



# 心靈環保與博雅教育 5x5 倡議

---

釋惠敏

法鼓文理學院校長

專長於「瑜伽行派、禪定學、梵文、人文與科學通識」等

## 壹、前言

今天的議題，是我多年來自己一直很喜歡學習，也很喜歡跟別人分享的議題——博雅教育。這個題目聽我演講過的人不少，所以今天的方式想用比較多的時間在線上 Q&A。大家可以進入 [slido.com](https://www.slido.com) 這個網站，鍵入我們會議或者課程的號碼 #1711，然後在上面提出你想問的問題。

「博雅教育 5x5 倡議」這個題目，在我的部落格有全文，刊登在《人生》雜誌 2020 年 10 月號 446 期。大家想要全文的話，可以去看部落格上面的資料。因為現成的資料都有，所以我今天就不一定細講，倒是想聽聽大家想問什麼。

## 貳、心靈環保與博雅教育

### 一、跨界轉型：從「T」型到「工」型博雅人才培養

創辦人聖嚴法師說：「我們期許法鼓大學是一個發亮的光源體，是一處善良動能的發源地，可為我們的社會培育出更多淨化人心的發酵種籽，這是目前社會和世界迫切需要的。」這可以說是他對法鼓山、對社會信眾，怎麼去發揮正面影響力的一個重要理念與方針。此外，根據 我們設校宗旨「心靈環保」的理念，我常提到：本校之博雅教育三個特色（圖 1）：

圖1

法鼓文理學院 (Dharma Drum Institute of Liberal Arts, DILA)  
博雅教育的三特色

- 一、「心靈環保」博雅教育之波形圓周式課程結構：  
心智、生命、社區、社會、環境
- 二、「博學多聞」有悲智，「雅健生活」樂和敬：  
終身學習 身心健康
- 三、跨界與轉型：從「T」型到「工」型博雅人才培養

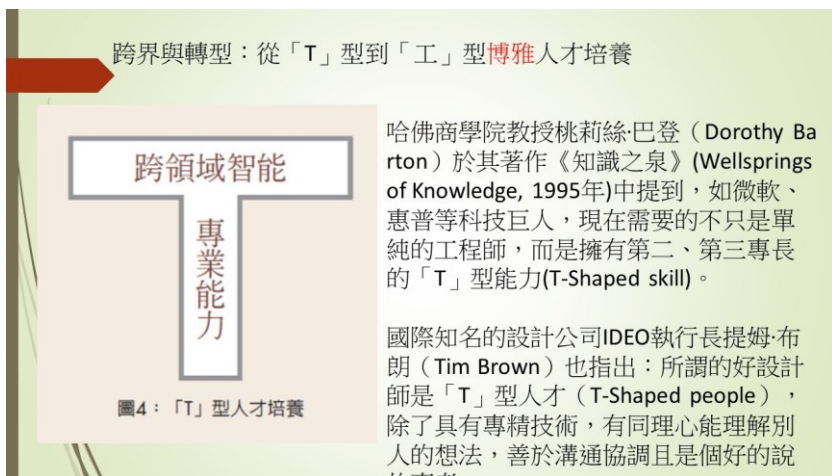
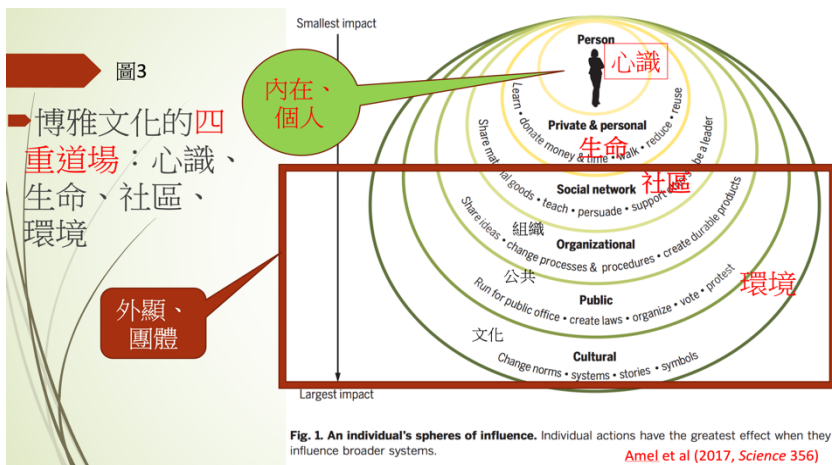
也可配合我們學校佛教學系與人社學群，如波形圓周式課程結構（圖2）

圖2

法鼓文理學院 (Dharma Drum Institute of Liberal Arts, DILA)  
2014年「心靈環保」  
博雅教育之波形圓周式課程結構：  
心智、生命、社區、社會、環境



上圖架構與 *Science* 雜誌的一篇 review (Amel et al (2017, *Science* 356), “Beyond the roots of human inaction: Fostering collective effort toward ecosystem conservation”)提到：個人從內而外影響力的波形圓周式架構（圖3）類似。



我常常講，我們比較容易看到影響力外顯於團體，但是，內在個人部分，是比較不容易自己察覺的地方。所以我們也看到很多熱心公益的人士做社會企業，有時候常常忘了自己的身心健康，這也是比較需要我們提醒的地方。

過去高等教育比較重視專業能力的訓練，這是社會分工所

必須的。今年來，專家注意到跨領域的重要，所以提出「從『I』型人才到『T』型人才」（圖4）。

但我們覺得「終身學習、身心健康」生活習慣之基礎很重要，也就是從「T」型到「工」型博雅教育人才培養（圖5）。因為在學校的學習只是人生的某個階段而已，你不能認為大學幾年的學習就足夠用於一生。因為社會的變遷無常，所以關鍵還是在於終身自我學習的能力。此外，養成身體健康但生活習慣才能夠走得長遠。

### 跨界與轉型：從「T」型到「工」型博雅人才培養

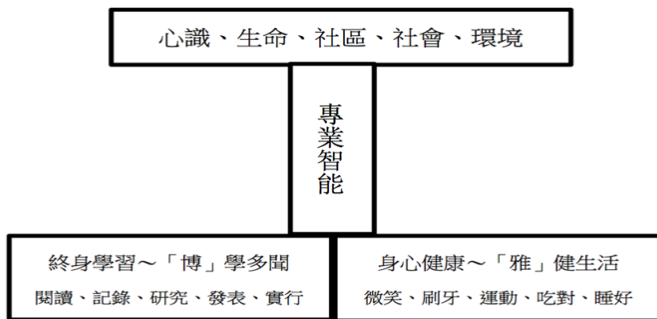


圖5 博雅教育「工」型人才培養

## 二、終身學習、身心健康習慣的重要

我經常舉李開復先生的例子。李開復先生是一個很優秀的人才，對社會的影響力也很大，有三千萬追隨者的社群。他自己反省到，沒有注意身體健康，作息不規律，長期的熬夜、壓力大，不注重飲食和運動，所以在2013年得到淋巴癌。因此他

說，你們不要以為年輕可以透支健康。他在微博與很多他的追隨者分享這個議題，2018 年他出了一本書：《AI 新世界》，其中對人文的反思就比以前更加重視。另外，他去年寫了一本書：《我修的死亡學分》，也是有討論到這個問題。

另一位知名人物：麥可·傑克森。我常常問：「你們知道麥可·傑克森怎麼死的？為什麼他要注射藥物？」答案是與睡眠有關。他長期失眠，因此免疫系統出問題，造成他的身體產生白癜風，讓他不得不全身漂白。這是我一個在美國拿到博士學位且找到正式教職的學生，回國與我見面時跟我講的。我的學生也是太拚命了，長期熬夜，一樣免疫系統出問題。醫生跟他講，你和麥可·傑克森情況是一樣的。該位學生來見我的時候說：「老師，我要化妝才能夠見你，不然我就一塊一塊白色的斑。」另外一個問題，麥可·傑克森失眠到什麼程度呢？幾乎所有的安眠藥都沒有效，他每天晚上需要靜脈注射 50 毫克的鎮靜劑異丙酚（一種短效靜脈注射麻醉藥）。2009 年 6 月 25 日，他的家庭醫生半夜再被叫去幫麥可·傑克森注射異丙酚、苯二氮平類（BZD）這一類鎮靜催眠藥。之後，醫生跟家裡報平安時，沒有注意麥可·傑克森狀況，沒想到才十分鐘而已，回來就發現他過世了。

上週一，我們學校來一位貴賓李安導演，他是臺南一中低我一屆的校友。他同屆的一位同學也是我們學校的學生，於是與我聯絡上，來學校與我談一談他想要了解的一些議題。

我們也談起了這個話題，他說他也了解麥可·傑克森的狀況。其實在他們的圈子有很多類似的挑戰，因為人成名後壓力是很大的，李安導演也以自己為例子。他說這次回來是為了金馬獎典禮，在參加的過程，自己就發覺到每天應付鎂光燈的照

射，需要兩週才能夠恢復。所以，他覺得很多人要成為名人之前，在這方面的心理準備常被忽略了。他說，那種壓力不是你平常能夠想得到的，你需要去撐全場，以及要應付各種媒體、影迷等場面。

我們先討論「終身學習（博學多聞）五戒（好習慣）」：閱讀、記錄、研究、發表、實踐。這些習慣要怎麼養成呢？可以規劃每天、每月、每年的閱讀清單麼？如何作筆記？怎麼建構自己的知識管理的系統？另外，還有身心健康（雅健生活）五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好，以上  $5 \times 2 = 10$  種習慣是博雅（博學、雅健）教育的基本內容。

過去我也忽略這些基本的生活習慣，雖然自己常講這些習慣，但是有些習慣也是比較晚才養成，其中，「睡好」是最晚養成的習慣。這個習慣差不多七或八年前，才下定決心改變，原因是吃到苦頭了。我也一樣是免疫系統的問題，發生帶狀疱疹。另外還有乾眼症、間錐盤突出，這些都是沒有注意生活調節的問題。

所以我常想：假如我年輕的時候早一點知道這些習慣的重要，我一定會比現在還要快樂一點，而且周遭的人也會比較快樂。因為睡眠不足，會影響工作態度、會焦慮、焦急，所以在言語、行動上常常會傷害別人而不自覺；或者雖然知道會傷害，但就是耐心不夠。

最早養成的習慣是刷牙，在大學時開始養成，我覺得對我來講，這實在是太有用的一個習慣。因為我現在已經 66.9 歲，牙齒到現在基本上都還是真的，相對於同年紀的人，在口腔健康方面就比較好。

其實日常生活當中還有很多小習慣，大家去注意、養成，

都會非常有幫助。譬如，大家不太注意紫外線的厲害，所以沒有戴太陽眼鏡保護眼睛的習慣。紫外線是很強的能量，它可以把你的皮膚灼傷，它可以殺菌。所以當你的眼睛長期暴露在紫外線中，傷害累積久了，很容易有白內障、黃斑部病變等等這些問題。

我們看不到紫外線，也沒有特別感受，就以為沒有什麼不好。但是佛法告訴我們，菩薩畏因（隱藏），眾生則只畏結果（顯現）。只希望不要（畏）某個結果，但是對其「因」卻不會去防範（畏）。換言之，只求健康的結果，不知道應從健康的原因（生活習慣等）去實踐。

在校園，大家看到我戴墨鏡，有時會問我，校長你是不是眼睛開刀？大家看到戴墨鏡，第一個想到眼睛開刀後的保養；第二個想到黑社會老大，就覺得出家人戴墨鏡會被以為是黑社會老大，不然就是視障的按摩業者。其實，這是一種沒有必要的刻板印象，這也是學習上很重要的態度——不要受刻板印象的影響。你要知道什麼對你有益、什麼對你有害，這才是最重要的；還可以反過來改變一般人的刻板印象，這是很基本的學習態度。學那麼多，能夠用出來的有多少？我們會學習紫外線怎麼樣、能量差異在哪裡，但是真可以用出來嗎？所以，健康的習慣其實不止這五樣，在日常生活當中隨時隨地可以去注意與學習。



## 參、博雅教育 5x5 倡議

「倡議」(Initiative) 是某種理念或提案，可用在不同的因緣，譬如開放原始碼促進會 (Open Source Initiative, OSI)、美國的戰略防疫倡議 (Strategic Defense Initiative, SDI) 和公民提案權 (Citizens' Initiative) 。

「里山倡議」(Satoyama Initiative)是 2010 年由日本環境廳與聯合國大學高等研究所(UNU-IAS)聯手啟動，希望建構「社會生態的生產地景」(socio-ecological production landscapes, SEPL)，使生物多樣性和人類福祉雙贏的有效生活與生產模式。

很類似本校人社學群常常在講的「三生有幸」(生活、生產、生態)觀念。我們學校是里山倡議北部夥伴聯盟的召集學校，未來在大願·校史館也會做里山倡議的相關展場。

圖6 博雅教育之十八般武藝(5×3)+3=18

一、博雅戒習：  
學習五戒+健康五戒

二、博雅定慧：  
調和五事(身、息、念、受、想)

三、淨土學三管：  
時間、安全、健康管理

四、博雅文化的四重道場：  
心識、生命、社區、環境

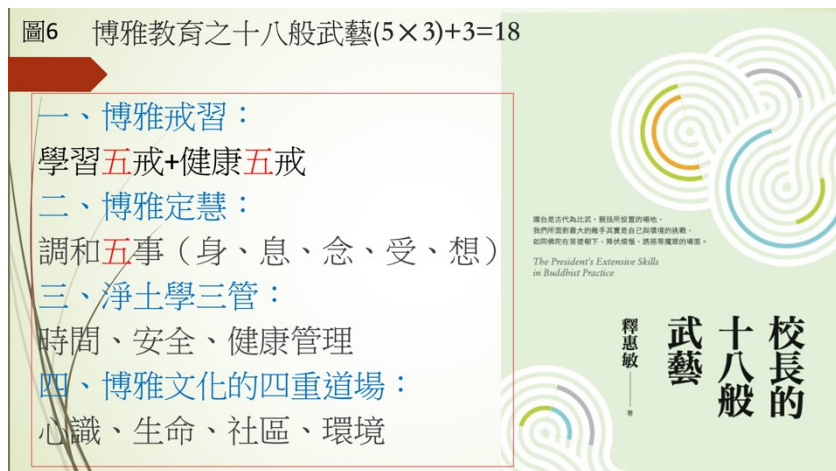
釋惠敏  
武藝十八般  
校長的

適合素食作為比丘、僧尼所放置的塔地。  
我的所當學佛大的種子其深奧自己知環境的緣數。  
如同佛用在那樣樹下、雞伏塔後、誘捕等魔障的境況。

The President's Extensive Skills  
in Buddhist Practice

去年《校長十八般武藝》這本書在結集的時候，我想到把過去講過的終身學習、身心健康兩種五戒與身心調和(定學、

慧學）五事：身調鬆緊、息調長短、念調自他、受調苦樂、想調順逆，和「時間、安全、健康管理」與「淨土學」（安樂社會）三種管理加起來。因為正好十八，所以就叫做「十八般武藝」（圖6）。



這本書出來不久，我覺得「十八」不好記，就加上佛教的善法五戒：

（一）優質善法五戒：

1. 不傷害：救護生命，珍惜環境。
2. 不偷盜：給施資財，奉獻社會。
3. 不邪淫：敬愛家人，尊重信任。
4. 不妄語：說誠實言，善意溝通。
5. 不飲酒：正念正知，清淨身心。

詳參拙文〈優質佛教徒終身學習守則—五戒新詮〉（《人生》雜誌 267 期，2005 年 11 月）。

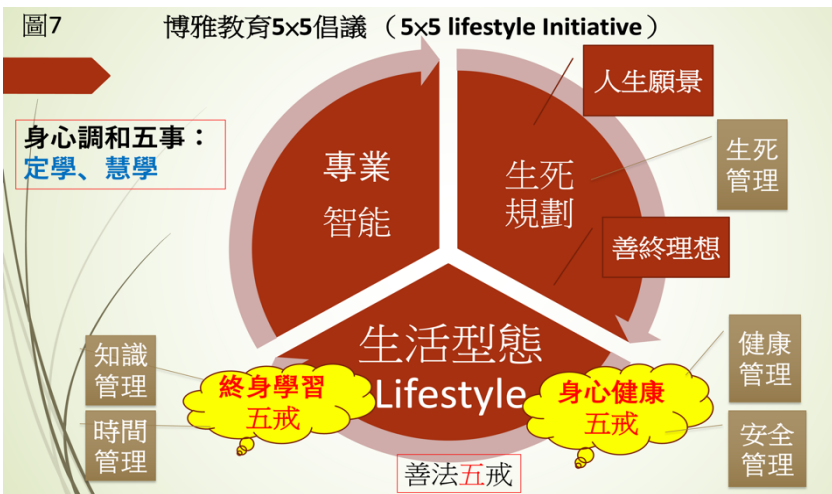
（二）終身學習（博學）五戒：閱讀、記錄、研究、發表、實行：詳參考拙文〈終身學習五戒〉（《人生》雜誌 359 期，2013

年 7 月)

(三) 身心健康 (雅健) 五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好：詳參考拙文〈身心健康「五戒」〉(《人生》雜誌 326 期，2010 年 10 月)；〈身心健康「五戒」四句偈〉(《人生》雜誌 337 期，2011 年 9 月)

(四) 禪定智慧之調和五事：詳參考拙文〈從禪修、腦科學談身心調和五事 (I)〉(《人生》雜誌 419 期，2018 年 7 月)；〈從禪修、腦科學談身心調和五事 (II)〉(《人生》雜誌 420 期，2018 年 8 月)

1. 調身 (姿勢)：動靜節律、鬆緊自在...
2. 調息 (呼吸、語言)：覺知出入、長短...
3. 調念 (作意)：自他、生滅平等
4. 調受 (感受)：苦樂同功、向上轉內
5. 調想 (認知)：順逆、善惡同源



另外把原先的三種管理擴大成「時間、知識、安全、健康、生死」五種管理，形成「博雅教育 5x5 倡議」（5x5 lifestyle Initiative）內容與架構（圖 7）。這是比較完美的結構，容易理解、容易記。

（五）淨土學五管：

1. 時間管理法：詳參拙文〈拖延與番茄工作法〉（《人生》雜誌 2016 年 11 月）；〈《校長的番茄時鐘》自序：番茄時鐘·惜時如金〉
2. 知識管理：詳參拙文〈「阿賴耶識」記事本：聞思熏習、轉識成智的方便法門〉（《人生》雜誌，2011 年 5 月）
3. 安全管理：充實個人、家庭、機構、社區乃至社會的安全管理智能。
4. 健康管理：經由定期體檢早期發現疾病，並作連續監測和有效控制。
5. 生死管理：詳參拙文〈生死三關〉（《人生》雜誌 2009 年 10 月）、〈生命細胞之生死觀：善終的多樣性〉（《人生》雜誌 2011 年 3 月）、〈退休·善終？！〉（《人生》雜誌 2014 年 4 月）、〈安寧療護與「生死四道」〉（《人生》雜誌 2016 年 3 月）等。

以「安全管理」為例，前陣子有地震，大家有感受到嗎？地震的時候在做什麼事情還記得嗎？我問過很多人，有個人說那時剛好洗完澡在使用吹風機吹頭髮；有一個人說他在算地震搖多久；另外一個人說，我先把門打開，看看等一下要不要逃出去？其實大家都沒有注意到三個重要的動作，是那三個動作？第一個先要身體趴下（DROP），第二個是找掩護（COVER），要找任何可以掩護頭部的東西，第三個就是穩住

(HOLD ON)。找桌子等掩護物時，一定要抓穩，保護作用才能有效。有空可以看內政部消防署所公告的地震避難三原則。

像這麼簡單的三個動作，每年我們演習，還請大家拍照上傳。但是演習歸演習、演練歸演練，真正發生的時候，我發現能夠正確做的其實不多。大家不要小看安全這件事情，常常生死就在一剎那之間。因為人最脆弱的就是頭部，其他被壓到都還可以救，頭部被壓到不是重傷，就是很難恢復的狀況。像這類的基本的觀點，可能大家都會忽略。

下雨天的時候，大家會不會注意到防滑？大家會不會換穿雨鞋？放慢速度，因為水是非常好的潤滑劑。只要一不注意，常常就會發生滑倒、摔倒的事件。

另外關於禪定與智慧：調和五事（身、息、念、受、想）。我經常會去注意的就是身體、姿勢，呼吸。覺知自己呼吸的出入、長短。注意力怎麼去自他、生滅平等、感受苦樂，其實苦樂同功，都是一個提醒作用，但是我們很容易避苦趨樂。最後是認知方面，怎麼去體會善惡同源這個觀念。我認為佛教討論禪定與智慧，是很重要的關鍵。

最後就是五種管理：時間、知識、安全、健康、生死，以及番茄時鐘的管理法，以及剛剛談到安全、健康與生死，這是今天我想要跟大家分享。

## 肆、線上 Q&A

我們來看看問答網站 [slido](#)，不曉得現在有沒有問題已經填寫進來了？

## 一、問題一：紓解壓力

第一個問題：「李安導演談到壓力，請問他是否提到自己如何化解壓力？校長給他什麼樣的建議？」

回答：我們知道在電影界，特別是好萊塢，是競爭非常激烈的環境，要拍一部電影，籌資金乃至市場壓力都非常大。那天聊得滿久的，大概從早上十點半到下午三點，本來預計兩點半結束，後來忘記時間拖到三點，我們也討論到對佛教的理解。

他見面第一件事情就想跟我確認一件事情，因為他爸爸李昇先生曾是臺南一中的校長。他說小時候他爸爸是屬於嚴肅家長類型，所以家人吃飯時都不敢講話，等他爸爸吃完飯，上樓以後，其他家人才開始講話。有一天他爸爸吃飯時難得開口講話，他說今天有一位學生家長來學校找他訴說：該位學生想出家，家裡面很擔心高中都還沒有讀完就想出家，可不可以請校長勸他，高中讀完或讀完大學，再出家。後來，他約那個學生見面，發現這學生很特別。所以他就跟家長講說，你還是讓他出家好了。那天李安導演就問，那個人是不是你啊？我回答說，我當時還沒有接觸佛教，沒有那麼有善根。不過，這倒是引起我好奇，到底是哪一位啊？

回到剛剛的問題，其實我也是跟他分享今天所講的內容，就是如何在日常生活中建立好的生活習慣與節奏。

壓力與情緒調節有關，談到這裡想到：我在 2017 年看到 BBC Knowledge 介紹一本書，書名是 *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*，該介紹的標題是「揭開情緒之秘——覺察情緒的把戲」。作者麗莎·費爾德曼·巴瑞特（Lisa Feldman Barrett）在 TED 論壇上也有發表演說，談論其實你是可以調控情緒的題目「Your aren't at Mercy of Your Emo-

tions—Your Brain Creates Them」。

她提到：在研究生院的某一天，她的一位同事向她提出約會的請求。她並不喜歡他，但是在實驗室待了一整天之後她也想透透氣，於是她就答應去了當地一家咖啡廳。但是在他們聊天的時候，她的臉突然變得通紅，胃裏也在翻江倒海，頭覺得有些天旋地轉。也許她錯了，她覺得：也許她真地喜歡這個人。到他們離開時，她已經答應了下一次的約會。

她在頭暈眼花中回到家裏，把鑰匙放在地板上，然後立刻開始嘔吐。總算清楚了，那不是愛；她是得了流感，接下來的一個星期她都在牀上度過。而她那次約會的經歷，正是顯示感覺如何讓我們陷入困惑的諸多例子之一。我們對身體的感覺、各種生理或者心理的狀況，我們會去做各種意義的連結。

譬如胃痛，有可能是胃病，也有可能是思鄉，也有可能是渴望回家。心臟跳得很快，你可以當成樂趣，也可以當成興奮、焦慮。作者認為，我們常常過分刻板去理解情緒，所以要培養良好的情緒詞彙，就不要作太單一的解釋。若能養成廣泛的閱讀的習慣（如同我們今天所說「終身學習：閱讀、筆記……」），學習情緒多元意義的認識。同樣是滿臉發燙，若在塞車的時候就會覺得是發怒、生氣被人家搶車道；接吻的時候，就覺得這是熱戀的興奮；而游泳的時候，游泳衣掉了，是害羞。人腦會端看當時的情境，將一模一樣的感覺解讀成不同的意義，這便是情緒產生的方式。換句話說，情緒並非生而有之，而是在身體感覺產生的瞬間所確立。

此外，饑餓、疲勞或生病這樣的身體狀態，與憤怒、焦慮、悲傷或者焦急會產生同樣的信號。強調了將照顧身體作為穩定情緒的一種手段的重要性，這包括健康飲食、規律鍛煉等做法。

她也提到：情緒仰賴三種要素、在無意識下建立的：1.身

**體預算表、2. 身處的情境、3. 根據過往經驗的預測。**如果我們能調整任一要素，便能取回部分情緒掌控權。因此她建議要去調控身體的收支平衡。我們身體狀況其實一直有入和出，各方面的身體訊息都一樣。假如昨天沒有睡好，今天就有了睡眠債，這是負的；三餐不正常，營養方面可能有負債了，所以作者提到身體預算表的重要。

其次，對於**身處情境的調整**，比方說離開房間，動身到另一地點，改變周遭環境。如果真的無法離開，也可以轉移目光，關注不同事物，間接改變環境感受，這即是透過專注而達到正念的方法。

第三種要素最難影響，也就是改變根據過往經驗的預測。因為我們無法改變過去，不過如果你當下採取行動，就可以改變腦對未來的預測。

你是否曾經感到絕望，覺得自己很糟糕、受眾人唾棄，彷彿世界末日即將來臨，但其實生活根本沒什麼問題？這就是犯了「情緒流感」。原因是身體的平衡被打亂導致生理不適，腦中便充斥各種針對自我的負面解釋。此時我們可以採取類似對付一般流感的策略，來應付這種感覺。

流感病毒並非針對個人，只是在我們的肺裡落腳。同理，我們可以盡量將這些不順遂看作生理問題，透過小睡、散步、運動等等方法來治療這些症狀，將針對個人自以為是的情境，轉化為生理情境。

## 二、問題二：轉識成智

第二個問題是：「如何以博雅教育來轉識成智？」

回答：我認為上述的博雅教育 5x5 倡議之基本架構很重



要。因為要轉識成智，基礎在於戒定慧三學，再加上要改變自己、改變環境，也就是所謂淨土學五管：時間、知識、安全、健康、生死管理。

其中，與「轉識成智」比較有直接關係的是身心調和（定學、慧學）五事：身調鬆緊、息調長短、念調自他、受調苦樂、想調順逆。以此項目，我們也比較容易了解煩惱的心識與解脫的智慧常常就在一念之差。

身心調和（定學、慧學）五事之中，調「心識」的關鍵是調「作意／念、受、想」。其中，（一）調念（作意）：調自他、生滅是提醒我們注意力常常會偏一邊。當有利益時，我們大概都想到自己，但是需要人去承擔或者要檢討反省的時候常是怪罪別人。這是我們不太容易調節適當的注意力，生滅也是如此。這一點大概是佛教所謂的無分別智；智慧就在於「自他平等」無分別智，這是我覺得很重要且可以把握的關鍵。

如同拙文〈直觀無我：禪與心識的轉變〉（《人生》雜誌 324 期，2010 年 8 月）曾引用國際著名的神經學家詹姆士·奧斯汀（James H. Austin）教授所說：我們有「自我中心」（Egocentric，由上而下）與「他者中心」（Allocentric，由下而上）之兩種注意系統。禪修者可抑制情緒性「自我中心」之視丘到皮質的共振活動，引發禪宗之「見性」經驗。此時，主格的「我」消融之時，可從「時間」的壓力中解脫；受格的「我」消融之時，則無有恐懼；所有格代名詞的「我」消融之時，可消除自他分別，體悟萬法平等一體。

（二）調受（感受）：調苦樂、上內。我們常常會忘記痛苦與快樂，其實只是一種提醒功能。我們容易短視於自己的快樂的追求與痛苦的逃避，比較不容易看到長期的結果是什麼？

或者符合大眾利益的是什麼？這是我們常常會忽略的。假如你曉得苦樂有同樣的功能，你就不會去追求它或者排斥它。反而善用它，把它當成一種參考的指標，而不會把它當成追求的目標，如同拙文〈愉悅羅盤：苦樂、善惡、上內〉（《人生》雜誌 2018 年 4 月）曾介紹美國約翰霍普金斯大學神經科學教授大衛·林登（David Linden）博士之 *The Compass of Pleasure*（《愉悅之羅盤》）之「苦樂同功、善惡同源」重點。因為痛苦與愉悅同具「顯著性」（salience；值得注意）功能，愉悅是心智功能的羅盤，指引我們去追求善與惡。痛苦則是另一個羅盤，猶如策動驢子的棍子與紅蘿蔔。不論是違法的惡習或道德作為（冥想、祈禱、捐獻），都會活化「內側前腦」愉悅迴路，具腦神經學上的一致性，都以愉悅為羅盤。這是要轉識成智，很重要的認知關鍵。

（三）調想（認知）：順逆、善惡同源。我們當然要行善斷惡，但是對善惡我們有時候不太容易適當的去了解或者正確的因應。李安導演在跟我談話時提到，他覺得佛教電影可以拍攝的題材，一個是達摩祖師，比較戲劇化；另一個是六祖慧能，也都是我們一般耳熟能詳的。他問我，聽說六祖慧能好像本來不會被傳衣鉢的，後來因為什麼因緣被傳衣鉢，以及達摩祖師到中國傳了什麼法？

我回答：我們可以從達摩祖師與梁武帝的對話看出來。傳說梁武帝見達摩祖師時問：我布施很多錢建寺廟或供養僧眾，這些都是善法，有什麼功德？達摩祖師回答沒有功德。這裡讓我們反省到，所謂善惡同源的道理。你做了那麼多善法，但是你執著了，認為它很有功德，常常會變成另外一種煩惱的來源。

這就是為什麼李安導演問我說，當初五祖選擇慧能，會不

會對神秀不公平？他覺得神秀好像也很優秀。我回答：神秀在善惡方面其實也抓住修行的核心：「身是菩提樹，心是明鏡臺」，他把修行回歸身心，這點是非常重要的。身心其實就是我在講的身心健康五戒、身心調和五事。神秀沒有往外求，他說菩提樹、明鏡臺不是在外面，所以要時時勤拂拭，善惡要分明，勿使惹塵埃，其實也是正確的一種修行的提示。

不過佛教提醒的另一個面向，也是六祖所提出的：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」。這裡反省到善惡同源的觀念。你如果曉得善惡的相對性、相待性，就更容易如實了解調「心識」的關鍵「作意／念、受、想」而掌握「轉識成智」的修行重點。

### 三、問題三：睡眠

第三個問題是：「請問你是幾點睡？幾點開始準備？怎麼堅持下去，不是三分鐘的熱度？」。

回答：我預設是十點以前睡覺，所以我大概九點就開始逐漸培養睡眠的身心轉換。我的觀想習慣是這樣子的，我把每天當成是人生的最後一天。因此到九點的時候，就曉得我的時辰將到，還有一個小時，就開始把手邊工作邊逐漸收尾（善終）。

我人生的規劃其實也有這樣子的歷程，我回國以後在兩岸三地跑來跑去。兩岸三地指的是淡水河的兩岸，三地指北投（金山）的中華佛學研究所、法鼓山與關渡的台北藝術大學、以及三峽的西蓮淨苑，三個工作這樣跑來跑去。但是，我心裡面也在規劃要怎麼收尾。我第一個收尾的因緣是北藝大，所以我六十歲（2014年）就辦退休。

第二個需要收尾的是法鼓文理學院校長的職務。我現在是

66.9 歲（2020 年秋），68.6 歲的時候，也就是後年（2022 年）的七月底，校長任期結束。接著要收尾的就是西蓮淨苑住持工作，那個部分也要交棒，所以未來我這邊退休以後，重要的工作就是怎麼把西蓮淨苑交棒下去。這是我人生的收尾（善終）規劃，或所謂「下台背影」的規劃。

一樣的，你每天要收尾。晚上到九點的時候，大概就做比較往涅槃寂靜方向的事情去收尾。我覺得睡眠這個習慣養成，對我來講是一個非常重要的關鍵，以前實在是太笨了，太晚養成這個習慣。以前總是貪，覺得事情那麼多做不完，晚上多做一點點，其實這都是得不償失。當然我不是三分鐘的熱度，主要是靠學習，不斷地研究睡眠這件事情。

我最早是在「國際地理頻道」，2013 年「數字人生：你可以不抓狂」科普節目裡面，注意到睡眠習慣的重要性。該節目提到：三哩島的核電事故、阿拉斯加的油輪漏油事故、車諾比的核電廠事故等等，這些災害的背後原因是一樣的，都是操作人員睡眠不足而造成操作失誤而引發的。

此外，如何知道自己睡眠不足？從每天「可否睡到自然醒？」的習慣，知道自己是否睡眠足夠。睡眠之「快速動眼期」（Rapid Eye Movement, REM），全身肌肉張力會降至最低，心跳及呼吸變的不規則，並常有夢的產生。

在此段期間，若身心狀態尚未休息好之前，就被鬧鐘叫醒，則會縮短此「快速動眼睡眠」期。造成減弱注意力、警覺性、集中力、推理思考力、解決問題的能力，因此沒有得到充分休息，就容易鬧情緒、發脾氣。換言之，睡眠不足的人很容易抓狂，所以為什麼我說自己與周遭的人就比較不快樂。

因此「終身學習」很重要，我就是從這些資訊當中獲得知識。另外，有一本書叫《Why We Sleep 為什麼要睡覺》，討論

到睡眠的重要，我覺得這本書非常值得推薦。這本書的中譯者提到，翻譯這本書期間，親身奉行作者提出的所有的建議，受益匪淺，希望本書有助於更多人享受睡眠的好處。我們看過很多翻譯的書，很少看到翻譯者這麼表達他自己的感受。他翻譯一本書給大家看且真的自己會去實踐，並還想分享它的好處。

這本書的重點除了說明睡眠與健康的關係之外，也說明睡眠學習與創意也有很大關係，這些可能是大家比較會忽略的。我過去也是太忽略了，後來也體會到：睡眠睡得好，與禪修修得好是一樣的價值。因為睡眠的心識狀態，其實與禪修有部分類似，所以我期許每晚睡眠前，可以感受充滿了要進禪堂的喜悅。然後睡到自然醒起來，神清氣爽，這種歷程讓我覺得一百萬元跟我換都不要。

此外，書中提到為什麼要睡覺？為什麼會做夢？以及提供健康睡眠的十二個守則，也值得大家參考。因為如同《國家地理雜誌》2018年8月no. 201「重啟大腦：睡眠如何讓腦細胞重生」在我們的一生中，幾乎每晚都會經歷一場驚人的蛻變。**While We Sleep, Our Mind Goes on an Amazing Journey**」的專文所說：整夜好眠現在和手寫書信一樣，既罕見又過時。我們似乎都在抄捷徑，碰上失眠就用安眠藥來克服，哈欠不斷就猛灌咖啡來解決，將我們本應每晚踏上的曲折旅程拋諸腦後。

#### 四、問題四：刷牙

問：「怎麼刷牙才對？」

回答：我想大家在網路上可以找到各種介紹正確刷牙的方法。我只提供給大家如何觀想，會比較容易養成正確刷牙方法。

我要說的是，用什麼牙刷都可以，但我有一個觀念。即在

刷牙的時候，觀想是在刷水蜜桃珍珠，輕柔與珍惜。我們先講珍珠比較好了解，每一顆牙齒你要把它當成像珍惜珍珠般來刷，而且它確實比珍珠更有價值。所以你就不會好像在鋸牙齒一樣，你會好好的跟它對話，像我每天都會感謝它。吃完飯，我第一件事情一定先刷牙，我常常看大家吃完飯第一件事情是洗碗。洗碗當然很重要，但是我們口腔牙齒這個更重要的「碗」餐後不洗，就下餐繼續用，卻覺得無所謂。

我們吃完飯，若不刷牙，就換誰吃？就換我們口腔裡面的細菌吃！細菌很高興有這麼多食物殘渣可以享用，這些食物殘渣、口腔黏膜脫落的上皮細胞、唾液與細菌就會組成牙菌斑；牙菌斑像漿糊一樣黏在牙齒表面，牙刷是有效的清理工具。

一毫升的牙菌斑就有將近  $10^{12}$  隻細菌，牙菌斑初期會引起牙齦出血、牙周病，在牙齒上久了就變成牙結石。牙菌斑的形成猶如建房子：地基階段、加高階段、封頂階段，猶如在你的牙齒建一列一列的「細菌國民住宅」，那就不太好清理了，需要靠牙醫師幫你清除。

此外，刷牙與老人失智、心臟血管疾病也有關係。大家想一想，細菌吃了食物會產生很多代謝物，那些代謝物是慢性發炎物質。全世界很多研究都指出牙齒口腔的健康與全身的健康有關係，《讀者文摘》也在談這個問題。這就是為什麼日本三十年前，推行 8020 運動來促進全民健康。1989 年開始，日本八十歲以上的人平均只有 3.5 顆牙齒，有 20 顆的只有 7% 而已。之後，日本政府很努力 8020 運動。到 2017 年，已經達到 51.2% 的八十歲老人有 20 顆牙齒。

前一陣子李登輝先生因為吸入性肺炎住院，此病在日本稱為誤嚥性肺炎，這是口腔細菌引發的感染的肺炎。如日本 8020

運動推行節目所介紹到這位老先生，他牙齒不好，進食對他來講很痛苦，就不太願意吃，導致營養不良狀態以及誤嚥性肺炎，需要坐輪椅。

臺大醫院健康電子報提到，怎麼避免吸入性肺炎？就是口腔要保持健康、清潔。當牙科醫師整理好日本這位老人家的假牙，讓他可以好好吃飯以後，大約兩週就可以不用坐輪椅、兩個月可以直立走路，三個月可以做園藝與景觀。所以大家不要小看口腔健康這件事情，這也就是日本為什麼要推八十歲至少有 20 顆牙齒的原因。你們的目標最好能夠再提高一點，因為取法乎上，得乎中而已。能夠目標八十歲還有 24 顆，多出 4 顆當成是備用的。

牙齒的數量會影響你吃東西的範圍。若你剩下不到 5 顆牙齒，大概只能吃香蕉、茄子與烏龍麵這些軟性食物。有 17 顆牙齒，就可以吃硬餅乾、牛蒡、蓮藕等較硬的食物。有 18 至 28 顆牙齒，能吃的種類就更完整了。這是為什麼日本要提醒這件事情的原因，而且能吃的食物種類多寡也影響到生活品質。我看很多高齡人在養老院裡面，只能享用磨碎、打碎的食物，但無法咀嚼，只能喝與吞，吃久會厭膩。針對此議題，養老院就要想出各種方法促進高齡者食慾，例如在磨碎的粥菜上做一些可愛圖形，像小朋友便當一樣的可愛圖形，來維持他們的食慾。

因此平常就要注意自我照顧牙齒，還要定期讓專業醫師照顧。我每半年一定會去給牙科醫師檢查一下，因為自己會有一些口腔健康的盲點。日本認為從幼兒期，就要開始養成好的刷牙習慣。我常講，大家都會想著佛教要我們心淨則國土淨，不曉得牙淨也很重要。你對乾淨這件事情最關鍵的地方（例如：你每天飲食要進出的地方），都不注意了，這表示我們的覺察

力、注意力其實有點本末顛倒了。

另外現代的人喜歡吃軟的食物，喜歡快餐，常常忽略細嚼慢嚥的好處。不知道細嚼慢嚥對牙齦、顎骨，對促進唾液分泌很重要，所以現在很多人有牙齦萎縮而需要作牙齒矯正的病例。

關於唾液，我以前也不太知道唾液的重要。去年學到日本牙醫界所提出唾液的四個好處：1. 唾液消化酵素：幫助消化，2. 溶菌素與乳鐵蛋白：殺菌，3. 緩衝液、黏液蛋白：預防蛀牙、牙周病，4. 唾液荷爾蒙：活化皮膚細胞、保持皮膚彈性（不輸任何保養品，而且自然、免費）。這些好處或許這是古人所謂「叩齒生津」養生法之原理。

現代是「軟食、快餐時代」，讓現代人咀嚼次數有減少的傾向！其實，細嚼慢嚥的好處很多，可預防蛀牙、牙周病，幫助消化。因此我現在吃飯的時候會去感受細嚼慢嚥的法喜，例如會以八拍節奏，就像在做牙齒瑜伽一樣。感受細嚼慢嚥可以區分出不同食物需要咀嚼的次數之差異，不會焦慮、焦急而囫圇吞。而且我也會注意左邊齒、右邊齒交換咀嚼，左右均衡，避免偏於一邊咀嚼。

我常講的這些看起來是微不足道的生活習慣，但是這些是你每天都要做，累積起來，就會產生重大影響。我最喜歡做什麼事情、我最喜歡注意什麼，就是那些微小轉廣大的事情。看起來很微小，但是它累積起來變成很大的影響。假如你能夠注意就會賺很多，例如食後刷牙習慣似乎比別人多花五分鐘，但是可能回報賺很多。我一位得牙周病的朋友說，他口腔內的植牙花費可以買一輛賓士，因他要植牙 12 顆，而且他還要花很多時間來回牙科診所！

這也就是佛教「因緣果報」教義的價值，就是提醒我們「因」



的重要。「因」微細、隱密，不容易被察覺，每天很微小的「因」而積習轉為廣大。很多人吃飯喜歡滑手機，覺得吃飯只是例行的公事而已，就趕快扒飯、滑手機。其實就是用腦（思維）來搶本來要讓胃腸消化的資源，以至於消化不良。這或許也是吃飯不要談論政治或宗教等，可能會引起爭論（會讓腦部興奮）的議題是用餐禮儀的道理。消化器官其實很重要，以前我也不太知道它的重要，知道越多以後，越曉得它的重要。原本我只覺得腦很重要，不曉得腹部這個「腹腦」更重要。

腹部是人第二個腦，很多科學研究都在介紹這個議題。這一陣子我有上陽明大學腦科學的線上課，也看到他們也在談這「腸-腦軸」(Gut-Brain axis) 以及新的「菌-腸-腦軸」(Microbiota-Gut-Brain axis, MGB)的醫學觀念。

大家都知道我們的腦神經系統很重要，但是腹部也有大量的神經細胞，再來就是腸裡面的大量細菌叢分泌化學物質對身心的影響，這些都很值得我們注意。腸裡面的細菌數比人體的細胞還多，我們體內若作「公民投票」的話，細菌會勝過我們的細胞。根據 2016 年最新研究，我們人體大概有  $3.0 \times 10^{13}$  個細胞，但是細菌總數為  $3.8 \times 10^{13}$ 。醫學界越來越注意到，很多身心狀況與腸裡面的細菌菌種的平衡有關係，例如：自閉症的問題、憂鬱症的問題，很多看起來是心理方面的問題，其實與腸道裡面細菌叢種類有關係。

另外一個問題是，要怎麼避免大腦與「腹腦」之衝突？大家喜歡吃飯邊滑手機，吃完飯最想做的事情還是滑手機。吃完飯最好繼續讓大腦至少能夠休息十五分鐘，避免立即用腦工作例如上網或閱讀。因為這個時候還是「腹腦」的工作時間。所以我吃完飯後，最喜歡做的事情，除了刷牙以外，下一步就是

去體會一下消化的感覺。那種消化的感覺，其實以前沒有注意到怎麼這麼美妙，而且是可以延續「食存五觀」觀想的好方式。或者靠在椅子上，體會一下這個消化的感覺，就十五分鐘而已，心腦與腹腦就達成適當的平衡了。總之，吃完飯，也要讓腹腦可以好好作用。

隨著年齡增加，你才會覺得腸胃道的重要性。在我們身上所有的細胞，其中腸的細胞是生活在很嚴酷的環境裡面，原因是什麼呢？因為我們人體內部的腸子細胞，要用各種的酵素來消化所有外來的食物或對抗細菌，所謂「傷人一百，損己七十」。腸子的細胞活在充滿消化液與食糜裡，它的汰換率是很高的。小腸絨毛的細胞，平均壽命不會超過三天就換掉了；類似是我們身體裡面的海軍陸戰隊，陣亡率是最高的。我們排出去的糞便不算水分，有一半其實是這些細胞的屍體。若你沒有好好照顧它，一旦年紀大一些，胃腸就會出現各種狀況，這也是我們需要去注意的問題。所以我常常講，各種學習能夠用在實際的身心或環境的改善，其實才是最重要的。

至於問到：用什麼品牌的牙刷或牙膏，沒有一定。重點是清潔口腔，而清潔的關鍵是清水，只要有水，不一定要用牙膏。例如：我在車上吃完東西，刷牙時，則不用牙膏。刷一刷之後的水，可以吞進胃內。因為還是剛剛才吃過的食物與清水，可以喝進去，不用吐出，如此則不會被環境所拘束，所以我在任何地方都可以刷牙。若有機會用牙膏也可以，我隨身也帶著牙膏，而且我想出要用透明的小盒子裝，容易攜帶也可以看到盒子中的存量，以便適時補充。關於刷牙的部分，我先談到這裡。

## 五、問題五：睡前心態

第五個問題：「請問晚上都會跟自己使用的 3C 產品道別嗎？」

沒有錯，其實我每天晚上不只與 3C 產品道別，還會與所有我喜歡的東西道別，並且跟我的銀行存款道別和我所有的名利和所有的東西都道別。主要是在這個歷程當中，去學如何真的「放下」。

所以每次的睡眠，其實都是在練習死亡。你們如果換上睡衣，就想像換上壽衣且還是自己換，不用別人幫你換。躺在床上就觀想躺在棺材板上，蓋上棉被就像蓋上棺材蓋一樣，然後地、水、火、風四大開始分解，例如地大就是肌肉骨骼。

關於四大分解的狀況，在善導大師《觀無量壽經》的落日觀裡面有提到。《人生》雜誌二月刊有用《觀無量壽經》為主題請我寫一篇文章，我討論到落日觀的三種意義，歸納為在觀想當中，怎麼去學會心的方向、獨處和歸鄉的感覺。

我們不太容易讓心靜下來，主要是習慣。我們習慣交感神經興奮的感覺，這就是為什麼名人或者演藝人員在這方面比較辛苦。因為他們就是要讓大家興奮，他們要去掌控全場，所以下臺要靜下來其實是比我們都困難。

假如你們有機會上來演講就知道，上來演講雖然才兩個小時，但是講完後還需要一點時間才有辦法讓自己靜下來。我們不太容易去學習交感神經、副交感神經交替的轉換狀況，包括吃飯也一樣。吃飯是副交感神經在作用，但我們又刻意去滑手機、看電腦、講一些很興奮的事情。其實都容易讓原先要作用的功能都不作用了，長久下來自律神經就會出問題。因此現在的人自律神經失調，就是從這些吃飯與睡覺的習慣來的，這個

就是交感神經與副交感神經交替的重要。但是我們常常在這方面只聽一遍，大概只會注意一點要害而已。而在講求競爭的這個興奮環境下，該怎麼去獨處呢？現在西方國家強調要保持社交距離、不要群聚、不要開 party，但要「獨處」這件事情就很難，心的方向就是轉不過去。

認為沒有跟人家保持社交真的太恐怖了。最簡單的實驗，把大家放在一個沒有網路的空間，大家有沒有覺得其實像在監獄一樣？沒辦法看 Facebook、LINE，斷線的感覺很痛苦，沒辦法跟自己相處和對話。所以善導大師就提到怎麼讓心放下，四大散向四方，在這個時候你的心才能夠靜下來去體會「四大」，然後從這裡看出自己心理的障礙在哪裡。

我們有很多深層的障礙，都會去刻意的隱瞞，不想去面對，也不想去發覺，更不想去改變，這樣子就失去禪修的意義。禪修本來就是要讓你了解自己到底有什麼障礙，就像善導大師講的「且禪且懺」，反思我們的貪嗔癡。

落日觀的最後就是講障礙，用雲來比喻障礙，如黑色的雲、黃色的雲、白色的雲……，在《高僧傳》裡面，曇無讖與道淨都有提到這樣一個觀念。他們認為把知識用到的智慧落實在日常生活的修行，是知易行難。我的想法是，假如你真正曉得「知」的用意，知識是用來實踐的，不是用來考試、寫論文和表示自己學問淵博，更不是用來拿一個學位，一個別人給你的認可。你要用出來讓自己受益，別人也受益，這才是根本。這也就是我常常提醒作佛教研究的同學，佛教的核心價值，其實在於欲望的控制、執著的減低；假如作佛教研究沒有注意到這一層，就很可惜了。

## 六、第六個問題

第六個問題：「請問博雅教育是您發明的嗎？」

「博雅教育」這個詞本來就有，它是 Liberal Arts 的翻譯，Liberal Arts 有人翻成「博雅教育」，也有人翻譯為「文理學院教育」，還有人翻譯成「等同通識教育」。我是認為可以當校名，也與心靈環保上我們每一個人可以做的事情相應。