國立台灣科技大學 114學年 第2學期　課程大綱

Spring 2026 NTUST Course Outline

授課教師：易力行

Instructor:Li Shing Yi

課程名稱：覺察力與自我覺察

Course Title：Comprehension and Self-awareness

2026/11/3

課程代號： BA2800701 Course Code	必選修：選修/半學年 Required/Electve:Elective/Half Yr.
學分數： 3 Credits	先修課程： Prerequisites
節次教室： Time/Location	M10(IB-410-1) M8(IB-410-1) M9(IB-410-1)
專業核心能力： Core Professional Competencies	決策能力 獨立思考與創造能力 專業道德與操守能力
課程網址： Course Website	www.ntustaware.com
課程宗旨： Course Objectives	

1. 從覺察自己的automaticities，檢討自己來覺察到自己的 automaticity會影響自己的覺知力，從自我覺察開始，進而學習自我調整，並成長自己覺知力。
2. 覺察力或稱覺知,覺性,正念，是每個人與生具備的純淨本質與功能，它比心作用的速度還要快，但是由於先天的限制與後天的外在環境影響，導致這個純淨的本質與功能不彰，進而讓心的情緒與妄念佔據了我們的思想與行為，不但引發煩惱也帶來痛苦，在人生的旅途中履履受挫反覆不已。因此學習如何找回我們本有強盛圓滿的學察力，讓自己不再做情緒與妄念的奴隸，不但對於我們正常愉快的生活至為重要，對於我們未來就業，做事業，成立美滿家庭，擁有富足豐盛的生命存在價值更形重要。
3. 這是一門領袖人才訓練課程，不但成為世間的領袖，更成為克服內心所有障礙的領袖。

以下是一位同學的學習心得，大家可以參考: 這學期的課程讓我在身心靈各個層面都有了深刻的成長與體悟。首先，我學到了如何提升覺察力。覺察力是一切自我成長的基礎。過去的我經常忽略自我內心的真實感受，總是浸泡在外在的壓力和生活的繁忙中。然而，認識覺察力練習手部動作後，我開始能夠專注於當下，也更能夠觀察到自己的情緒與感受。這種覺察讓我變得更加了解自己，也讓我在面對挑戰，或是跟他人互動時，能以一種更加冷靜、客觀的方式應對，這是我在這個課程裡最大的收穫。

另外，學會了接受與放下，這是我在這門課中體會到的另一個重要概念。生活中的不確定性和不可控的事情很多，這常常讓我感到無力與焦慮。過去的我總是努力去控制一切，期望生活按照自己的規劃進行，但這種過度控制只會帶來更多的壓力。通過練習，我開始明白，生活中的很多事情並不是我們能完全掌控的，學會接受現實的變化與自己的不足，反而讓我能夠更加輕鬆地面對挑戰。這種接受並不是放棄，而是一種面對生活真實狀態的智慧，讓我不再執著於無法改變的事情，進而將精力專注在當下能做的事情上，而不是無謂地擔憂未來。

此外，這門課還教會了我如何用平靜的心態應對外界的紛擾。在現代社會，外在的干擾和壓力無處不在，無論是學業、工作還是社交，都會帶來各種不同的挑戰。過去的我很容易受到這些外界影響，內心常常感到焦慮不安。然而，通過課堂中的練習，我逐漸學會了如何將自己的內心穩定下來，無論外界如何變動，我都能夠保持內心的平靜，專注於自己的感受和當下的行動。內心的穩定讓我在面對壓力時不再手足無措，反而能夠更理智地思考，找到更好的解決辦法。

本學期的課程還讓我意識到「當下」的寶貴。過去的我經常陷入對未來的焦慮，總是擔心自己能否達到某些目標，害怕失敗帶來的後果。然而，覺知讓我慢慢意識到，過度的擔憂只會讓我錯失當下的美好。當我開始專注於當下，並且全心全意地投入每一個現在時，我發現，原本的焦慮不知不覺減少了很多。這不僅讓我的生活變得更加輕鬆愉快，也讓我在學習上變得更有效率。

總而言之，本學期的課程不僅讓我找回了自己的覺知，更讓我學會了如何提升覺察力，接受不確定性，放下對未來的過度焦慮，並且更加重視內心的平靜。這些收穫不僅改變了我對自我與生活的看法，也讓我對未來抱有更大的期待。我深信，這些學習成果將成為我生活中不可或缺的一部分，幫助我應對更多的挑戰與變化。謝謝兩位老師這一學期的用心指導，讓我學到了很多受用的智慧。

課程大綱：
Outline of Lectures

在這四個月的期間，老師將循序漸進的與同學們一起探討如何透過提升覺察力與自我覺察的學習更了解自己，自己的身與心，自己與他人的關係，自己與社會的關係，更重要的是自己與自己的關係，自己如何能夠處理好自己的身與心，在外務繁忙與各種誘惑不斷出現的每個當下，我們往往忘失自己的身與心而與外在糾纏不清，許多人從小沒有正確的家庭教育與觀念，在學校中著重知識的追求也弱化了身心健康的成長，於是憂愁/恐懼/煩燥/不安/智力衰退/無法專心以及對未來迷失方向普遍成為新一代年青學子的通病，身心的弱化導致不恰當的觀念/行為/態度/慣性，從而生活與生命也隨之扭曲變形，煩惱痛苦甚至悲慘的命運則如影隨形苦不堪言，本課程宗旨在透過自我覺察力的開發，開啟同學們本自具足的清淨覺性，覺性開發出來，覺察力與自我覺察能力就會強盛乃至圓滿，生活與生命中所需要的各種智慧油然而生，如同陽光的出現照耀大地，如冰似雪的憂愁/恐懼/煩燥/不安/迷失/煩惱/痛苦隨之溶化消滅，生活與生命轉為開朗光明，幸福快樂自在的人生坦途即在眼前。這樣的學習有理論有技巧與方法，更需要老師與同學之間密切互動才有最好的效果，因此有別於知識的傳授，而是如何開啟智慧/如何運用智慧於我們生活與生命的扎根課程。授課重心計有以下:

1.甚麼是覺察力與自我覺察(覺知,覺性,正念)，發展強盛圓滿的自我覺察有甚麼好處
2.發展自我覺察力需要的方法技巧與練習
3.如何在日常生活工作上同步發展自我覺察力
4.覺察偏見/傲慢/憤怒/貪求/痴迷的心，學習不做情緒與妄念的奴隸，學習做自己的主人
5.覺察恰到好處的需要與想要，建立真正的理性/自信與信任，並且遠離痛苦煩惱
6.覺察力與八種處世為人的正向行為學習
7.自我覺察與如何提升親友/同學/同事的良性互動
8.覺察力與客戶導向管理
9.覺察老闆的需要與良性關係
10.覺察力發展與供應商的雙贏互動
11.自我覺察與覺察員工管理
12.經營管理者的覺察修養與策略規劃
13.企業六大變數管理與體用相境的系統性認知
14.運用覺察力發展出各種創新思想
15.覺察強盛圓滿與無我的我，明瞭生命的價值與生活的總體意義，體證生命只有一個，平安自在的生活在每一個當下

以下是每週課程主題:

1. 覺察力與自我覺察課程介紹
2. 覺察生活與生命的學習(一)
3. 覺察生活與生命的學習(二)
4. 覺察妄念遠離苦(偏見與傲慢)
5. 人際關係的自我覺察(家人/同學與同事)
6. 覺察力與領導
7. 覺察力與老闆互動
8. 客戶經營管理重在覺察
9. 覺察日常身心健康管理
10. 正向行為(八正道)透過覺察力實踐
11. 創新研發源於自我覺察
12. 時空環境互動的覺察，一即一切，一切即一
13. 覺察力輔助決策
14. 強盛的覺察力提昇行銷開發影響力
15. 企業倫理與企業覺知(企業正念)

授課方式： Method of Instruction	講授 Lecture：30% 分組討論 Group discussion：15% 案例研討 Case study：15% 操做練習 Practical exercises：40% 講授 Lecture：本課程的同學每周必須撰寫心得報告，包括練習方法以及課程內容，每天練習時間最少需要四十分鐘，每周報告約三十分鐘完成。 學生需要配合老師安排參加一次周末為期兩天的禪修活動，每天八個小時，上午九點到下午五點。 本課程將有三次以上校外經行或禪修活動。%
教科書： Textbooks	老師編寫講義十六章。 遠距教學會議室:meet.google.com/ijo-xsjr-jpf 會議撥入號碼：(US) +1 417-616-3816 PIN 碼：175 316 390#

參考書目： References	自覺手冊(隆波田法師)，活在當下的實修法門/正念動中禪的原理與方法/一切美好盡在圓覺中/通往自由與智慧之路(隆波通法師)。The Power of Noticing(Max Bazerman著,陳重亨譯). Thinking, Fast and Slow(Daniel Kahneman著, 洪蘭譯). The Evolving Self(米哈里著，朱蓉蓉譯). 無法之法(聖嚴法師)，超悅大腦,Bliss Brain(Dawson Church著，林瑞堂譯))，超腦零極限，Super Brain (Chapra and Tanzi著，隋凡譯)
修課須知： Notice	本課程適合有強烈意願改善提升個人品質，想要奠定快樂幸福人生基礎的學生參與，更適合有遠大志向要創造自己生命價值，自覺覺他，自利利人的同學學習。對於自私自利觀念有偏差的學生，如果願意虛心改正，也歡迎來到這個課程破除自己的障礙，挑戰自己的極限。這個課程不收取懶惰，散漫，不守規範，不肯好好學習的學生，因為會影響其它同學的學習效果。只要認真學習，老師保證同學將收穫豐盛，可以有能力面對/接受/處理/並放下漫長人生旅程中的酸甜苦辣，超越這些，踏上輕鬆愉快成功的坦途。這個課程是做為學生一生繼續正確學習的基礎，有方法，有技巧，有理論，有實務操作的經驗，是一門聞思修證兼具的快樂課程，對於學生進入職場之職涯也會有很大的幫助，歡迎有志者來報名。
評量方式： Grading	上課遵守規範的學習態度(30%)，每週心得報告與分享(40%)，期中學習檢驗(15%)，期末考學習檢驗(15%)， 評分標準：上課遵守規範的學習態度(30%)、缺課一堂扣2分 每週心得報告與分享(40%)、缺交心得報告扣2.5分，遲交心得報告每次扣1分 期中學習檢驗(15%)、滿分10分，最低7分 期末學習檢驗(15%)。滿分10分，最低7分
備註說明： Notes	具備向上向善的意願，具備耐心，精進心與恆心毅力等人格特質。具備謙虛不驕慢，願意開放接受指導的觀念。願意配合學習期間上課不遲到不講話的規範。願意配合撰寫每周心得報告一篇。