課程名稱 培養安頓身心的內在能量之二

課程屬性	台江分校	課程編號	1132-1132T08

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09月30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？

以已經修第一期「培養安頓身心的內在能量」課程的同學優先報名，同時歡迎關心如何在順逆境中，培養安頓身心的內在能量的人，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

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（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	2024-09-30 晚上07:00～08:50	複習前期課程內容	這節課將先複習前期課程三個單元的主要內容： 一、超越一切苦厄的安心之道；二、坦然接受困境的安心之道；三、轉化當下因緣的安心之道 （三個單元的詳細內容可參考113-1培養安頓身心內在能量之當
2	2024-10-07 晚上07:00～08:50	第四單元：消解死亡恐懼的安心之道I	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，介紹一般世俗觀點的輪迴觀。
3	2024-10-14 晚上07:00～08:50	第四單元：消解死亡恐懼的安心之道II	這堂課將繼續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。
4	2024-10-21 晚上07:00～08:50	第五單元：照見關鍵節點的安心之道I	這個單元將為大家指出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
5	2024-10-28 晚上07:00～08:50	第五單元：照見關鍵節點的安心之道II	這堂課繼續和大家一起認出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	2024-11-04 晚上07:00～08:50	第五單元：照見關鍵節點的安心之道III	這堂課繼續和大家一起在認出在生活中為自己帶來痛苦不安的關鍵節點之後， 進一步探究如何從這個關鍵節點斷離苦因，體驗當下離苦的喜
7	2024-11-11 晚上07:00～08:50	第六單元：確立人生意義的安心之道I	這堂課將和大家探討建立人生價值意義的重要性。
8	2024-11-18 晚上07:00～08:50	第六單元：確立人生意義的安心之道II	這堂課繼續和大家探究確立怎樣的人生意義，才能為自己帶來真正的幸福平安快樂。
9	2024-11-25 晚上07:00～08:50	安心之道的關鍵內功心法	這堂課再次說明培養安心之道內在能量的關鍵心法，並引導大家如何利用日常生活的飲食、走路、工作…，練習培養內在能量的入門技巧。