



# 心靈環保生命教育芻議

---

辜琮瑜

法鼓文理學院大願校史館主任

專長於「生命教育、生死學、聖嚴法師思想與當代應用、哲學家咖啡館」等

## 壹、前言

今天的講題是「心靈環保生命教育芻議」，包含了心靈環保和生命教育兩個概念，以「芻議」為名，指的是：它是一個進行中的事情，也是一個不斷在修正的過程。所以今天不在於把結論走出來，也邀請大家未來與我們一起來做這件事。

我念大學的那個年代大家最喜歡講的一句話就是：我們生活在一個不確定的年代。不確定讓人對這個世界產生一些疏離、一些徬徨，有點不知道何去何從；可是再怎麼樣，只要我們踏踏實實，願意去探索，我們可以從不確定當中，走出一條確定的路。現在到了網路的世代，我發現人更辛苦了，因為在網路的世界裡，基本上是沒有方向的。人沒有辦法去判斷我們所在的位置，可能今天在東方、明天在西方；只要一念心轉，一個手指頭動一動，鍵盤或滑鼠可能讓你去了古代，或者去到想像的未來；人隨時隨地都可以透過網路資訊進入任何時空，但其實卻可能是迷路的。

此外，我們這個世代的另一個獨特。是大家不願意結婚、生小孩，因為在不確定中，人已經習慣種種不確定，一旦成家生子，是另一種不習慣的確定。但這個狀態發生的課題，就是我們要面對高齡化時代，也就是年輕人未來上面那一層烏雲會越來越大；我們這些上一代的人雖然很想傳承，可是我們不知道傳到哪裡去。在這樣的環境底下，如生命教育這樣一個很重要的議題，會被帶到哪裡去？

聖嚴師父在辦這所學校的時候，曾經提過一個很重要的想法：他希望我們這所學校能夠全面的思考人類生命存在的議

題；所以當他提出終身學習概念的時候，他指的是：一個人從出生到死亡，會面臨到的種種生命課題。學校走到今天是第五屆，今天我要跟大家報告，這個過程裡面發生的一些事情、一些體會。

我常常想起師父說過的：「只要曾經參與過法鼓大學的建設，哪怕只是捐 5 塊錢，都是法鼓大學的創辦人。」同樣的，即使你只是來念生命教育，或是隨班附讀、學分班，或者還在考慮要不要來念，但只要你曾經參與過一次的討論、聽過一次的課程，我們都是為這個事情加入力量的其中一份子，而未來就是在大家的手上。

## 貳、序言



關於生命教育學程，我們發現，它很容易被定義成時下所謂的生命教育，可是我們想要做的事情是超過學科的生命教

育。這裡最重要的反思就像這張圖：窗外是滾滾的紅塵，窗裡頭是一位禪修人。我們想問的是：面對滾滾紅塵，我們可以為這個時代做什麼？所以我們把安頓自他身心、安頓整體環境，視為我們學程人才培養的重要條件與元素。我們希望大家來這裡念書，至少能夠先學會安頓自己，也就是提昇人品；進一步，才有力量去影響周遭的人，也就是建設淨土。我們透過這個方式，把這個世界變得更好，因此我們自然想把心靈環保的精神帶入學程，也就產生了今天這個主題。

## 參、動機與回應

為什麼我們要對現在的生命教育產生一個批判性的反思？生命教育這個概念已經發展了蠻長久的歷史。因此我們第一層要做的事情，是以生命教育的精神對臺灣教育反思；第二層則是，既然已經有了對教育的批判反思，而形成了生命教育的概念，為什麼我們還要再對生命教育做進一步的反思？

這個過程主要放在對三個課題的探索，包括生存、生活與生命。我最近常以「三生有幸」為題，討論如何安頓自身的這三個面向。這三件事在我們整個生命歷程當中，看起來好像有所區隔卻又關係密切，所以我們藉由這三件事情來思索在我們的教育上，或在我們的生命教育裡發生了什麼事？

### 一、活著不只是生存這件事

第一個我想大家都看得懂這個圖，左上角是一隻螞蟻。下

面是一個非常忙碌上班的人，滑著滑輪在城市裡頭追逐。這張圖我想要談的概念是，活著到底是為什麼？我相信各位會來到這裡念書，你們一定不會覺得活著就只是為了活著。可是我們看一下現在臺灣的教育，從一個孩子到大學畢業，甚至到碩、博士，大部分都在教他同一件事情：「生存」。你要如何生存下去，還要強調在生存的情境當中搏取名利、地位跟身分的安定，才能夠活得好。



當整個教育都走向這樣的路程時，有一天，午夜夢迴，你覺得不知道為何而活的時候，開始覺得人生活的很蒼白。你會不知道到底要怎麼往下走？所以活著到底是不是只要生存就可以？我們覺得不是，至少不夠。但我們的教育卻這樣子教我們的下一代，我們一直不斷教給年輕人各種技術、技能，可是卻忽略了讓他們好好的在學校裡頭享受學習、探索世界，甚至培養起自己生命的底蘊。

## 二、生活：如何活出意義、活出意思？

我不知道大家對成績是怎麼認定的？如果還是在相互的比較中找到認同與存在感，那表示我們被過去的教育模式殘害的毒素還沒有排乾淨。我們常常講成績不是最重要的事、考第一名不是最重要的事，可是我們卻還是不斷的在告訴孩子：「你要上進才能夠走到頂尖的位置。」當這樣的概念出來的時，人不太可能會放掉競爭的模式。

《世說新語》裡面有一個小故事：王子猷住在山的這一邊，一個下大雪的夜裡，他睡到半夜就醒來了，他覺得有一點寂寞，想念起他的朋友，所以他就帶著書僮、划著小舟去找朋友了。結果，終於到朋友家門前時，他卻跟書僮說：「我們回去吧！」書僮訝異的問：「我們連夜划了小舟過來，好歹也去敲個門，跟他打個招呼啊！不然我們這麼辛苦來做什麼？」結果王子猷說：「我是乘興而來，興盡而返，何必非見他不可呢？」對王子猷來說，今天晚上就是個興頭，他開開心心的起了一個念，然後來見朋友，所以就全心全意的來看他，可是到了屋前覺得夠了，就回去吧！這個概念是，王子猷過的生活是一種我來過、我又走了，但是我清清楚楚的知道：我來過、我又走了；這是我的選擇。這是意義跟價值的選擇。我在活的過程當中體現意義，我不是要完成什麼事情以證明我的存在。

從這故事我們看到，除了「生存」，「生活」品質與「生活」狀態也是一件很重要的事情。所以如果我們去問：我的意義到底在哪裡？各位會不會開始進入一個茶不思、飯不想、睡不著的狀態？我們以前常開玩笑的說，當你被人家這樣一問，你就回不去了。你就沒有辦法再回去那個渾渾噩噩過日子的人

生，你也會開始時不時的反思，現在所做的到底所為何來？

### 三、生命：怎樣自在善生與善終？

生命中另外一個很重要的課題叫「生死」。雖然關於死亡這件事，我們心裡頭有百般的忌諱，但是只要有人願意開始問自己死亡這件事，大概很多人都會問同一個課題：如何才能夠好死（善終）？最後那一刻如何能夠走得心甘情願？徐志摩有一首詩〈再別康橋〉：

「輕輕的我走了，  
正如我輕輕的來；  
我輕輕的招手，  
作別西天的雲彩。

……

悄悄的我走了，  
正如我悄悄的來；  
我揮一揮衣袖，  
不帶走一片雲彩。」

輕輕的來是不驚動人，悄悄的走是不打擾別人；也許這也是一種善終的方式。

以前我們念書時，透過閱讀這些文本，跟這些詩人、詞人、文人的生命故事相連結，從他們的生命故事、從他們寫出來的作品去體會什麼叫「生命」。我們把自己放在一個醞釀各種不同體驗的狀態當中，而不刻意的去說我們在做什麼，所以我們常常會把很多東西放到心裡頭去。在你生命中需要時，那個養

分就會出來。

這個生死課題，我們稱它為生命的終極關懷。在你生命最深刻的、最重要的那一刻，你關心的是什麼？我們一輩子累積各種知識，可是關於生命最後的問題：怎麼樣可以好死？卻偏偏學不到！我們終其一生累積的知識，到了面臨最終的時刻，常常派不上用場。但是我們卻可以從很多善終跟好走人的身上看到，他們因為一路都活出意義、一路都踏踏實實的活著、一路以來都知道自己在活什麼，所以在最後的一刻，他們可以揮一揮衣袖不帶走一片雲彩。我們怎樣在這樣的時空底下，把種種的矛盾整理起來？這也是我們的生命教育需要去體會的。

#### 四、小結

簡單做一個整理：第一個課題是對於目前生命教育的現況，或者是教育的狀態，我們怎麼去回應它？然後我們探索的問題有哪些？我們希望做的批判反思，或者所謂的修正跟重建會是什麼？這是我們目前生命教育的思維，在探索以及帶著大家、同學們一起做的事情。

第二，我們會去反問生命教育的理論基礎與實踐藍圖是什麼？如果它是一個學門，或者一個學問的話，它是建構在哪些理論上面的？它是怎麼樣進入我們每一個人的生命當中？

第三，我們常常說生命教育是一個跨領域、跨學科、還有跨界的整合平台。在跨領域的部分，目前生命教育的課程裡頭，我們有宗教、生死、哲學、心理學和教育，甚至還有一些藝術的成分。這些在過去的學制裡，大都屬於單一系所的學門，但是我們用跨領域的概念去整理，以學程的方式來建構這個學問。



所謂的學程，我們一開始就組合了各種不同的面向，一起來探索生命教育這件事，所以我們稱它為跨領域的。跨學科是指：當生命教育變成一個學科時，它不單單只是一個學科的事情。我之前在教育部的生命教育學科中心當諮詢委員，我們常常會跟所謂綜合類的學科，或者是跟國文科、數學科、英文科……跟各種不同的學科的人，一起探討生命教育怎麼樣成為潛在式的教學？它不會只有在生命教育的課堂當中發生，它其實在各個不同的學科裡面。當我們試著把不同學科與生命教育去做一個對話，就有機會在一次又一次的跨學科討論當中找到更開闊的領域。

當初我們以學程在規劃、設計這些課程與學校面向的時候，討論過一個課題，這個學校未來要招收的學生是以應屆畢業的為主？還是已經在社會上工作一段時間之後，重新來到山上充電、沉澱、反芻，然後把自己整理好以後再下山的學生為主？我們以後者為重。經過這幾年的檢視，發現確實也是這樣。不過雖然應屆的同學少，但不管大家年紀多大，來到這裡就是一個生命的深切反思與打掉重練的重新啟動。

我們這個學校還有一個特色叫混齡、混搭。我們常常一門課裡面，從二十幾歲一直到最高的好像是八十幾歲。在那個混搭的過程裡面，你會看到當我們在討論生命的課題時，大家的面向都不一樣。當我們談到生死課題時，大家的經驗都不同，所以生命故事進入到課程裡面，我們會發現課程的本身，彼此就正在進行共學。這裡頭就已經開始在做「跨」，所以我們的跨界包括我們來自各種不同的背景。

過去的專業訓練裡，人學了一個東西越學越專，尤其是念到碩士、博士。你開始一門深入到某個領域裡面，可是我們卻

沒有辦法跟他者互動。因為當你專業到一個程度，跟你不一樣的人提出不一樣觀點的時候，你會很焦慮，這就是所謂的「瞎子摸象」。我們在自己摸索得到、看得到的範圍裡頭，咬定了那個東西叫做世界的真相，咬定了那個圖像就是人世的最終，以至於我們常常無法進行真正的對話、溝通。因此我們發現，建立一個更開闊的整合平台，對生命這件事變得很重要。

第四，我們在生命教育裡面看到一條線索：「整全教育」**Holistic Education**。它是從西方發展出來的，經過好幾個世代的的不同主義、不同教育理念、不同思想的演進，而形成的「整全教育」的概念。這個概念認為，人活在這個世界上，有三件事很重要：

1. 「存在」的樣貌——你是如何存在這個世間？也就是你是如何活出你的樣子？在這個課題底下我們借用海德格提到的一個概念：我們活在這個世界上如果是渾渾噩噩的活，我們只是一個存在的樣貌；可是如果我們意識到自己有一天會死，便不再只是被拋擲在這個世間的存在。我們意識到會死，知道我們是一個向死的存在，這時候才開始有機會成為一個存在者，好好的在死亡面前活出不一樣的生命。所以「存在」這件事情，對於生命教育來講是一個很重要的反思跟觀照。

2. 關於「連結」——各位有學佛基礎的人應該對「因緣法」的概念很熟悉。我們活在這個世界上不可能獨存、也不可能獨活、更不可能獨好。今天我們走到這裡，身上背著很多人的期許，背著很多因緣，也就是說，連結著很多不同的線索，我們才能夠走到今天這個生命的狀態。因此當我們開始認真覺察與觀照自我的時候，一定會看見連結、看見不同的線索與連結的狀態。所以連結的思維與議題，可以幫助我們走出自我為中心

的自我觀，不會再認為自己就是世界的中心，進而願意去打破這個可能性。

但是這樣的觀點在當代的網路世界裡，其實是會產生很大的衝撞，因為自從有了臉書或 Instagram 等社群網站之後，人人可以在自己的首頁裡面當主角，而且你就在創造一個以自我為中心的世界觀跟生命觀。所以當我們在看待別人的時候，我們會把別人當對象、把自己當主體，這也是生命教育需要反省的。

透過連結，我們希望學會一件事情，就是自己是一個主體，別人也是一個主體。我們跟別人相遇的時候，生命跟生命相遇的時候，是主體跟主體的相遇。我常常跟學生講兩句話：第一句話叫 face to face，第二句話叫 heart to heart。如果沒有 face to face，你很難 heart to heart。我們現在都是 face to computer、face to iPhone，所以人與人之間很容易產生誤會，產生了想像當中對他者的理解，我們常常看到大家在群組上莫名其妙的吵起來了，只是因為感覺不對。有一次我跟一個晚輩聊起來，然後他就說：「你為什麼對我這麼兇？」我說：「因為你口氣不好啊！」他說：「我們兩個都是在 LINE 上面回應，你怎麼可以聽得到我的口氣？」我說：「那你怎麼可以看得到我臉色？」我們就發現了，那個口氣跟臉色都是自己在腦袋裡面想像出來的。我們沒有辦法看到彼此，我們甚至連核對的動機都沒有，我們自以為是的用自己看到的方式在理解他人。

當我們思考到連結這件事的時候，要把存在放進來一起看。存在跟存在的連結，必須是主體跟主體的對應。有一個概念叫做「主體際」，人際要換成主體際，每一個主體跟每一個主體相遇的那一刻，生命才有辦法真正進行彼此的對話，否則

太多的想像會造成很大的誤解、曲解，甚至扭曲了人際關係。

3.關於「整體」——當這個「連結」可以再擴大的時候，我們就會進入整全的思考。譬如，當我們提到跟他者的連結，這個他者不是只有別的「人」，還有其他生命、環境等。

為了籌備這個學校，當時師父寫了五百多幅書法，寫到手扭到、筋拉到，他還是一直寫。他只有一個心願，透過他的書法跟大家結緣，幫法鼓大學募款，因此辦了「遊心禪悅」書法展。所以這個學校要說有什麼東西是師父直接命名的，就是「禪悅書苑」。這個名稱是師父一早就定下來的，他希望大家住在裡頭可以體會禪悅之喜，體會到禪的安定與安靜。還有人跟人之間那種 peaceful 的感覺，能夠相互尊重、相互陪伴、相互支持，把禪修裡頭自他安頓的精神體現出來。但是它能不能被體現出來，其實是在於來這裡念書、來這裡住的人。如果沒有辦法去深刻的理解，那就是需要住到裡面好好的生活，好好的跟別人產生連結，好好的在衝撞當中去看自己的心在哪裡。好好的在吵架的時候問問自己，作為一個修行的人、作為一個心靈環保的練習者，師父是怎麼教我們的？而不是在吵架時、憤怒時，帶著過去的生命經驗繼續衝撞下去。我想，這是我們學校跟別人很不一樣的地方。

師父一直告訴我們，一百六十幾所大學何需再一所法鼓大學？因為我們有心靈環保。因此，我們在辦學校時，一直很希望學校除了提供腦的訓練、還有心的鍛煉。在累積知識庫之外，學生還能夠用心的在這邊體驗、生活。當我們能夠跟這裡的人、事、物都產生連結時，你會發現你不是一個人走在校園中，而是跟天地在一起的。你不會覺得自己是被放在這個環境中，你會覺得你就是環境的一部分，你就是環境裡面最美的風景。

第五，也是最後，心靈環保的教育思維，創辦人辦學理念的提醒。我們自己的課程，不管是在設計課綱與內蘊，抑或是是在教學現場，都能常常回到這個主軸上面。

## 肆、 啟動對話：生命教育 vs. 心靈環保

### 一、 生命教育相關課題

生命教育裡面有一個很重要的元素，就是人跟人、人跟自己、跟環境的「對話」。此外，還有一個重要的元素，是生命跟生命相遇的時候，彼此的陪伴、支持。當我們啟動了陪伴跟沉澱，或者是對話跟寂靜對照的時候，它會產生什麼樣的火花、什麼樣子的衝擊？



### （一）從其內容而反思

我們剛剛有提過，它有一些跨領域的思考。臺灣剛開始有生命教育的時候，是因為青少年自殺的問題很多，所以主要是針對自殺防治，再來就是吸毒，或者是生活教育的部分。可是我們後來慢慢發現，一個人從出生到死亡都會遇到各種不同的生命課題，生命教育應該涵蓋所有的生命課題。它應該是跨領域的，沒有辦法以單一個面向去處理我們生命的狀態。

譬如教育是不是足夠蘊含人的生命，好像很難。哲學呢？如果生命教育都一直在哲學的抽象思維，最後也就變成只是知識跟論述而已，它少了溫暖、溫度。如果只是藝術，我們可能就會覺得那就體驗一下美感就好，可是站在死亡的面前，除了美與否，它應該還有悲傷的問題，它應該還有人跟人之間怎麼樣一起走過那個歷程，所以這裡頭也會有心理學。因此，碰到生命的種種課題，它一定會是跨領域的。

### （二）一個往內探索的歷程

至於我們用什麼方式去進行生命教育？既然談生命，往內探索自然很重要。因此往內探索的工具，或者是需要準備的方法，包括諸如覺察的能力、檢視的能力、整理分析歸納的能力，還有處理的能力與方法等，都是重要的訓練。

此外，關於「處理」，我們必須考量到生命當中有很多事情是可以處理，但同時也有很多東西是無法處理的。這是一種對生命謙卑的提醒，否則我們就會一直覺得所有的事情都可以被解決，甚至會被養成為解決問題的機器，碰到任何事情就會先問問題在哪裡？提出問題、提出解決辦法，然後沒事了。可

是有很多東西根本不是問題，也解決不了。面對這樣的課題，我們可能要開始去反思，面對不可解決、或不可逆轉、無法修補的人生，應該怎麼過，才會讓你可以好好走下去。

### （三）參與反思

當你開始想要對生命這件事情產生連結對話，或者是反問自己的時候，你一開始的動機、目的，或者所謂的初發心是什麼？我常常會問來這裡念書的同學：「你為什麼來這裡？」為什麼要問這個問題？不是為了讓你一說再說很疲倦，是希望提醒你回到初發心。因為人常常在經歷了一段時間之後，對於自己所處的環境產生理所當然的狀態，一種「就是這樣」的感覺。當你忘記初發心的時候，你被環境卡住、被別人卡住、被很多的問題卡住時，你會掉進情緒當中，這時候就要停下來問問自己，我是為什麼來這裡的？

每一個人的動機不同，但是每一個動機都可能帶你在這條路上走得更遠、更深。當然在這個過程裡面會有很多的難題，面對這些難題，都是每一個人需要再進一步去思考的時候。而人生最大的問題就是問：為什麼不是我？為什麼是我？我想我們不管在教育現場，還是在任何人生的課題當中，尤其是生離死別時，我們都知道無常。可是當無常到來，第一句話就問：「我怎麼那麼衰？（臺語）」我也碰過很多學生，學佛到一個程度，因為遇到生命中的生離死別，他覺得他不要再學了，他不信任佛教了。這是因為他對佛法有一個先入為主的誤解，就是「有拜有保佑」。我這麼虔誠、發心，我做了這麼多的事情，為什麼我還是會遇到困境？所以我們需要大學院教育，各位佛教學系的同學，你們的學習很重要，因為將來你們要讓大家對

於佛法產生正知見。

#### （四）作用、目的與價值

生命教育存在的目的與價值是什麼？我們能夠對這個世界產生什麼作用？一開始，我們提到希望是一種安頓的作用，把自己安頓好，也能夠讓你周遭的人產生安定的力量。我常常舉繼程法師演講時曾經說過的一段話，法師曾說，這個世界之所以能夠那麼安定，其實是因為世界上許多角落都有許多修行人。他們默默的在深山裡面，或者在他們自己所處的環境當中，沒有人知道他們在那裡修行，但是他們修行的作用會產生一種安定能量的傳遞。

因此安定這件事情，有時候不一定是你要說什麼，而是你在那裡，環境就安定了。我記得以前聖嚴師父常常跟我們說：「你們覺得一個人修行久了以後開悟了，頭上會不會長角？」大家都覺得這個問題很好笑，可是重點在後面。師父說：「有修行的人他看起來跟平常人一模一樣，甚至看起來更平常，因為他已經不再有任何要去凸顯自己的那種需要了。所以他可能默默的在人群當中，可是任何人靠近他，就會有一種安定的感覺。」我們走在路上，你看到有一些人走路緩緩的、慢慢的，可是他走過的地方安安定定的，這就是一種安頓的作用。當然我們需要在生命當中做一些調適，還有很多的轉化。例如有些人覺得過往的生命不是自己想要的，想要有一些轉化、改變，所以我們希望透過生命教育也能夠進行這樣的轉化跟調適。因此，為什麼需要生命教育這件事情，就變得無庸置疑了。譬如：面對身心的苦與不安，面對時代環境的變動、面對生命的無常，我們當然需要生命教育。



### （五）對象

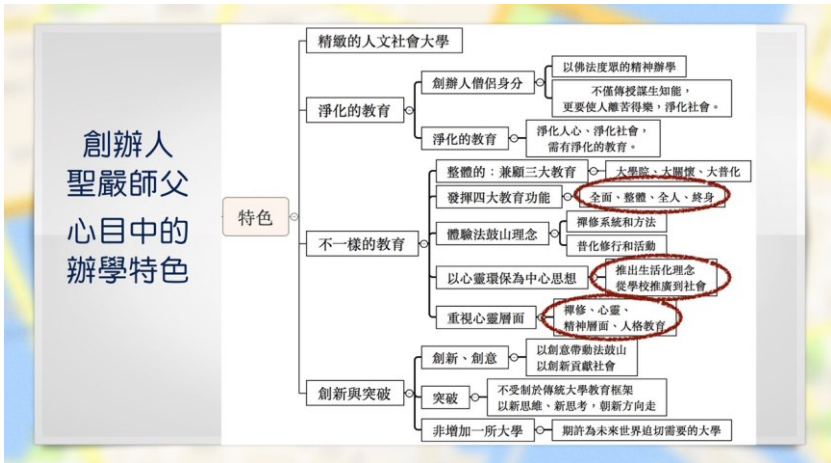
如果生命教育如此重要，那麼誰需要生命教育呢？其實只要你的生命當中曾經經歷過剛剛講的所有狀態，你就是最適合生命教育的人。鄧偉仁主任說的一句話跟我講的一樣，只是換一個名稱：「只要生命中遇到任何困境的人就需要佛法。」我們常常定義我們彼此的關係是佛法與佛法的生命應用：一個往內更深的去探索法的意涵，一個往外去開展生命的連結，它們一樣重要。所以不同的人需要針對自己最迫切的主題，去尋找不同的方法來面對生命的困境。

### （六）學習時機

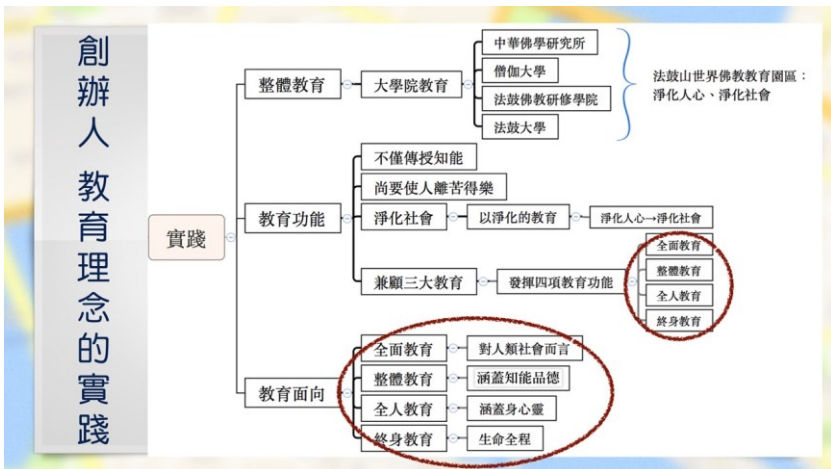
既然每個人都需要，什麼時候是學習生命教育最好的時機呢？是在任何的時間、不同的年齡層、不同生命議題出現的時刻、不同的切入點。所以就像剛剛講的，從出生到死亡，每一刻都是你探索自己生命最合宜的時機。

## 二、聖嚴師父心目中的辦學特色

我們來看一下這一張圖。因為籌劃大願。校史館的關係，我看了很多師父在辦學過程的會議記錄、董事會的討論，或者是他針對信眾的演講，雖然比較不是學術性的，但是屬於對辦學的期許。我把內容做了一些整理，並在這邊跟大家分享。



師父提到：這個學校的辦學特色，是希望形成一個精緻的人文社會大學，它是一個淨化的教育。雖然他自己是一位出家人、僧人，但他不是要辦一所僧伽的學校。僧伽學校叫「僧伽大學」，是培養宗教師的。當時我們稱它為「法鼓大學」的這個學校，是以宗教家的精神辦人文的學校，希望做到的是淨化心靈的宗教精神，淨化人心、淨化社會，然後淨化整個世界。



我們剛剛也提到聖嚴師父說，我們之所以會是一個不一樣的學校，是因為我們有「心靈環保」。我們透過三大教育，發揮教育的四個功能：「全面」、「整體」、「全人」以及「終身」。以「心靈環保」為中心，是希望能夠推出各種生活化的理念，然後在學校裡實踐，進而推廣到社會。

在心靈的層面，除了禪修、心靈的課程、還有一些人文教育、人格教育，這都是希望這個學校能夠產生的特色。

師父也提到創新與突破。我們的課程也許在全國的學校裡是一個滿奇怪的設計，但是師父曾經提到他對於社會的貢獻往來來自於他觀察到問題之後，不走千人走的路；他傳承那個精神，但是創造出不同的路徑與可能性。

剛剛提到四個面向，「全面的教育」，指的是對人類社會而言，是在各方面都考量到各種不同社會的困境和議題。「整體的教育」，是涵蓋知能與品德，所以我們剛剛提到除了腦的訓練還有心的鍛煉。「全人教育」，指的是涵蓋到身心靈所有面向。很多人都只管念書忘記照顧身體，可是大家別忘了進禪堂第一件事情是什麼？調身，然後才調心、調息，調飲食和調睡眠，飲食和睡眠跟身體都有很重要的關係。所以校長講「笑、刷、動、吃、睡——身心五戒」，就是「微笑、刷牙、運動、吃對、睡好」。至於「靈」的部分，指的是精神層面，所以師父用「心靈」這兩個字。心靈環保講的是精神層面的提昇，而精神層面的提昇。在西方的論述裡，很大一部分是指人存在於這個世界的意義跟價值，包括我剛剛講的海德格說的「向死的人生」，也是從精神層面去探索的。

另外，講到「終身教育」，師父的意思是指我們不是純粹只有樂齡這樣的「終身學習」課程。「終身教育」指的是從出生到死亡，生命的全程都需要教育。所以各位在現在這個時刻

需要生命教育，年輕一代的孩子需要生命教育，高齡的人也需要生命教育。

以前我在醒吾技術學院工作的時候，一位念理工的同事，有一次很認真的跑來說：「問一個你們比較專業的問題。怎麼會這樣啊？我爸爸九十歲得憂鬱症耶！」我就看著他說：「不然你以為？」他說：「我以為憂鬱症是年輕人會得的病。」我就問他一句話：「你很久沒回去看他了喔？」他說：「你怎麼知道？」我說：「這就是他憂鬱症的來源。」然後他很驚嚇的說：「我以前真的覺得人老了就老了，然後就自然而然的就……，老了就會有老人的智慧嘛！怎麼會還會憂鬱呢？」我說：「你照現在這樣活下去，你搞不好也會憂鬱。」他想想說：「也對！如果我這一生都沒有好好的過日子，老的時候我怎麼可能自然變成一個健康的人呢？」

因此我們在談這個課題的時候，會講兩個概念：一個是「日常」，一個是「神聖」。如果我們沒有在日常生活當中，時時刻刻累積安定的能力、良善的能力，或者是可以善終的能力，等到將死之際，佛號是念不出來的、去不了西方的，甚至你還會產生障礙。我曾經在社區安寧照顧的經驗中聽聞，很多老先生、老太太，他們活著的時候，可能就是打麻將、看電視，臨終的時候放佛號對他來說是個壓力，他會不安的；可是如果你放他最熟悉的東西，他可以安安穩穩的睡著、安安穩穩的走。如果我們希望自己將來往生的時候，是陪伴著佛號聲，而不是麻將聲的話，我們應該現在就要練習，日常的累積才能形成神聖的最終，所以生命教育的終身教育是一個全程的概念。

而結合這兩者，亦即生命教育及師父的辦學核心理念「心靈環保」以後，我們就發現它們之間是可以有一些對話的。

## 伍、芻議

我今天不會跟大家談太多這兩者結合之後產生什麼東西，因為我認為這是一個大家一起來討論的課題。我想討論的，是這兩者的對話面向可以有哪些。

### 一、生命教育是生命的學問

當我們把生命教育定義為一種叫做「生命的『學問』」時，你會看到它的意義。什麼叫「學問」呢？就是碰到生命問題的時候「學著問」，而且「學會問對問題」，這是我在念哲學的時候老師跟我講的。因為我是中文系背景，剛開始念哲學研究所的時候，那些東西對我太陌生了。然後讀西洋哲學時，從希臘、羅馬時代開始，每個哲學家說了什麼，後面的人就批判或企圖修正前面的哲學家，讀到最後慢慢發現，前面的人都被否決了，後面的人也繼續會被否決。這到底要念什麼？

所以我就看著我的老師說：「我覺得我好像選錯了，我應該繼續念中文，因為不知道這樣一直輪迴下去，會走到哪裡去。」然後老師就跟我說：「你錯了，你不用擔心，念哲學最重要的不是去背那些知識，不是去知道那些人講述、論述的東西，然後又怎麼被淹蓋。你要學的是這些哲學家，是怎麼看世界的？你要學的是這些哲學家，對這個世界問了什麼問題？還有你要學會自己去問對問題，問對問題你就會找對答案。」

我發現生命好像也是這樣，「學問」之後的「問學」，你先學會問對問題，問了以後就去學，學到你自己要的東西。在這個過程裡面，每一個人都會找到屬於自己的答案，每個人都會找到自己安心的東西。所以生命教育回應了當代教育一個很

重要的問題，就是沒有標準答案。人花那麼多的時間跟精神去學標準答案實在很浪費，不如停下來，先把過去別人給你的答案放到旁邊，自己去問、自己去找答案。這是我覺得我們在生命教育的創造過程裡，學到的一個很重要的事情。

## 二、從自我的探索開啟本來面目的反思

我很喜歡一首天目中峰禪師所寫的詩，我覺得這首詩一直在逼迫我們去看見自己真正的樣貌，所以我把它視為尋找「本來面目」的開啟。

「人生猶如幻中幻，

塵世相逢誰是誰？

父母未生誰是我，

一息不來我是誰？」

我們在建構生命教育的一個很重要的思維，叫做「自我的觀照」。關於「自我觀」，聖嚴師父提到的「四層自我觀」是從認識自我、肯定自我開始。

因為過往我們什麼都不知道，「自我」是慢慢建構起來的，甚至是被建構的。譬如：我們對自己的認識很多是從別人的眼中、別人所說的來認定自己，包括父母。以前我在念博士班的時候，我的指導老師就是李志夫所長，他常跟我們講，你們這些做父母的，不要沒事詛咒小孩。然後我們就說，誰會沒事詛咒自己的小孩？他說，你們如果動不動就說，怎麼這麼笨啊？怎麼學不會啊？這就是一種詛咒的力量。這種詛咒的力量，除了給小孩限制之外，也會給他貼上標籤；小孩會以為，他就是這樣的一個人。

有朝一日我們開始問自己是誰的時候，你會發現你茫然了，你沒有辦法認識自我，因為你聽不到自己的聲音，你聽到的都是別人對你的認定。我們把這些認定拼湊起來，還是看不到一個完整的「自我」。所以別人眼中的自己，是真的自己嗎？我們以為的自己，是真的自己嗎？甚至我們進一步要去問，我們是如何把自己這樣建構出來的？

### 三、從自我的課題到關係的連結、整體的觀照

「四層自我觀」從「認識」與「肯定」自己開始。從佛教講的「俗諦」——立一切法去思維。我們活在世界上是這樣被建構出來的，透過很多的世間法，不管是儒家、心理學，或是各種教育理論，甚至各種哲學，都在幫我們薰育成一個我們以為的自己的樣子。

如果我們從自己的課題，進一步到關係的連結和整體的觀照，我們就看到其中的層次：從「認識」與「肯定」的小我，進入到大我的「成長自我」，再進入到無我的「消融自我」。我們會從「立一切法」的建構，進入到「泯一切法」的解構，重新再建構一個自己，最後到「消融自我」以後，進入到統整一切法。這時候你已經不會再問自己是誰了，因為你已經知道自己隨時都在變動，但是每一個當下的你都很真實。你可以活出一個自自然然的人，自然而然的「自我」。

我們從這裡開始去設計課程的時候，就會思考到幾個面向：

#### （一）探索「本來面目」

因為生命的確認是從自己先出發的，所以我們從尋找自己

開始，我們要先去探索自己到底是怎麼一回事？這對應到「認識自我」與「肯定自我」。

## （二）體會「入流亡所」

第二個階段，我們透過連結慢慢的去學習在關係當中怎麼去做反思與擴大？我們希望大家可以開始去體會到一點入流亡所的滋味，要得到體證很難，但是我們可以去體會我們跟他者其實是在一起的，透過這個部分去「成長自我」。

## （三）實踐「大悲心起」

第三個階段，一旦我們能夠感同身受，理解到自己跟別人都在同一個狀態底下，同一個法界裡面，我們會開始所謂「消融自己」，然後實踐大悲心起。這時候的大悲心起是實踐，是自然而然產生的力量，不是道德勸說。心裡頭自然的對於一切眾生產生同理、感同身受，不管他跟你之間的因緣如何，你不會從關係、角色、定位去看你要怎麼做，因為他已經和你是共生的了。

## （四）體證「觀世自在」

當我們能夠再進一步體證到觀世自在的精神，世出世間沒有妨礙的時候，你就會對這個世界完全的打開、完全的接納。碰到任何的人事物，你不會再去區隔你我他的分別。



#### 四、第一階段構思與課程開發

當然這些層次，就像聖嚴師父教我們的，學佛的人不要一開始就叫別人要無我、要放下，而是要先知道到底有什麼？到底我是什麼？如果你連自己都弄不清楚，你要無我到哪裡去呢？如果你自己都不知道揹在身上的重擔是什麼，你要放下什麼？我們要從基礎開始，把自己的生命建構好，然後慢慢的擴充、打開，然後體證。它就是一個從小我到大我的四個層次，甚至到無我的層次。



因此我們在第一階段的構思跟開發課程的時候，我們是透過這一張圖表來做的：中間的核心課程，包括心靈環保的講座、生命教育研究和研究方法，各種研究方法論。尋找「本來面目」，是透過自我觀照跟反思的課程。體會「入流亡所」，是透過關係的重構。譬如：家庭關係、多元文化的理解、實踐倫理和團體動力等等的課程。去慢慢的感受到人我，還有跟環境之間種種關係的建立跟結構。

至於實踐「大悲心起」，我們透過兩個面向：一個是生命

教育的實踐能力，這是主要比較偏重在教育的場域。另一個是社會關懷的實踐能力，比較偏重在整體的關懷，包括我們與社區的關懷、大自然的環境，甚至對於生老病死課題的連結，這是我們第一階段的課程。

## 五、持續的反思、修正與調整

最近楊老師帶著我們做了第二階段的反思：我們把課程調整為六個面向，除了中心的核心課程，第一個面向是生命的觀照，第二個是討論自他的關係，第三是生命的美學，第四是種種實踐能力的培養，第五是各種不同的關懷，第六是各種會通。因為當我們進入整體涵融的時候，其實它就是一個會通的結果，也是一個會通的進行。



當時為什麼會把這個六個模組建構起來？它有一個很重要的思考：大家來這裡念書，要培養自主學習的能力，所謂的自主學習就是看見自己的需要、發現自己的動機和你需要的內

容。往自己內在的聲音去聆聽，你會知道什麼是你此刻生命中最需要的。

如果生命觀照這一部分你覺得自己很欠缺，這一組課就多修一點。如果這輩子走到這裡，你就是想要去做關懷別人這件事，那就把實踐跟關懷的課程多修一點。如果你覺得想要去體會美的世界，而且是生命的美，那就生命美學的課多上一點。我們把課程模組區隔開來的原因，是希望我們建構一個更豐富的課程，讓大家可以在這裡自我抉擇、自我研討，然後開始去尋找自己在這個學校念書的階段想要走的路。

為什麼我特別提到在這個學校念書的階段？因為在這個學校念完書之後，你們還有很長的路走。別忘了，師父辦這個學校，是以大學院教育培養人才，去做大普化與大關懷教育。因此未來如果我們要進入到普化教育、進入到關懷的領域，我們在這裡的好好學習，就是整個連在一起了。我們甚至也在思考要不要去設立一些未來可以參與普化教育的課程，並將它變成一個單獨的學程，讓大家以非學位的方式，學到你想要成為的一個普化人才。我們希望學校未來的發展面向是很靈活的，然後慢慢地更逐步的把創辦人想要辦的學校慢慢的開展出來。

我們的學校才五年，快要進入第六年；一個才五年的學校，如何成就它的偉大？當然是大家一起。每一個在這個學校念書的人、在這個學校工作的人、在這個學校教書的人，甚至來過這個學校，為這個學校出過一分力的人，大家都是讓這個學校變成不一樣大學的關鍵人物。這麼多的課程就是為了提供大家，慢慢的走出一條屬於自己最合適的路。

## 陸、未來一直來

未來在哪裡呢？未來一直來，未來會走到哪裡去？在座各位如果有生過 baby 的人都知道，懷孕的時候長輩最喜歡跟你講的話就是，趁現在孩子還沒生出來趕快玩，生出來以後塞不回去了。人生只有往前，它回不去以前的樣子，這是佛法教給我們最如實的真相，所以未來就在前方。

我們來看一下這張圖。過去我們認為明亮的地方跟陰暗的地方，是對立的、是切割的，可是這張圖剛好讓我們看到，它其實就只是一線之隔，而且當陽光移動的時候，那個陰暗跟光亮可能馬上就換過來了，所以它其實在這個世間是並存的。我們心中的明亮、光與黑暗，其實是並存的。往往就在一念之間，你可以從對立的這一方轉到那一方，甚至到最後能夠泯除那個差別。所以到底如何去看待這個世間？我們如何從當中看到自己的詮釋跟領略？需要透過更多的對話。



我們希望從生命教育跟心靈環保的融攝當中，找出不同的可能性，見到不同的人間風光。我們希望在這裡做的事情，就像聖嚴師父講的：「法鼓山沒有『法鼓大學』沒什麼關係，但是如果這個社會、世界少了『法鼓大學』就可惜了。」所以師父對大家的期望、對學校整體的發展、對這個學校之所以必要的存在，是懷著很大的期望與信心的。當然這個信心是因為他相信弟子們會繼續往前走。我還記得師父在〈為什麼要辦法鼓大學〉中曾經講過一段話，他說，如果他能活著看到學校成立也很好。如果他死了就倒下去了，他的弟子會踩著他的鮮血往前，繼續把學校辦起來的。我們已經走到這裡來了，我們就在這個脈絡當中持續的為這件事情而努力，然後試著去探索自他生命的意義跟價值，進而走出這樣子的一條路來。

鄭石岩老師跟我分享過的一段話：「我們這個時代是數位時代，這些年輕的孩子都是含著老鼠出生的。」我跟鄭老師的對話是在十幾年前，可是經過這麼多年之後，我發現現在的孩子是含著手機長大的，含著手機出生的，所以鄭老師就說：「對他們來說，網路與數位，他們是原住民，我們這些人叫新移民，我們是後來才學會的。所以你看看，新移民如果要教原住民如何狩獵、新移民如果要教原住民如何蓋他們的房子，原住民會怎麼想？他會理你嗎？他根本不認為你會啊！」因此反過來，我們來看這個世代。如果我們再繼續用我們的眼光、價值和看待世界的方式，希望他們這樣比較好，我相信我們會很失落。所以生命教育的另外一個意涵，就像師父教我們的，即隨著心靈的打開，把你的心靈淨化以後，更開闊的跟這個世界連結，然後願意接受人我的差異，願意尊重每一個人自主的選擇，我們就會活得比較自在一點。