



成，人之美

楊蓓

法鼓文理學院人文社會學群特聘副教授

專長為「團體動力、家族治療、生命敘事、禪修與心理健康」等

壹、關於「成·人之美」

一、前言

我覺得，每一位已經來到或者是潛在、未來想要來到法鼓文理學院，選擇念生命教育學程的學生，或多或少都有這樣的心思：想要把自己弄得像個樣子，弄得讓自己滿意，讓自己覺得此生無愧。當他進入到這個學習系統時，並不清楚將會經歷什麼，可是那份初發心是非常動人的。在這樣的狀態下，不管是學校也好，或者是老師們也好，基於這份初發心，就會常常去思考。所以，我今天要跟大家報告的是我們一路以來的思考。當然，未來還會有一些變化。

去年的這堂課，我也是介紹生命教育，那時候講的內容是師徒關係，還有整個學習系統。但是，今年，我在準備這堂課的時候，發現已經不一樣了，我想要介紹得更深入，所以用了「成·人之美」這個題目。

「成人之美」這個成語大家都聽過，也知道它的來源。可是，我把它拆開以後，「成」，這個字就變成一個動態的進行式。在這個動態的行動當中，人的美會漸漸地出現。

在一次人社學群學生會的迎新活動中，他們用「聽見花開的聲音」作為我的演講題目。當時我就很喜歡。我說：哇，這個題目好美啊！它是一個禪境。可是，後來我發現，一個人如果能夠在他的學習歷程中，不只看見花開，還能聽見花開過程中種種的酸甜苦辣，那會是更美的一件事！

那些酸甜苦辣，說實話，如果獨自一個人在山下不一定敢

面對，可是到了法鼓山上，因為我們有裝備好的路徑，可以讓你開始往這個方向邁進的時候，你的美漸漸地會被看見，而且更重要的是會被自己看見。這就是所謂的「成，人之美」。

一個人如何能夠善終？因為他這輩子沒有牽掛了，他覺得此生足已。當一個人能看見自己的美，就會漸漸地對自己有一些滿意並對生命感恩。

這個過程並不是一件簡單的事情，所以生命教育的老師們總會藉著開會或閒談的各種機會坐下來，聊一聊學生的學習狀況，聊一聊目前的課程對學生還有哪些不夠的地方、能用什麼樣的方式補足……。我們總是試著以各式各樣的方式，來幫助學生能夠以生活或者是以他的生存方式來修行，使他的生命可以得到轉化。當他能夠把過去生命經驗裡那些過不去的檻漸漸地轉化時，生命裡的美才會被自己看見。所以，自己看見那個美其實是非常重要的。

二、生命教育的目標

有幾句話，在我們的招生資料，或者對外說明我們生命教育的特色時，我們都會有類似的語言。今天，我想先提出來讓大家想一想：

第一個是「自我觀照與統整，認同生命價值與意義」，這部分講的是與自己的關係。第二是「與人建立親近真誠的關懷，落實社會關懷」，這是與他人的關係。第三是「創造跨領域多元視野，涵容人境差異」，境指的是環境，人其實也是環境的一部分。自己之所以會與環境之間有一些格格不入，或者是有一些不順暢，其實都是因為差異所引起，與對錯無關，可是我

們如何能夠涵容這個差異？

這當中包含了我們的胸襟、觀點，乃至我們的作為，因此我們提供了許多跨領域多元視野的學習。例如上個星期葉玲玲老師的演講，是站在社會與企業創新的角度。在其他學程的同學看來，你可能會想這與我沒什麼關係，那你就錯了。其實人文社會學群包含佛教學系，整個學校都是息息相關。如果從生命教育作為出發點，我想先問大家，你同意上面所述三點是生命教育的目標嗎？你同不同意這是你進入生命教育學程的目標？或者是你同不同意這樣的方向？無論如何，它的確在我們學習的過程中，漸漸地落實下來。

今天除了在座的各位，還有一些線上的資深學生已經在學校就學一陣子，也可以回頭看自己的學習歷程，在這幾個點上面，自己到底做了多少？所以，這個目標不是口號，而是一個實踐的方向。這個實踐方向的目的是我們共同的目標——提昇人的品質。

大家是否還記得辜琮瑜老師與各位介紹心靈環保時，提及聖嚴法師如何建構大學院的體系？他為什麼這麼做？知道這些事情的緣由以後，你會發現，「提昇人的品質」這件事情，真的不是口號！我其實很感慨，我們在提及「心靈環保」，或者提到「提昇人的品質，建設人間淨土」的時候，常常都流於口號，甚至聽到耳朵都長繭了，可是行為卻好像沒什麼改變。我個人認為這是一件很諷刺的事情。這是哪裡出了差錯？沒有，是我們自己沒有盡力做到。所以，生命教育的目標就是希望透過周邊的協助與學習歷程，讓學生進到這個系統之後，可以真正想辦法在他的一舉一動在一步一腳印下，把自己漸漸地建構起來，真正的走向「提昇人的品質」之過程。

所以我藉此鄭重的向大家說，日後當你要說出「提昇人的品質」這幾個字之前，不妨先捫心一問，我的品質提昇了嗎？

三、改變的可能

雖然我們學校學生的年紀都比較大，但我可以很自豪的說，我們學校大概是全臺灣唯一一所沒有年齡歧視的學校，更重要的是，我們的學生個個都有豐富的人生歷練。這是一般學校所沒有的。

人生歷練似乎是很個人的事情，可是它也是眾人的事情。為什麼？若不是如此，歷史、傳統文學是如何而來？

前天我去看了一場戲，是我的朋友製作，以及我的學生所演出的《玄異筆記》，可能你們最近在媒體上都有看到。看戲的過程中，在中場休息的時候，製作人很熱情地抓了我去與海報照相。我藉著這個空檔的機會向她說：你這個台大中文系的人，真的很厲害，能把國文課搬到這樣的一個親子劇場上。她說，你不知道，現在的小孩子都沒讀過文言文，我當然要讓她們讀一讀！這部戲，從頭到尾就是一個非常精彩的國文課，講的是六朝文學。她用各式各樣的戲劇手法，把六朝文學以及那裡面一些很玄異與妖魔鬼怪的小說故事呈現出來。

我心裡就在想，如果沒有這些文學作品，我們今天的生命會變成什麼樣？你會覺得很枯乾，對不對？如果沒有這些歷史上的人留下這麼多故事的話，我們的文化會變成什麼樣？

所以人生的歷練本來就是很豐富的財產，關鍵在於我們有沒有能力把它變成一個豐富且有用的財產。而這個能力，不只是在我的手上，也不只是在你的手上，而是在我們所有人的手上，我們要一起再創造一些東西。所以我們的生命教育就是在

創新的歷程當中，把每一個人的生命經過解構再建構之後，當他的故事出現的時候，就是一個新的生命。

這一個豐富的歷程其實是在漫漫的歲月裡，人一步一腳印的走過來。每當我看到蘇東坡〈定風波〉中這句「也無風雨也無晴」都會很感慨。這首詞的前面有這麼一段：「竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。」竹杖芒鞋輕勝馬的意思是，雖然他手裡拿著竹仗，腳上穿著草鞋，卻感覺比騎了匹馬還要好。一蓑煙雨任平生，是指他身上穿著蓑衣，即便下著雨，走到哪裡去都不怕。我會說那是一個年輕人的豪情壯志，可是看到後面「也無風雨也無情」，就覺得好像看到日暮西山，進入一個很「淡定」的狀態，好像老僧一樣，可是在這個時候，內心中到底是淡定還是漠然？所謂漠然是對生命沒有熱情，好像死灰枯槁般，對所有事情都不感興趣，對自己的生命，也不覺得有什麼了不起。所以，「也無風雨也無晴」是你對於生命的冷漠？還是你真正地走過了生命歷程之後，呈現出來的安定、平穩、淡然處之？這兩者的內涵差異非常大。從竹杖芒鞋一直到也無風雨也無晴，這樣子一路走來，其實是每一個人的生命歷程，他都經歷過。這個就是我所謂生命的豐富。

可是這個過程中，有些人，他可能有些過程讓他很欣喜，有些過程讓他很悲慘，有些過程讓他覺得很得意，有些過程讓他覺得很挫敗。在這樣子的生命流轉過程中，人有沒有一個主動的力量出來主張自己要變成什麼樣？也就是說，我不去否定自己的過往，而是以過往作為再出發的基礎點，然後讓自己可以走向比較自我滿意的狀態。這個可能性有多少？

有的人可能心理狀況不是很好，也有的人可能生計出了問題或是在人際關係上老是格格不入，各式各樣的狀況都有。可

是你能改變多少？這個是我想要問的。

我的訓練背景是專業心理工作，這一路的學習，對我來講，最大的心得是：人要改變，真難！很多人都想要讓自己可以漸漸地滿意自己，甚至對於自己曾經在這個世界上活過而感到感恩。因此，我很感恩有這個機會可以與我的同事們一起為大家設計一個場域，讓改變成為可能——讓人有機會越老越美。

關於人的美與老這件事情，很多老人學或是長照的相關人士都在想，要如何讓老也可以有活力？但我覺得變得有活力有點困難，因為身體這個機器是真的老了。可是，人能不能越老而越來越美呢？我覺得絕對是有可能的。也許你的外表不是美的，但如果你的心是美的，你看到的世界就美，然後別人看到你也美！這其實是一個非常形而上與抽象的過程。

我想要問問所有學佛的人：如果我們今生沒有辦法成佛的話，我們先成人可以嗎？因為，能不能成佛這件事情，並不是你我可以掌握的。可是，能不能做好一個人，則是我們可以掌握的。所以我們今生就可以做到成人之美，如果你盡力的話。我想這也是生命教育之所以會存在的一個很重要原因。

貳、如何成人之美

一、解構再建構

（一）轉化：療傷與成長

有人說：生命教育的學生都是來療傷的。我想問：誰的心裡沒有傷？每個人每一天都在想辦法療傷！所以你會發現快樂

的事情總是比較少，而常盤踞在心頭的都是一些沉重的憂傷，或是淡淡的哀傷。隨著你的年紀越來越大，憂傷這件事似乎也成為你生命中的一個主旋律。於是，我們就在這樣的主旋律下，想辦法突圍。所以，喝下午茶是個快樂時光；找自己的家人吵吵架，是個快樂的時光；有人可以訴苦，也是個快樂時光。

許多人進到我們學校來，名正言順的來療傷，我覺得不用遮掩，為什麼？因為人的一生當中，從竹杖芒鞋一直到也無風雨也無晴，這個中間不受傷才怪。在我這個學心理的人來看，人沒有不受傷的，只是這個傷，你能不能承受得了，你能不能夠想辦法轉化它？有些傷在你自己的努力之下它就過去了，有些傷卻一直留在那兒。

有些人覺得去找心理治療師療傷很丟臉，或是覺得怎麼自己會淪落到需要人來幫忙改變？於是，我們就使用「成長」這個名詞。

「成長」和「療傷」好像很不一樣：「成長」就像一個人要長大一樣，需要營養、需要運動、需要陽光……需要種種的外在資源來滋養；當你受到滋養，你就可以長大。而「療傷」則像是你心裡頭有一塊壞掉的肉，需要把那塊肉給治好。它們看起來好像一個是加法，另一個是減法。可是如果不是有計劃、有系統的去滋養自己的傷，常常就會像是我們在吃的養生補品一樣，這個吃了沒感覺，換一種吃——試了很多方法，還是在原地兜圈子，兜了半天原來的傷還在，並沒有發生改變。這樣很可惜！

過去，我像很多人一樣，也有一種傲慢，那個傲慢就是：馬上就要。我舉個例子：我認為參加法會，其實就是要至誠、懇切，就如同你在禪堂裡面的狀態一樣，所以十幾二十年前我

剛開始參加水陸法會的時候會起那個傲慢心——我看到那些我稱他們為老菩薩的婆婆媽媽，，只要一到中午休息的時候，就在壇場外面又吃又喝又聊天的，我就覺得這些人來幹嘛呀？

可是，一年一年這樣看下來，我自己的心裡面鬆了一下。意思是，我明白對他們來講，他進去壇場的時候，他的至誠、懇切可能也可以提起來，也真的在懺悔，這樣就夠了。因為，他可能好不容易來這邊看到老朋友，這些同修道友其實平常不太容易有機會聊聊天，甚至有一些人很久沒見面了。我覺得對他們來說，那個也是一種滋養，所以我的觀念就慢慢地改，我開始可以接納他們聊天，而壇場的規矩就為一種加持。

以前法會的點心好吃得不得了。可是，我後來才發現，如果我全程參加法會的話，我七天都不知道點心是什麼！現在我自己變成老菩薩也慢慢地體會到這些老菩薩也面對了很多生命中的困難，然後也是一關一關的過，他們在這樣的一個過程裡頭，在進壇場、出壇場的節奏中，讓自己可以真的被滋養，然後發生變化，所以可以在這個兩個世界裡都悠遊自在。

所以我覺得當一個人要改變自己的時候，不管是療傷還是成長，他的目的都在於轉化：讓生命當中的一些過不去的關卡，或者是只是稍微卡卡的地方，能夠真正的被看見，然後用一些方法讓自己漸漸地度過那些過程，於是生命中一些片片斷斷的事情，不管是喜怒哀樂，都可以漸漸地融成一體、形成你自己。

（二）以人為主體，以關係為明鏡

這個是一個成人之美的過程：以人為主體，以關係為明鏡；在學習互動中看見五蘊如何運作，然後五蘊運作的過程當中，把自己拆開來看，然後再把自己重新建構起來。

其實記憶是會騙人的，感覺也會騙人。那些存在於我們生命歷程中的故事，不能說全部，可是大部分都是自以為是的，也就是說，我們在我們的生命歷程當中，建構起我們自以為是的感覺跟想法。

這話說起來有點過分，但想想那個你討厭的人。你知道他就是討厭，在你的記憶當中，他沒有辦法翻身。可是，這個人真的這麼壞嗎？不一定。很可能就是他的某一個部分被你看見了，再加上你自己主觀的解釋。於是，你就把你們的關係定義成這個樣子，這就是以關係為鏡。

當你進入轉化過程當中的時候，你看見了五蘊如何讓你看見了這面鏡子。這句話的意思並不是你用五蘊就可以看到鏡子。這個過程仍然是那個自以為是的五蘊在運作，是你在生活世界裡，透過五蘊，在原來的資訊之外又增加了對這個人的看法：有一天你看到了那個你討厭的人對另一個人非常溫柔的在講話。這個讓你有點驚訝。然後某一天，你又聽到了某人說這個人是一個什麼樣的人……幾次以後你可能會想，這個人是讓我很討厭，可是為什麼別人會喜歡他呢？別人為什麼會說他的好話呢？

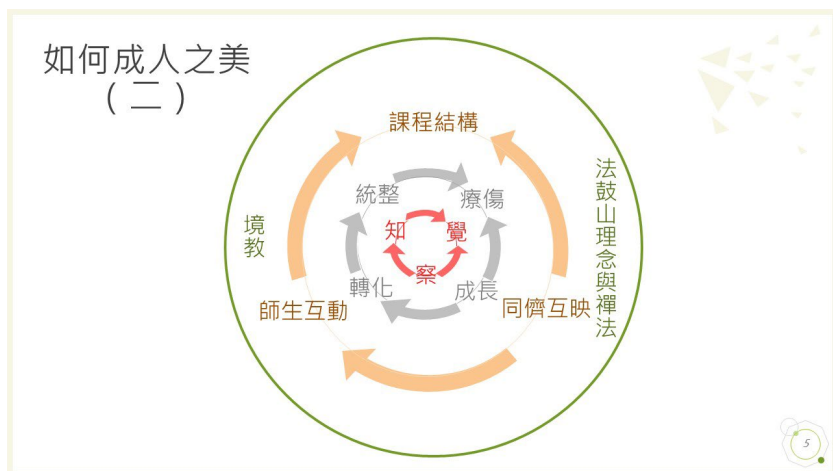
當這樣子的疑問出來的時候，你原來記憶當中的那個討厭就已經開始解構了。於是，你會有更多的機會去進一步明白：沒錯！在他跟我的經驗裡面，我是討厭他的；可是他跟別人的經驗裡面，別人是喜歡他的。這裡面到底發生了什麼事？這個時候，你的思考就會回到自己身上來：為什麼我會討厭他？

當你回到自己身上來的時候，你又可以發現：噢，原來是我見不得人家好、原來是我很容易產生比較心……。當這些訊息漸漸出來的時候，你對兩人的關係也漸漸有了更全面的觀看，於是你就會發現你跟他的關係改變了：你可能是很尷尬，

可能是不願意見他……各種可能性都有。為什麼？我們常常不願意見的是自己。可是在這樣子的歷程當中，改變靜悄悄的發生了。

二、成人之美學習系統

如果把這些細節多思考一下，你會發現：其實人每天都在這些細節裡面過日子，只是現在被你自己知道了。這個是我們在生命教育的學習系統裡面常做的事情。所以，我把這樣子的學習系統畫出來。



前面所說的，就是一個覺、察、知的歷程。以上述的例子來說，一開始先發「覺」自己很討厭一個人，也發覺別人喜歡他，為什麼有那麼大的差異？於是你就開始去考「察」，發現這是一個人人在環境當中，自己跟自己在運作的一個過程。對於這個個體來講，他如果有傷，就會療傷；如果看不見傷，就會成長。無論如何，這都是轉化的路線，是非常基本的過程。

透過這樣的一個過程，你就漸漸地能夠把自己過去片片斷

斷、零零碎碎的點點滴滴統整起來。從心理學的角度來看，當一個人可以統整自己的時候，其實是建立了自己的主體性，也可以說是自我認同。

接著來看看生命教育學程的課程提供了些什麼？

我們的課程其實每年都在調整，希望藉由課程讓學生可以「浸泡」在課程裡面。「浸泡」這個詞的意思是，它讓你沉浸在其中無所遁逃；因為你泡在課程裡頭，你不變都不行。

另外，雖然目前相較於學生數，我們的老師人數很少，但是每一位老師都很賣力。對學生付出的心力，可以說是無所不用其極。而更重要的是同儕互映，我們以班為單位，每一個班就是一個系統，就是一個動力場。所有與教育心理有關的研究都指出，團體的影響力大於老師。一個班級的學習成效如何？最重要的指標是同學關係，當然師生互動也是一個很重要的指標，可是團體的學習效果比老師教導的效果要好很多。

簡單來說，你過去生命當中曾經經歷過的喜歡的也好、討厭的也好，這些所謂的愛恨情仇在你周遭的同儕關係裡面都會顯現出來，就像鏡子一樣，這個我們叫做投射。會利用投射關係的人，可以從這個裡面學到非常多的東西；不會用的人，就會重複他過去的關係。

所以，我們當老師的看到這些狀況的時候，因為我們的學生都很要求尊嚴，我們可能不會指名道姓的給予提醒，希望能在自己的角度上做調整。有的學生聽到老師們說：你們整班都在退化、你們整班都在競爭的時候，他會開始去反省：我真的退化嗎？我們很和樂啊，有什麼好競爭的？也可能會想到，過去我在社會上跟人家競爭的習性是不是到這兒來又再一次重現了？當學生會回頭來看自己的時候，這個學生是有慧根的，他

會好好的善用周圍這些同儕的鏡子，讓自己不停的往前走。

目前為止，我指導過的生命敘事論文的這些學生，大概有百分之至少六、七十，轉化的力量都是來自於同儕。孔子說：友直、友諒、友多聞，這些益友並不是去碰運氣得來的，而是你會運用這些人，讓同儕變成友直、友諒、友多聞。

我們最大的浸泡場域，就是法鼓山的理念、禪法和境教。我常常鼓勵學分班的同學，到山上來成為正式的學生，有一個很重要的原因就是要讓自己浸泡在這個環境裡頭，一個你看得見的物理環境。這是相當有效的。在座的各位已經在學校裡面泡了一段時間，當你走在校園裡面，是否感覺到自己比較有氣質了呢？

當你願意讓自己做一個有氣質的人的時候，你就會發現，你的心要夠美、你自己要夠平穩，你對自己的自我要求就會漸漸地出現。

三、Eric H. Erikson 的心理社會發展理論

在生命教育中的修行與轉化

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
1	0-1(嬰兒期)	信任與不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮
2	2-3 (幼兒期)	自主行動(自律)與羞怯懷疑(害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	4-6 (學齡前兒童期)	自動自發(主動)與退縮愧疚(罪惡感)	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6-11 (學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18 (青少年期-青春期)	自我統整(認同)與角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的的無方向，時而感到徬徨迷失
6	19-30 (成年早期)	友愛親密與孤僻疏離(親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨
7	31-50 (成年中期)	精力充沛(生產)與停滯頹廢	熱愛家庭關懷社會，有責任心有正義感	不關心別人生活與社會，缺少生活意義
8	50-生命終點 (成年晚期-老年期)	自我榮耀(統整)與悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，徒呼負負
9	80以後	自我超越與羞慚	超越現世，安於存有	愧於存在，厭世

我想在此提一下 Eric H. Erikson 的心理社會發展理論。他把人生化分成八個階段，他的妻子 Joan M. Erikson 在他過世以後，又加了第九個階段。這個理論說，人生的每個階段都有它的發展衝突，而克服這些衝突就是該階段的任務。一個人的人格就在這個過程，漸漸地學習適應不同的困難、化解不同的危機，而後逐漸上昇，最後完成其整體性的自我。這個是這個理論的功能。

心理學很重視一個人六歲以前的生活，為什麼？因為在六歲以前要去建構、發展的是信任、自律自主和主動。但是小孩在六歲以前能夠做到這些的人其實不多，為什麼？因為其實很多做父母的人不明白什麼是好媽媽、好爸爸，當然也就不知道孩子的需求是什麼。如果六歲前沒有完成這個階段的任務，你就會產羞怯、缺乏信心、面對新環境會焦慮，也缺少自我價值感，畏懼退縮。

接著是小學階段，小學老師是非常重要的，他要能夠想辦法將小孩帶成勤奮、進取。然後到青少年階段，進入自我認同。這兩個階段是滿關鍵的，會跟前面三個階段產生很大的互動。

很多人在艾瑞克森的理論裡面找到自己缺點的來源：啊，我很沒有安全感！唉，我不太容易信任人！我會說這是當然的，為什麼？因為這些重要的、正向的人格特質，都不是很容易去建構起來的。畢竟小時候的我們其實沒有什麼自主能力，而這些都是在環境裡面被形塑的。但，重點是在後面。

我首先特別就所謂的「認同」進一步說明。青少年的認同跟老年人的認同，是不一樣的。青少年的認同，比較注重在認同自己將要成為一個成人的身分。有人形容這個階段是風暴期，那是因為在這個時期的人時而像小孩，時而像大人，內在有兩套不同的價值觀在打架。青少年的爆衝，其實就是結果的呈現而已。當你明白這些以後，你就會發現青少年的暴衝還挺有創意，因為他跟他自己打架的結果，產生了很多跟這個社會規範不一樣的行為。如果從創意的角度來看的話，人在五十歲以後，還有沒有創意的機會？絕對有。所以剛剛我會講到創新這件事情，生命教育就都在創新，生命的創新。

這件事情如果照馬斯洛 Maslow 的說法，人生在五十歲以後才開始。因此，你們來的正是時候！人在十九至五十歲的這個階段，是人生的工作期。你需要繁衍後代——這是生產，你要工作、養家餬口，要以符合這個社會期待的方式，一步一步往前走。然後你也會發現在五十歲之前，你有非常多的機會遭遇創傷。想想看在青少年的階段，你是不是也有類似的狀態：覺得生活沒有目的、沒有方向，感到彷徨迷失等等，還有社會疏離，就是你想要跟別人建立良好的關係或者親密關係的

時候，你的人際關係常常出岔、格格不入。在三十一至五十歲的成年中期應該是生產力最旺的階段，可是這個時候反而你開始感到無聊了。你發現自己忙得跟陀螺一樣，卻不知道是為誰而活？可是等到五十歲以後，有的人面臨退休了，有的人可以隨心所欲、安享餘年，有的人就開始想我以前如果怎麼樣又怎麼樣就好了。

表格最下面的兩個階段，跟我們的關係會比較大。為什麼？因為人生的第二個青春期是五十以後。這個時候，你的人生面臨轉型。在這個轉型的過程當中，所有的創傷，或是你未完成的事情等等，都會在這個時候慢慢的浮現出來，讓你開始有一個動力，那是一種想要把自己那些片片斷斷、零零碎碎的過往統整起來的力量。

那些因此感到徒呼負負的人，正處於一個悲觀、絕望的狀態。這樣的人不太容易進我們學校來，可是我們真的很希望他們可以進來我們學校。因為每個人都需要把自己統整起來，並且接受不論自己這一輩子活得如何，即使風風雨雨，它都是有價值的。那麼，這個價值在哪裡？

這個價值必須自己去建構起來，而建構就是會有一個歷程。我們希望這些在統整階段的人進到學校，經過了兩到六年的浸泡以後，當他走到八十歲以後，他的超越性會出現；也就是透過這個階段在學校裡的轉化，能夠把自己的過去統整起來，於是當你走到老年的時候，你可以有一些超越，而不會覺得自己白活了。

人們常常以為要功成名就或是有其他條件才是沒有白活，但你去看看那些年紀大了以後自殺的人，很多是功成名就的人，對不對？從這裡，你就可以知道為什麼人需要做統整，

即使是個王公貴族、總統或是財團負責人、大企業家，擁有無數的財產，可是到頭來能夠讓你真正感到安心的是什麼？是你覺得自己沒有白活。所以，唯有此時把自己的過往好好地整理一番，親身經歷這個轉化的過程之後，就可以告慰自己，我曾經活過，此生我沒有白來！這是艾瑞克森的理論帶給我們的很大的啟發。

四、在生命教育中的修行與轉化

在我們的生命教育當中，剛剛講到的「覺、察、知」是每

在生命教育中的修行與轉化

覺：回看→沉浸→觀照

察：析察→詮釋→參照→領會→再詮釋

知：認知位移→返身本心→心的領悟

知見自我存在與誤謬，重返生命本質，涵容人間悲苦

個人自己可以做的事情，回頭看自己，把自己沉浸在自己的生命歷程當中，然後用觀照的力量來看曾經走過的路。你可以去分析它，考察它，建立起自己的詮釋；而這些詮釋，通常都不是句號，而是逗號。

於是，你可以跟你周圍的同學、道友以彼此的故事互相的參照。因為故事會召喚故事，所以當你說出自己的故事時，他

們也會用他們的故事來回應你。這個時候，鏡子就產生了作用。

在這個過程中，你慢慢地在觀照裡看見原來自己是這樣的、那樣的。你可能會因為發現自己其實活得很窩囊，而感到挫折，也可能會發現自己活得樣子很令自己不滿意。但最可貴的是，你發現了。發現常常是所有改變的開端。

很多人對於改變都會有一種烏托邦的夢想，好像睡一覺起來，就變成公主之類的。但，這是不可能的。對自己生命有新發現的時候，你心裡頭可能七上八下、酸甜苦辣……各種感受。可是當這些感受呈現出來，而且你願意去面對的時候，那就是改變的開始。不管你喜歡還是不喜歡，感受就是在那裡。當然這個過程不好過，可是你有了再詮釋的機會，這是統整的必經之路、必要的過程。

於是，你對自己的看法有了改變。如果你在這個地方工夫下得深，再加上你來到了山上，不管是參加禪修活動也好，法會活動也好，這些都會幫助你泡在裡頭。這會慢慢滲透進這學習系統裡，然後你會對於自己的本心是什麼越來越清楚。

到了這個時候，本心不再抽象，而是一個你心裡頭可以踏踏實實地感覺到的東西，而且你會覺得自己心裡頭踏實了。這樣的本心，會讓你慢慢地發現自己心的作用。於是你會知道這一路走來，你都在建構你自己。也許有的人對於自己到了這個年紀還可以改變覺得很不可思議，我要跟大家講，改變自己這件事情是絕對有可能，而且只有你自己才能改變得了自己。所有課程、老師、同學都是敲邊鼓，真正要提起勇氣來做這樣的轉化跟統整工作的就是你自己。

這個過程中，你慢慢地發現了你自己的存在，以及生命當中的一些誤謬。誤謬這兩個字，可能有點重，但我幾經思考，

還是用了這兩個字。因為，如果說人生如夢，那麼到了這個時候你才發現原來自己一直活在夢境當中；而當你開始跟自己真正的踏實的接觸時，你會發現，世界並沒有變，可是你變了。這個時候，你才會體會到，原來存在這件事情是很奧妙的；你會對生命的本質有一份了然。當你帶著這份了然下山的時候，你會發現你眼睛所看見的人間已經跟以前不太一樣了。當然，這是我們的理想。

五、生命教育中的課程模組

這學期生命教育學程開了一些新的課，例如：人格統整與生命發展、聖嚴行思與教育、幸福社會學。在下學期預計要開的新課：認識利他，禪的理論與方法，禪宗思想史等等，大家有空時可以上網去看一下。

我們總共有七個課程模組，每個模組間都層層相連。例如生命觀照跟生命美學是與自我的關係；自他關係包含了他人與環境實踐的能力，關懷與會通把文化層面、社會層面都放進課程的安排中。我們希望同學們能夠沉浸在課程的體驗與認知裡，透過這個過程，慢慢的成為你自己，然後進一步可以放下你自己。這是我們的理想。從課程總表來看，你會發現，我們每年都在想辦法，並隨著學生的增加、老師的增加，我們的課程也越來越多。

六、生命教育中的轉化溫床與明鏡（mentoring +coaching）

在校期間，不管是師生之間的分享互動、回饋反思，還是

在同學間的，友直、友諒、友多聞，彼此之間的鏡映與扶持是很重要的。再說到我們的教學團隊，是以團體的方式來面對學生。所以不管你是從哪一個老師的課進入自我統整，脈絡都是相通的。另外，聖嚴法師創辦了這個學校，我們會希望他的典範可以傳承下去。

在這個互動的過程中，我們學會信任、學會承諾，並形成一個互助的社群，如同一張溫床，也如同一面明鏡，讓你泡或者躺在這個溫床裡頭時，仍然可以透過鏡子將自己看得清清楚楚，於是在這樣一個柔軟當中，逐漸的形成你自己的改變，或者是你自己的自我創新。

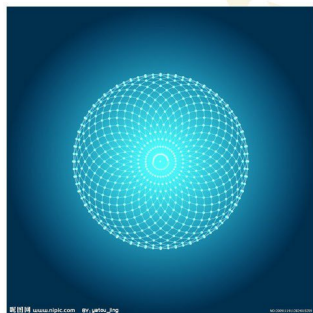
參、結語

最後，我想與大家分享一個我很喜歡的圖，這是很久以前果光法師給我的，以下這段文字我也非常的喜歡：「網之一一結皆附寶珠，其數無量，一一寶珠皆映現自他一切寶珠之影，又一一影中亦皆映現自他一切寶珠之影，如是寶珠無限交錯反映，重重影現，互顯互隱，重重無盡。」。《華嚴經探玄記卷

因陀羅網

網之一一結皆附寶珠，其數無量，一一寶珠皆映現自他一切寶珠之影，又一一影中亦皆映現自他一切寶珠之影，如是寶珠無限交錯反映，重重影現，互顯互隱，重重無盡。

〔華嚴經探玄記卷一、華嚴五教章卷一、慧苑音義卷下〕



一、華嚴五教章卷一、慧苑音義卷下》

這段文字說的是，經過互相映現之後產生的影響力。簡單來說，當你經歷過這些過程並帶著改變後的樣子離開學校、回到社會或者家庭，也就是回到生命原來的脈絡。這時你就像是一顆寶珠，而這讓身邊的人也可以有機會成為一顆寶珠。

生命教育的理想是建構人間的因陀羅網，所有人在其中交互映現萬象，相互鏡映與共情，進而達到提昇自我品質，建設心境不二的淨土。

今天我要跟大家介紹的生命教育差不多就到這裡，可能沒有辦法面面俱到，但最重要的是在這一個過程需要由老師和學生一起走。期待你的加入，讓我們一起努力。