

課程名稱 | 培養安頓身心的內在能量

課程屬性 台江分校

課程編號 1131-1131T10

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07:00-08:50 第一次上課日期 2024年04月01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

面對新疫情的威脅、戰爭的可能、超高齡社會的衝擊…為許多人帶來不同程度的不確定感，以及隱微乃至強烈的不安。雖然，疫情、戰爭、社會問題，不是個人可以解決的，但是，如果個人能保持安定的身心，就可以為自己、為外在環境帶來安定的力量。本課程目的是和大家一起培養安頓身心的內在能量，以便不論遭遇順境或逆境，都能平安自在。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡是關心如何在順逆境中，自己都能有安頓身心的內在能量的人，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，所以初期會以講師講課為主，但這門課畢竟和每個人的生命經驗息息相關，所以歡迎隨時針對課程內容提出意見，共同討論，互相交流，在講說、傾聽、討論中，所有參與其中的人，自然都能充實安頓身心的內在能量。

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. 《用正念擁抱恐懼 — 安度情緒風暴的智慧》 一行禪師 著
2. 《諦聽與愛語 — 一行禪師談正念溝通的藝術》 一行禪師 著
3. 《觀照的奇蹟》 一行禪師 著
4. 《活的佛陀，活的基督》 一行禪師 著
5. 《佛陀之心》 一行禪師 著

著

招生人數| 23 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（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-04-01 晚上07:00~08:50	超越一切苦厄的 安心之道	這節課將和大家探討人生苦厄的類別，以及讓我們受苦的根本原因，再針對此根源，找出離苦方法的原則。例如生病，先須查明病因，繼而應病與藥，按時服藥之後，自能痊癒。
2	2024-04-08 晚上07:00~08:50	坦然接受困境的 安心之道	這節課將和大家探討在面對困境時，如何才有足夠的內在能量去坦然接受眼前的狀況，使身心獲得平靜。
3	2024-04-22 晚上07:00~08:50	轉化當下因緣的 安心之道	這節課將和大家探討能讓我們在坦然接受困境的同時，又能積極把握當下，為結果帶來轉化契機的原理。
4	2024-04-29 晚上07:00~08:50	消解死亡恐懼的 安心之道	這堂課將從文化、宗教的角度，為大家整理人類面對死亡時的不同想法，並深入探討能夠消解死亡恐懼的實用觀念。
5	2024-05-13 晚上07:00~08:50	照見關鍵節點的 安心之道	這堂課將為大家說明在生活中為自己帶來痛苦不安的關鍵節點，並且探究如何從這個關鍵節點斷離苦因，體驗當下離苦的喜悅。
6	2024-05-20 晚上07:00~08:50	確立人生意義的 安心之道	這堂課將和大家探討建立怎樣的人生價值意義，才能為自己帶來真正的幸福平安快樂。
7	2024-05-26 整天	設定終極目標的 安心之道	在人生旅程的不同階段，我們總會自覺或不自覺地朝預設目標前進，卻又經常在到達目標時，才驚覺不如想像中美好，或是發現還有更多需要滿足的欲求；人生似乎總是在看似清楚實則
8	2024-05-27 晚上07:00~08:50	實現成功老化的 安心之道	當我們面對身心機能逐漸老化、乃至一期生命終了的過程，是否有足夠的智慧來面對、接受、處理呢？這是一個必須趁早釐清的問題。這堂課將和大家一起探討如何為自己培養成功老化
9	2024-06-03 晚上07:00~08:50	安心之道的關鍵 內功心法	這堂課將說明培養安心之道內在能量的關鍵心法，並且引導大家練習如何利用日常生活的飲食動作，培養此內在能量的入門方法。