

課程名稱 | 易經. 正念. 行動

課程屬性 生命與健康

課程編號 1142-12312

授課老師 劉哲雄

最高學歷/ 逢甲大學建築工程學系

相關學經歷/ 中華民國荒野保護協會初級解說員及推廣講師

禾豐生態工程有限公司 生態顧問及業務推展人員

劉哲雄老師說：將自己的學習歷程分為「學建築、入荒野、習易經」三個階段。其中，「學建築」，令自己至目前為止，仍從事工程上的職業，亦為其現階段生活上主要的經濟來源。1997年則有「入荒野、習易經」的異業學習，並在積極的努力下，於1999年開始了易經的推廣教學。事實上，在易經的推廣教學過程中，除了「將現代生活中，易經與人之關係」做了闡發之外，更期待能夠將所習得「易經的生命智慧」與更多的人分享，期望每一個人都能夠獲得其良善人生。而這也徹底的改變了個人在37歲之後的生活態度及對生命的看法：「凡事皆有其因緣條件的限制，臨事之時，人並非如自己所想像的那麼樣的能力具足，而是應該更謙虛的看待自己的一切行止。」

現職/ 台南社大講師

上課時間 每週一晚上7:00-9:50 第一次上課日期 2025年09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

AI時代來了！你會因為工作可能被取代而惶恐、擔心、焦慮？還是不干我的事而冷漠以待？或是因為學習而更具信心呢？

易經，是古賢達們經由數千年面對與處置問題，持續積累而成的大數據，我們若藉由修學易經，就可以善用易經內蘊的各種生命經驗的數據，妥適處理我們在「現實」世界所面臨的各種情況，擬定我們的決策與行動方向；而正念的練習，則足以在快速變動的時刻，提供穩定、安頓心念的力量，讓我們可以更坦然地面對各種情況的到來。

人世間，面對新事物或變化，心理上或多或少會有些忐忑與不安，與人互動中也難免會遭逢關卡或挫折；在處理過程中，我們總是期許自己能夠提升，讓自己越來越好，可那是一個不斷修正與改善的工程，「如何做」才能穩健的突破與超越呢？

這門課，透過對「正念」的理解與運用，讓我們在快速變遷的時代，可以用平衡的心態看待變化或新事物；同時將古賢達處置問題的智慧經典－「易經」，轉化為新觀念、新思維或人際互動與處理問題的新方式，再經由生活與職業場域的行動實踐；然後，在我們逐漸熟悉「正念與易經」的運用過程裡，就可以逐漸強化心智韌性，同時培育AI時代不敗的8個基本能力－「聆聽、表達、問題解決、創意、保持正向、目標遠大、領導與團隊合作」（參閱商業周刊1850期，第88頁），令自己擁有越來越好的行動成果，使自己更趨於美善的人生。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對文字有基本認識，具觀察力與想像力又願意以熱忱進行學習者即可。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

藉由對古文字的詳細解釋、串和之後，結合生活正念的練習與易占的操作，與課程中進入實體世界的參訪討論（例如戶外的走讀），希望能從易占和人際與事件的運作中，學習到卦爻辭或卦象變化的意義，讓學員能從用更寬廣的視野看待自己的人生，獲得更豁達的生命體驗。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與至少兩次的解卦作業記錄，或易經與生活經驗結合的心得做為評量標準。

5. 備註&推薦書目

《周易折中》李光地 撰集 瑞成書局
《易經繫辭傳解義》吳怡 註譯 三民書局
《用易經閱讀人生・上經》劉哲雄 著 天行書苑
《用人生閱讀易經・下經》劉哲雄 著 天行書苑
《正念之道》向智尊者 著 橡樹林文化

使用教材| 講師所整理，含64卦384爻及象、象、雜卦、序卦、文言等傳之易經文本講義

講義費| 100 元（由各班自行收取）

招生人數| 32 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 3 學分 3000 元（18 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	2025-09-01 晚上7:00~9:50	易經・正念・行動	經由易經與正念之概念的建構，讓我們在生活中學習、培育具念、正知的行止，與妥適運用易經的符號與文字，則能創生讓生活越來越好的效益。
2	2025-09-08 晚上7:00~9:50	无妄卦—正知正見是成就一切的根本	无妄卦揭示：經由仔細審變以認清事實，放下不切實際的期待，並依於時變以展開行動等，是應事的必要作業。
3	2025-09-15 晚上7:00~9:50	大畜卦—蓄養「面對真相」的智慧	大畜卦揭示：觀察自己的言行以自省，與學習、效法前人智慧結晶的行動，同等重要。
4	2025-09-22 晚上7:00~9:50	與易經連結模式的探討	大衍之數的操作與運用，也揭示「藉占學易，藉易修身」之學與習的模式。
5	2025-10-13 晚上7:00~9:50	頤卦—超越緣於自養有成	頤卦揭示：生命語生活的自養之道，就在「慎言語，節飲食。」
6	2025-10-20 晚上7:00~9:50	大過卦—培育獨立不懼以任事的勇氣	大過卦揭示：面對壓力時，具念、正知地觀察時變，然後運用智慧、權宜以行，是有效紓解壓力並向前推進的方法。
7	2025-10-27 晚上7:00~9:50	坎卦—一身否心亨之境界的養成	坎卦揭示：當身陷風險中，若能具念地維繫心的平衡，坦然面對與處置不利情況，則反而可以培育超越自我的能耐。
8	2025-11-03 晚上7:00~9:50	離卦—再接再厲才能續登高峰	離卦揭示：依正念而培育的醒覺之心，足以讓我們把握機會，依於時變做出適切調整，再展風華。
9	2025-11-10 晚上7:00~9:50	咸卦—易經的感情世界	咸卦揭示：無私的用心與行動，是啟動創新關係的必要條件。
10	2025-11-17	恆卦—成熟度等	恆卦揭示：必能捨斷過去的糾葛，堅持所設定的行動目標，才

	晚上7:00~9:50	於成就的高度	能有序的持續推進。
11	2025-11-24 晚上7:00~9:50	生命閱讀週	★第二節-生命閱讀週- ■主題:2025年，台灣正式進入超高齡社會，65歲以上佔人口的20%，因應高齡化挑戰，課程於生命閱讀周共同提出身心靈共照解方。 ■備註：
12	2025-12-01 晚上7:00~9:50	遯卦— 心有所主的遠離與轉進	遯卦揭示：追求與圓滿目標之前，就必須做好隨時能因應變化以轉進的準備。
13	2025-12-08 晚上7:00~9:50	大壯卦—愈是強健愈是要謹守分際以行	大壯卦揭示：一山還有一山高，而且變化永遠都在；因此，得時得勢之時，更需依禮與依理而行。
14	2025-12-15 晚上7:00~9:50	晉卦 —「進而上」之功夫的養成緣於自證的功夫	晉卦揭示：不論情勢如何的美好，「反求諸己」的持續推進，永遠是首要工作。
15	2025-12-22 晚上7:00~9:50	明夷卦 —培育面對「日落」時的能耐	明夷卦揭示：人生有起也有伏，而「艱貞」－接受與如其分的行動，是處置低潮時刻的簡約行動。
16	2025-12-29 晚上7:00~9:50	家人卦— 家是培育知行合一的首要場域	家人卦揭示：「言行如一」的信實作業，是匯聚家人之心的法門之一。
17	2026-01-05 晚上7:00~9:50	睽卦—開展同理心以存異求同	睽卦揭示：當變故發生，「存異求同」是創造重新聚合力量的根本。
18	2026-01-12 晚上7:00~9:50	蹇卦 —反身修德是尋求脫困的利器	蹇卦揭示：當困境出現，反觀自省以建構正確做法與更強實力，是創造翻轉困境的應有行動。