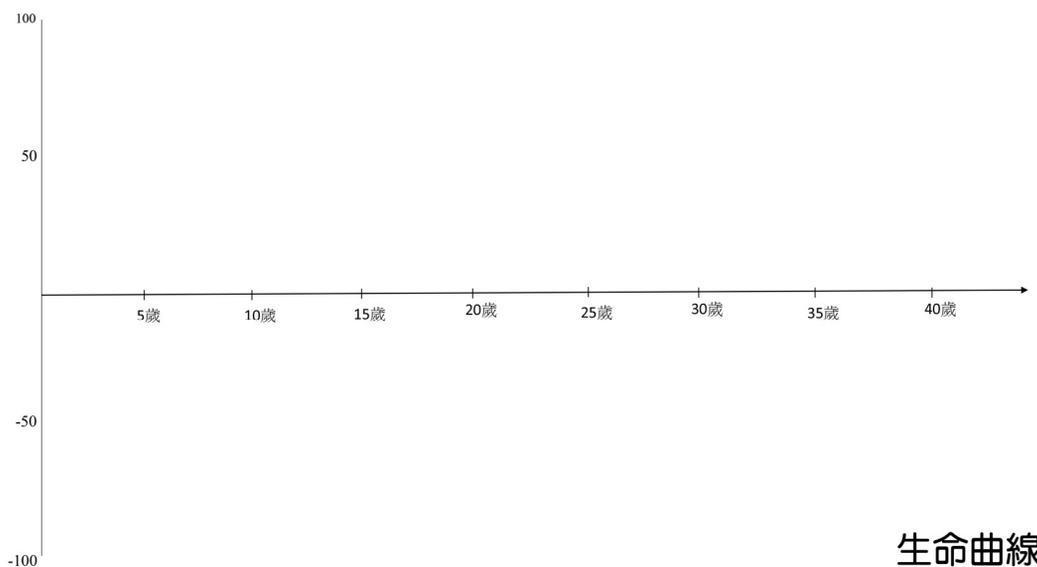
- (1) 說明依據體驗，在生命座標上繪製生命



曲線圖的方式與呈現：分為一個月、此
生至今，計二張生命曲線圖。（見圖五 至圖六）
(2) 個人繪製、標註事件。（見圖七）

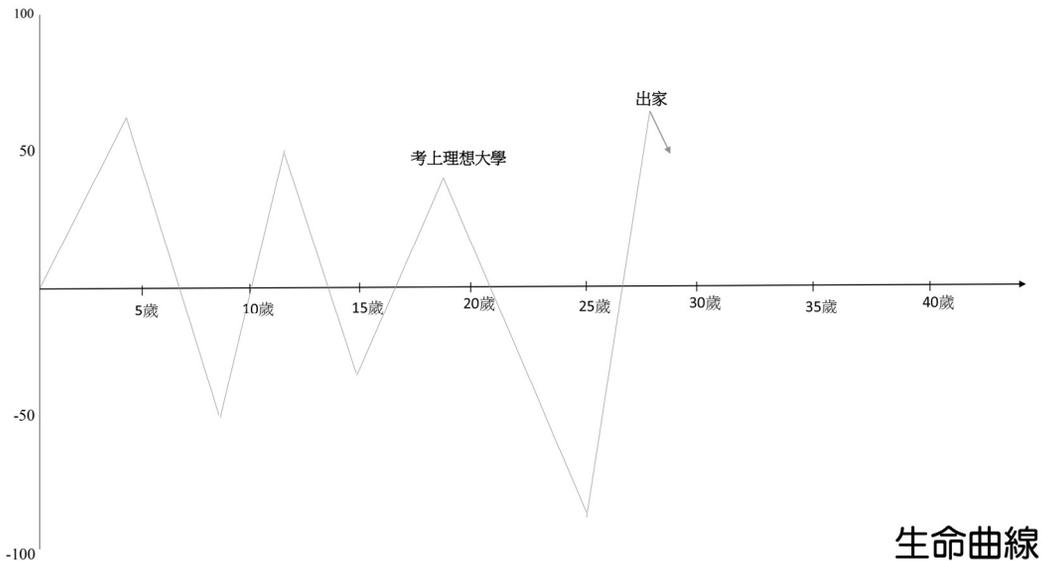


圖五：(月)生命曲線



圖六：生命曲線





圖七：繪製範例：生命曲線

3. 繪製（月）生命曲線整合圖

繪製團體全員の（月）生命曲線整合圖，呈現於電腦投影（或黑板亦可）；說明後，給予學習者時間完成。（人數多者可分組）

4. 活動後問答

- (1) 檢視一下自己的二份生命曲線，感覺如何？想到什麼？
- (2) 檢視團體的月整合圖，看見什麼？
- (3) 看看彼此生命在這個時空中相遇與交織出的網絡，此刻有何感受與想法？
- (4) 在生命的高峰與低谷裡，心的狀態是怎樣的？（自由論議、不指正、保持疑情）
- (5) 在生命的高峰與低谷裡，心的狀態是善或不善？如何判準？（自由論議、不指

正、保持疑情）

- (6) 您會希望這張（月）生命曲線整合圖在下個月呈現什麼樣子？自己未來生命曲線圖如何開展、呈現？

5. 引發學習動機：從體驗活動帶出課程學習宗旨

- (1) 養具能力，辨析在生活中言行舉止的善、不善。

如同在生命中的高峰事件裡，歡喜快樂、滿意成就的事件裡，不見得都是善法，其中可能是滿足個人欲貪所致。挫折失敗、悲傷難過、氣憤惱怒是不善法，我們能否分辨出來呢？所以，在《一切漏經注》裡，當學習漏的定義、涵義以及漏的種類。

- (2) 直面「漏」的當時，該怎麼辦呢？知「如



理作意」、見「非理作意」。

《一切漏經》記錄佛陀所指示出「漏」的斷除，與知「如理作意」、見「非理作意」的操作有著極大關聯。此將是我等研讀《一切漏經注》很重要的學習——知「如理作意」、見「非理作意」的操作。依此，我們將知道面對生命的高峰低谷之時，我等該如何轉動、運行自己的心朝向正確的方向。

(3) 認識諸漏現起的不同型態及其防護。

《一切漏經》提及斷漏的七種方法及對應五種防護，（見圖八）不只是聖者的修行進路，亦是凡夫修行時的重要參照。

(4) 當從學習、了解之後，更重要的是生活情境中的運用。所以，我們要培育面對生命的高峰低谷時的因應能力，建構個人的修行實踐方案。

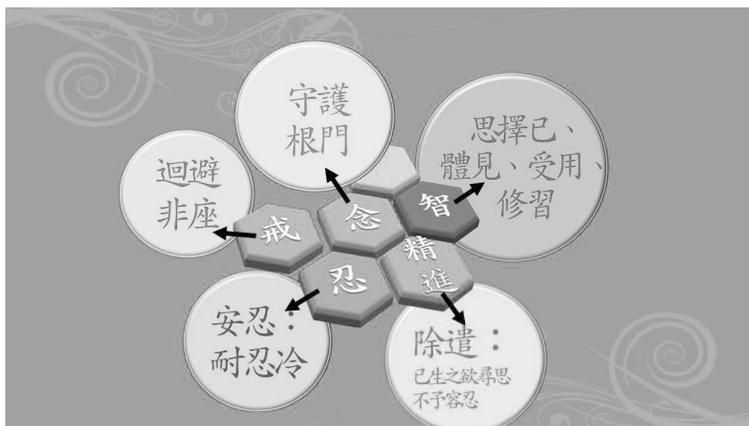
(二) 各組學生報告、教師補充（略）

如教學進度及活動表。

三、生活實踐報告

(一) 在生命曲線圖、（月）生命曲線上的高峰、低谷，標註事件、如理作意、非理作意、漏的類別。

(二) 請選擇今後的生活事件，依據表二記錄、整理個人從煩惱事件中轉化的歷程。



圖八：斷漏的七種方法及對應五種防護

表二：個人從煩惱事件中轉化的歷程

生活事件及其煩惱呈現	漏的類別	煩惱中的非理作意	當以何防護	如理作意 (依方法、正道、無常等、四聖諦)	未來修行生活實踐方案



◎作業示例：XX 學生

<p>生活事件 及其煩惱呈現</p>	<p>傍晚去看法器表，發現我想填的木魚，全被幾個人填滿。當下有點生氣，怎麼都沒想到別人，而且組長也沒有出面協調，任由不公平現象存在。</p>
<p>漏的類別</p>	<p>欲漏：自己很想有上場打木魚的機會。 有漏：組長的角色應該要出面協調。 見漏：機會應該要公平，不應專屬某些人。 無明漏：不了解因緣而生氣，仍堅持爭取機會。</p>
<p>煩惱中的 非理作意</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆覺得機會被剝奪，對方很自私。 ◆木魚法器比較輕鬆，其他法器比較困難。 ◆機會應該要均等，怎麼可以不公平。 ◆組長是無能的、不盡責的。
<p>當以何防護</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戒防護：守護口業，不應傷人。 2. 念防護：不讓負面想法控制，應多了解因緣，在合理下溝通協調。於不可愛色法，不生瞋恚；由如是念增上力防護非理作意，令煩惱不生。 3. 忍防護：把不舒服的身心感受當作一次修行的機會，練習以一種不迎不拒的心態面對，也試著陪伴不平的情緒，藉此觀因緣。 4. 精進防護：除遣欲尋思，降低對他人的期待。 除遣恚尋思，轉念護持他人也是美德。 5. 智防護：如實看待事情的發生，不受第二箭。
<p>如理作意 (依方法、正道、 無常等、四聖諦)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先自我覺察當下身心，靜一些時間，不衝動行事。 2. 問組長，多了解因緣，尋找協調的可能。 3. 看到我執的侵擾，試著放掉我見。
<p>未來修行生活 實踐方案</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習正念觀照的修行習慣，在根境接觸的當下，提起正念。 2. 不在當時急著作回應，試著如理思擇後再回應。 3. 透過事件，學習建立合理機制，自他增上。

四、課程單元學習回饋

歸納整理如下：

(一) 學生個人在此課程中的發現、收穫
或學習

1. 這課程單元很有用，像是學到了一個斷煩惱的 SOP，佛法實在太偉大了。而這



些「斷煩惱技術」若能切實運用於生活中，真的是會漸漸解脫。

2. 有次第的了解煩惱的形成，並明白如何去防護斷除，懂得如何去分析自己面臨境界時的相狀，並去對治。希望自己之後，都可以依此練習方式來鎮伏自己的煩惱。
3. 很驚喜的發現，佛法的智慧原來是可以如此生活化，並不像以前所認為的那麼「艱澀高深」，並且實際的運用在生活中的各個層面，幫助解除人生的困惑、煩惱。
4. 研讀經文中，也剖析了自我，進而觀照生命歷程。煩惱的翻騰無所不在，只有透過不斷學習，來提升自己，擴展自己生命的廣度與深度。
5. 發現原來平常就有那麼多煩惱，往後在六根門接觸的當下，不管是好或不好聽，不如意的，都能提起正念，不在當時作回應，要如理思擇後再回應。學習平常就要把如理作意放心裡，常正念思維，遇到不如意，才能馬上用到。

(二) 困難為何？

歸納整理如下：

1. 有些專有名詞不太懂，對「阿毗達摩」的理論陌生。
2. 時間有限，分組閱讀報告，對他組的內容未能及時完全消化。
3. 寫作業時，需要反覆對比經文，了解意

涵，才能精準下筆。

參、使用教材及參考書目

以下中文依筆畫排序；同項下，先列中文資料，再列西文資料。

一、教科書

- (一) 大正新脩大藏經刊行會編輯，《大正新脩大藏經·第一卷：阿含部·一》，東京：大藏出版株式會社，1988。
- (二) 大正新脩大藏經刊行會編輯，《大正新脩大藏經·第二卷：阿含部·二》，東京：大藏出版株式會社，1988。
- (三) 元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會編譯，《漢譯南傳大藏經目錄》，高雄：元亨寺妙林出版社，1998。
- (四) 自齋法師翻譯；編輯組整理，〈初期佛教解脫道概觀——菩提長老講解〈馬邑大經〉〉，《青松萌芽》，12期（2006年9月），頁20-49。
- (五) 佛光大藏經編修委員會主編，《佛光大藏經：阿含藏》17冊，高雄：佛光文化，1983。
- (六) 莊博蕙譯著，《一切漏經注：巴漢校譯與導論》，嘉義：香光書鄉，2014。
- (七) 無著比丘（Bhikkhu Anālayo）著；香光書鄉編譯組譯，《念住：通往證悟的直接之道》（第二版），嘉



義：香光書鄉，2017。

- (八) 蔡奇林，「暗夜光明——巴利經典選讀」，《香光莊嚴》，98 期（2009 年 6 月 20 日）。
- (九) 釋印順會編，《雜阿含經論會編》3 冊，臺北：正聞出版社，1988。

二、補充教材

- (一) 王建偉，金暉校釋，《雜阿含經校釋》8 冊，上海：華東師範大學出版社，2014。
- (二) 楊郁文著，《阿含要略：阿含學與阿含道》，臺北：法鼓文化，1997。
- (三) 釋宗恆編譯，《佛陀的教法：中阿含經》7 冊（第一至六冊、註解），高雄：釋宗恆，2002。
- (四) 釋宗恆編譯，《佛陀的教法：雜阿含經》12 冊，臺北：釋宗恆，2012。
- (五) Bodhi Bhikkhu ed. by, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha*, Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1993.

三、多媒體資料庫

- (一) 中華電子佛典協會 (CBETA) 製作，《CBETA 電子佛典集成. Version 2018》（光碟版），臺北：中華電子佛典協會，2018。
- (二) 巴利聖典協會，《PTS 版巴利藏光碟》（PALI TEXT Version 1.0），

泰國法身寺法身基金會，1996。

- (三) 佛光電子大藏經——阿含藏，<https://etext.fgs.org.tw/classical01.aspx>。
- (四) 莊春江工作站，<https://agama.buddhason.org/>。
- (五) Tipitaka 南傳巴利大藏經 (The Pāli Canon)，<http://myweb.ncku.edu.tw/~lsn46/tipitaka/tipitaka/>。

【附註】

- 註 1：蔡奇林，〈巴利尼柯耶與漢譯阿含經〉，《香光莊嚴》，98 期（民 98 年 6 月 20 日），頁 175-176；關於四阿含的部派所屬及宗趣，參見印順法師著，《原始佛教聖典之集成》，（修訂本初版，臺北：正聞，民 77），頁 463-464。
- 註 2：蔡奇林，〈巴利尼柯耶與漢譯阿含經〉，《香光莊嚴》，98 期（民 98 年 6 月 20 日），頁 173-175。Bhikkhu Bodhi 原著；蔡奇林譯，〈《佛陀的話語：巴利經典選集》總導讀〉，《正觀》，48 期（2009 年 3 月 25 日），頁 64。
- 註 3：莊博蕙譯著，《一切漏經注：巴漢校譯與導論》，（嘉義：香光書鄉，民 103），頁 2。
- 註 4：同上註，頁 2-3。
- 註 5：莊博蕙譯著，〈中譯序〉，《一切漏經注：巴漢校譯與導論》，（嘉義：香光書鄉，民 103），頁 xxvii-xxix。

