

課程名稱 | 培養安頓身心的內在能量之三

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1141-12196

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7:00-8:50 第一次上課日期 2025年03月03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

本課程嘗試從令我們感到不安的種種問題表象，探究產生不安的根本原因，並根據佛法提出可以消解不安的觀念和方法。這一期課程，將聚焦在如何確立人生的價值意義、如何設定人生的終極目標、如何培養成功老化的智慧，才能幫助我們度過人生旅程的風浪，許自己一個即使在狂風暴雨中，也還能安樂自在的人生。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡是關心如何在順境或逆境中，尋求安頓身心的內在能量的人，都歡迎來和我們一起共學。

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. 《當我老去—迎接平靜覺醒的晚年》 凱思林·辛 著
5. 《凝視死亡—一位外科醫師對衰老與死亡的思索》 葛文德 著

招生人數| 20 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	2025-03-03 晚上7:00~8:50	確立人生意義的 安心之道-I	這堂課將和大家一起探討確立人生意義的重要性，並且認識人類在理性、情感、意志三方面的特殊能力，以及如何善用這些能力為自己乃至全人類創造幸福安樂的未來。
2	2025-03-10 晚上7:00~8:50	確立人生意義的 安心之道-II	這堂課將和大家一起透視人生的現實真相，進而探討面對人生現實真相的積極意義。
3	2025-03-17 晚上7:00~8:50	確立人生意義的 安心之道-III	這堂課將和大家一起探討如何在坦然面對困境的同時，又能轉化現前因緣，而將人生帶往美善安樂的方向。
4	2025-03-24 晚上7:00~8:50	設定終極理想的 安心之道-I	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
5	2025-03-31 晚上7:00~8:50	設定終極理想的 安心之道-II	這堂課將和大家一起探討如何以淨化人類本具的三大特殊能力，堅定朝向終極理想目標的信心。
6	2025-04-07 晚上7:00~8:50	設定終極理想的 安心之道-III	這堂課將和大家一起探討到達終極理想目標的二階段和具體的次第方法。
7	2025-04-14 晚上7:00~8:50	實現成功老化的 安心之道-I	當我們面對身心機能逐漸老化、乃至一期生命終了的过程，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
8	2025-04-21 晚上7:00~8:50	實現成功老化的 安心之道-II	這堂課將和大家一起探討實現成功老化必備的正確觀念。
9	2025-04-28 晚上7:00~8:50	實現成功老化的 安心之道-III	這堂課將和大家一起探討培養成功老化智慧的關鍵心法，以及可以在日常生活就可以練習的具體方法。