

課程名稱 | [11/6開] 安老善終的內功心法

課程屬性 台江分校

課程編號 1122-1122T08

授課老師 林孟穎（釋常延）

最高學歷/ 佛光人文社會學院宗教學系碩士

相關學經歷/ 服務單位：法鼓山文教基金會

職稱：專任講師 服務日期：1992年2月~2006年8月

服務單位：法鼓山僧伽大學

職稱：專任講師 服務日期：2009年8月~2015年7月

服務單位：法鼓文理學院

職稱：兼任講師 服務日期：2008年8月~2015年7月

現職/ 共學安老理念倡行者

上課時間 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2023年11月06日（星期一）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

這門課是講師自己步入六十歲之後，切身感受到必須加緊為自己的老年生活重心、以及今生的最後一刻作準備。於是2015年提出「共學安老」的理念，經過8年的觀察、思維、閱讀、實驗之後，結合過去四十多年的佛法專業知識、實修心得、以及教學經驗，開設一系列共學安老的佛法課程，這次在台江社大的六堂課，是其中有關正念正智的部分內容。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡是關心如何透過共學，為自己培養安老善終核心能力的人，都歡迎來成為和我們一起共學的夥伴。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

因考慮到多數同學對課程內容可能還不熟悉，所以初期課程會以講師講課為主，但每堂課都會預留時間，期待共學夥伴們針對該次主題內容，彼此有更多的互動討論。相信同學們在聽講、互動交流中，便能逐漸培養出安老善終的核心能力。

4. 如何取得學分？（評量方式）

期末由學員自我評鑑（因為深刻的生命議題只能自己評鑑）

5. 備註&推薦書目

1. 《圓滿生命的五個邀請—死亡可以教我們什麼》法蘭克·奧斯塔薩斯基/Frank Ostaseski 著
2. 《當我老去—迎接平靜覺醒的晚年》凱思林·辛/Kathleen Dowling Singh 著
3. 《凝視死亡—一位外科醫師對衰老與死亡的思索》葛文德/Atul Gawande 著
4. 《幸福告別—聖嚴法師談生死關懷》聖嚴法師 著/法鼓文化選編

招生人數| 25 人 (若非課程特殊需求, 每班招收人數至少 35 人。)

學分收費| 1 學分 1000 元 (6 週課程/一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2023-11-06 晚上07:00~09:50	安老善終的全效 型保險單	照顧好自己的身命、性命、慧命, 才能得到安老善終的保證。 這堂課將和大家談一談為什麼需要完整照顧三命, 才能安老善終。
2	2023-11-13 晚上07:00~09:50	今生來世都幸福 平安的撇步	這堂課將和大家一起學習照顧身命和性命的正確觀念和具體方法。
3	2023-11-20 晚上07:00~09:50	生生世世身無罣 礙、 心常自在的秘訣	這堂課將和大家一起認識慧命對人生的重要意義, 並且學習照顧慧命的觀念和方法。
4	2023-11-27 晚上07:00~09:50	甚麼是真正可以 解憂離苦的智慧 ?	照顧慧命, 必須修練正智和正念。這堂課將和大家一起學習「 正智」的具體內容和修練方法。
5	2023-12-04 晚上07:00~09:50	怎樣才能在最需 要的 關鍵時刻用 智慧解憂離苦?	這堂課將和大家一起學習「正念」的相關知識以及修練方法
6	2023-12-11 晚上07:00~09:50	培養安老善終的 核心能力	我們已經一起走上「學正智、修正念」的共學之路了, 只要繼續前行, 就能為自己培養安老善終的核心能力。