

生如夏花

死如秋葉

國立高雄師範大學

生命教育研究學會 發行

2021年7月第三期

特稿

- 《高中生命教育教材教法》內容簡介-生命教育教師的“素養”
- 生命教育與永續發展：互賴與共好--楊巧玲院長
- 以佛法智慧為基礎的心理治療理論發展：
從自我到無我的修養與自性覺醒心理治療理論--夏允中教授
- 由《靈魂急轉彎》反思「在世存有」的意義 --鈕文英教授
- 正念與音樂的生命故事--林隆璇老師

本期
專題

- 生命教育在生活-生命故事與影像隨記
- 生命之光-連結生命的源頭冥想、生命光譜
- 生命教育在職場-生活輔導員、牧職與生命教育
- 生命教育課程省思、書籍分享



生如夏花，
死如秋葉
第三期

國立高雄師範大學
生命教育研究學會發行

發行人:鍾蔚起主任

指導老師:張淑美教授

總策劃:趙容婕

執行主編:趙容婕

編輯:劉冠伶、吳純慈

國立高雄師範大學 生命教育研究學會

80201高雄市苓雅區和平一路116號

(07)717-2930

網址:<https://lifedunknu.wixsite.com/life-education-nknu>

臉書<https://www.facebook.com/L.EDUatNKNU/>

電郵:lifedu.nknu@gmail.com

出版日期:2021年七月

版權所有 本刊圖文未經同意不得轉載

目錄

會長的話

04 承先啟後-撒下祝福的種子 / 趙容婕

師長特稿

06 《高中生命教育教材教法》內容簡介

-生命教育教師的“素養” / 張淑美

10 生命教育與永續發展：互賴與共好

/ 楊巧玲

14 以佛法智慧為基礎的心理治療理論發展：
從自我到無我的修養與自性覺醒心理治療理論

/ 夏允中

23 由《靈魂急轉彎》反思

「在世存有」的意義 / 鈕文英

27 正念與音樂的生命故事（一） / 林隆璇

學生創作

36 影像與人生

生命之光

37 連結生命的源頭冥想 / 李妃芬

40 我的生命光譜 / 李京珉

生命教育在職場

43 生活輔導十·時輔導生活 / 趙容婕

46 從牧職身分看見生命盼望 / 劉冠伶

課後反思

49 生死一線牽 — 超越失落的關係重建

/ 陳雅玲

51 生命教育省思報告 / 吳純慈

54 我在生命教育輕舟已過 / 陳雅玲



承先啟後-撒下祝福的種子

趙容婕

高師大生命教育研究學會110年度會長
財團法人高雄市私立永安兒童之家生活輔導員

熱浪來襲，酷暑當頭。莘莘學子驪歌高唱之際，隨著COVID-19疫情有著莫大變化。各級學校亦配合防疫政策實行了停課不停學的策略，改變了教學方式，手機、平板以及網絡資源等科技資訊運用能力亦是在此時得以彰顯。

110年初由金忠玲前會長手中接下學會的隨身碟、學會會旗與資料袋時，心中仍戒慎惶恐，與副會長商討學會整年度之運行方向，並向學會指導老師請益。盼能帶著團隊將生命教育研究學會之精神發揚光大，穩定本學會之運作。

三級警戒，或許帶給台灣這塊寶島的居民生活上的不便，同時，也讓原先計畫好的行程

與活動被迫延期或中止，看似危機，卻也是轉機。高師大生命教育研究學會(後簡稱生命班)即是由在職研究生為主體組成，由於研究生來自各行各業，便能於課程中以及評時對話激盪出不同專業背景思維的火花，落實108課綱的生命教育素養。

為了讓更多人知曉高師大有生命教育碩專班，也秉持著感恩之心，本學刊初次邀稿跨及外系，邀請曾於生命教育選修課程正向心理學受邀開設正念兩日工作坊指導正念認知療法的林隆璇以及生命教育問題研究演講的鈕文英教授、夏允中副教授賜稿。此外，為豐富本學刊

多元性，亦增加「影像與人生」的欄位，盼能引起更多讀者生命篇章的共鳴。

除了出版本電子刊物，陳景明前會長及其團隊亦設立生命班的官方網站以及FACEBOOK粉絲專頁，官方網站是讓有意了解生命班的人搜尋，目前朝資源連結及提供生命教育相關知識努力。生命班是由充滿「溫度」的一群研究生，上課花絮、與新生相關之學校資訊等皆於FACEBOOK粉絲專頁有著較多呈現。

高師大生命班自93年成立至今已17個年頭，疫情當前，責任不減，生命教育這一門神秘面紗的專業，盼能隨著電子學刊的發放廣為人知，在每位讀者心中撒下祝福的種子，對生命教育有更進一步的了解。



《高中生命教育教材教法》內容簡介-生命教育教師的“素養”(註1)

張淑美

國立高雄師範大學教育系/生命教育碩士專班教授/學科中心諮詢委員

十二年國民基本教育新課綱以培育學生核心素養為主軸，教育部重視職前師資與在職師資培訓過程中應該加強對領域/科目教材教法的知能，於2017年委請靜宜大學教育研究所終身榮譽講座教授黃政傑教授擔任共44冊新課綱「分科教材教法專書編輯計畫」總召集人。本人擔任《高中生命教育教材教法》(下稱本書)主編，本書則屬於該總計畫項下之子計畫三(包括社會、綜合活動、生活課程)項目(註2)，各冊專書和總計畫執行期限，從邀請撰寫成員到召開各次編輯會議與撰稿等等足足歷經三年(有餘)。全系列專書均為教育部版權出版，由五南圖書出版公司承印經銷，本書於2021年5月正式出版。

本書之目的在增進生命教育師資的學科教學知識 (Pedagogical Content Knowledge , PCK) ，協助職前師資以及現職教師理解生命教育教材教法之意涵與方法、切合十二年國教核心素養導向、適性揚才與統整/跨領域課程教學設計的精神、涵養生命教育課程教學設計與評量等專業知能與素養。本書邀集生命教育學者專家、教育學者專家以及教育實務工作者共同撰文(註3)，全書根據總計畫建議各冊具備的主軸內涵及生命教育學科內涵重點，共分為十章，分從探討生命教育科目之性質/定位、內涵、教師知能與素養，進而說明生命教育教材教法理論基礎與趨勢，並符應十二年國民基本教育之精神與理念探討生命教育素養導向教學、生命教育的跨領域/跨科統整課程之教學設計、議題融入生命教育教學法、生命教育校園文化營造、生命教育適性教學、生命教育教學設計原則、設計模式與設計步驟，探討生命教育教學評量以及教學評鑑方式；最後介紹教學科技與教具在生命教育教學上之應用以及介紹各類型教學資源。

生命教育可說是新興的學科領域，「哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨、靈性修養」五大核心內涵都是頗需多元學科、跨學科學理的知識基礎，而教材教法本身更需轉化為活用的教學知能，相較於其他過去既有豐富文獻資料的科目，本書的編寫相對上實為艱鉅。感謝撰寫夥伴體認任務的挑戰性與重要性，莫不全力以赴、突破困難，歷經三年多披星戴月的聚會研討與撰寫壓力，終能順利完稿。在主客觀條件下，疏漏恐在所難免。但在謹守總計畫主軸與生命教育學科宗旨之下，本書掌握與呈現特色有四：探究生命教育知識內涵、剖析生命教育教材教法之學理基礎與發展趨勢、新課綱理念與學習重點轉化於生命教育教材教法、生命教育教師全人教學反思。盼望本書能引導職前師資教學素質的提升，並成為在職教師教學應用的最佳寶典。此外，也能提供探討生命教育核心素養與教材教法的研究同道夥伴們之參考資源

最後，生命教育需要「生命影響生命、生命帶動生命」。新課綱強調素養導向，而培育學生素養的靈魂人物是教師！亞里士多德（Aristotle, B. C 384 ~ B. C. 322）曾說：「只傳授知識而不培育心靈，不能稱之為教育」。創建意義中心療法(Meaning-Centered Therapy, MCT)、第二波正向心理學(the Second Wave of Positive Psychology, PP2.0)與意義中心正向教育(Meaning-Centered Positive Education, MCPE)之著名華裔加拿大籍王載寶博士(Dr. Paul T. P. Wong)來台講學(註4)時也說：「最好的教師是用‘心’教育，不是教書；老師本身就是示範‘自我實現、完全功能的人’」（Wong, 2017）。華德福教育創始人史代納（Rudolf Steiner, 1861~1925）對華德福學校老師們的期許，可作為素養導向生命教育教師之策勵。他以「對想像的需求、對真理的覺知、對責任的感受」這三股力量作為教學法的命脈。並提出下列的教學箴言，希望老師們銘記在心並化為教學生命力（引自顏維震譯，2010，頁200；張淑美主編，2021，頁45）：

「充滿汝以想像力、擁有追求真理之勇氣、磨礪汝對心（靈）之責任感」

註1 本文轉載與略修改自

教育部國民及學前教育署普通型高級中等學校學科資源平臺110年7月生命教育學科中心

<https://ghresource.mt.ntnu.edu.tw/uploads/1626746643303xB4SWI98.pdf>

註2 子計畫三之召集人為本校(高師大)學務長方德隆教授(時任教育學院院長)

註3 本書各章作者請見附圖-本書封面與作者簡介。除本文作者之外，依筆畫順序為方德隆教授、李昱平博士、陳立言教授、陳慧姿博士、劉麗惠博士與關婉玲博士。

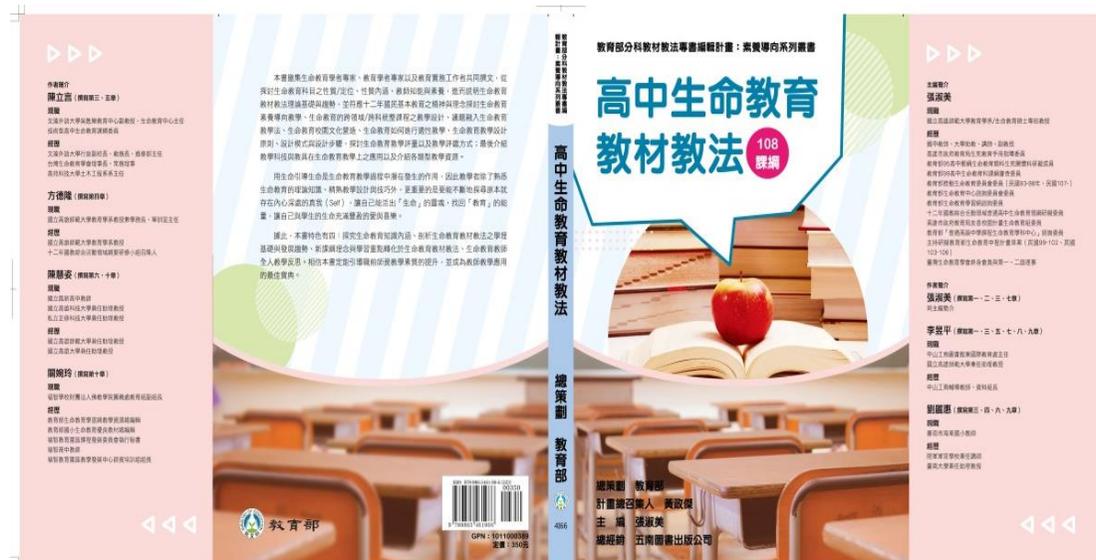
註4 王博士與夫人Dr. Lilian C. T. Wong(李翠珍博士)均已超過八十歲，從2002-2017年至少四次來台講學，本文作者與佛光大學理系吳慧敏教授主要協助他們於2015與2017來台巡迴講學各約一個月的行程安排，包括蒞臨高師大研討會與論壇主題演講、工作坊講座等。

參考文獻

張淑美主編(2021)。高中生命教育教材教法。黃政傑總策畫，[教育部分科教材教法系列]。臺北市：五南圖書。

顏維震 (譯) (2010)。人學 (原作者：R. Steiner)。臺北市：洪葉。

Wong, P. T. P. (2017, Sep.). Meaning-centered positive education (Overview) (Fo Guang University & National Kaohsiung Normal University, Taiwan). available from <http://www.drpaulwong.com/meaning-centered-positive-education/>



生命教育與永續發展：互賴與共好

楊巧玲

國立高雄師範大學教育學系教授兼教育學院院長

應生命教育研究學會之邀，提筆為文，嘗試思考生命教育與聯合國永續發展目標之關係與連結，以期拓展、深化生命教育的價值與可能。

回顧過往，我國推動生命教育已經二十餘年；從省教育廳時代就開始，民國86年提出〈中等學校生命教育計畫〉，爾後教育部宣布民國90年為生命教育年，並頒布「教育部推動生命教育中程計畫」（90年至93年），企圖貫徹小學到大學十六年一貫的生命教育之實施，堪稱奠基之里程碑。隨著時代進展、社會變遷，教育部更進一步地每三年就推動生命教育中程計畫重點工作，涵蓋範圍更為整全，例如103至106年強化學前到成人之終身發展階段，並關懷特殊與弱勢族群，最新的107至111年之生命教育中程計畫，以「臺灣生命教育的回顧、深耕與前瞻」為指導方針，含納政策發展與推動、課程教學與師資培育、研究發展與國際接軌三大面向，整體規劃教育行政機關及各級學校應辦理之工作項目（教育部，2014）。

論及學校教育場域，《十二年國民基本教育課程綱要總綱》（以下簡稱《總綱》）的研擬致力於議題之融入，議題之特性包括時代性、脈絡性、跨域性、討論性、變動性，生命教育羅列其中。也許眾所周知，生命教育議題學習主題有五：哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨、靈性修養，一如其他議題，各學習主題依國小、國中、高中分別規劃實質內涵，生命教育議題在各教育階段含七項、計21項實質內涵。而在五項學習主題之中，「靈性修養」似乎相對抽象，引發好奇，查詢得知

「『靈性』指的是人自我超越、追求真理、愛與被愛、企向永恆的精神特性」（洪詠善主編，2020，頁78），國民中學階段的實質內涵之一為「J7面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法」、延伸至高級中學階段為「U7培養在日常生活中提升靈性的各種途徑，如熱愛真理、擇善固執、超越小我、服務利他」（洪詠善主編，2020，頁80），歸納而言「超越」即為關鍵。

超越什麼？如何超越？結合前述最新期程生命教育中程計畫三大面向之一的「國際接軌」，以及《總綱》三面九項核心素養之一的「國際理解」，聯合國於2015年提出的17項永續發展目標(Sustainable Development Goals, SDGs)或可成為素材、媒介。根據陳永融(2021)的分析，17項SDGs由小漸大，層次分明，以期在2030年之前達成永續發展的願景，實現「繁榮」(prosperity)、「公平」(fairness)與「環境永續」(environmental sustainability)等三大目標；具體而言，從社會面開始，包括終結貧窮、消除饑餓、健康與福祉、優質教育、性別平等、淨水與衛生等注重人類基本福祉，到經濟面，包括可負擔的永續能源、良好工作及經濟成長、永續工業與創新建設、減少不平等與族群繁榮，再到環境面，包括永續城鄉和居住安全、負責任的消費與生產、緊急氣候應變、海洋生態、陸域生態等保護地球資源。陳永融進一步指出，三大層面看似涇渭分明，其實息息相關，而且最後兩項SDGs才是核心：「和平、正義與安全的制度」與「促進全球的夥伴關係」，據以主張SDGs不只是口號，而是解決社會與自然發展失衡的新模式。

行文之際，正值COVID-19疫情影響全球、北美地區氣溫飆升攝氏50度以上，遑論其餘諸多已經或是可能發生的大規模生態浩劫，在在需要國際合作、人際互助。然而長久以來，「國際競爭」、「獨立自主」的論點與思維掛帥，某種程度而言，也滲透到教育範疇，學校教育甚至被期待成提升

國家競爭力的工具，各項定期國際評比雖然具有參考價值，卻也可能強化彼此較勁的狀態與基調，事實上日常生活中不難聽聞「競爭力」的說法，而要求或期待個人「獨立」似乎也被視為理所當然，二者加乘，更可能忽略了當今之世小至個人、大至國家，都面臨不確定性與脆弱性的考驗。

無論哪個層次，都該認清：當互賴是事實，共好就是必要。值得肯定的是，《總綱》一開始就揭櫫以自發、互動、共好為基本理念，期許學校教育「協助學生應用及實踐所學、體驗生命意義，願意致力社會、自然與文化的永續發展，共同謀求彼此的互惠與共好」（教育部，2014/2021，頁1），這句陳述巧妙地串聯「體驗生命意義」與「致力永續發展」，回扣生命教育學習主題中的「靈性」指涉的「企向永恆的精神特性」，因為「人有能力察覺到自我生命的有限性而生發超越的嚮往」，所以「靈性修養不僅包括靈性自覺與發展，也包括人格修養與人格統整，使人的知、情、意、行整合，突破生命困境，達致幸福人生，追求至善理想」（洪詠善主編，2020，頁78）。如何達致幸福人生、追求至善理想？前述學習主題「J7面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法」、「U7培養在日常生活中提升靈性的各種途徑，如熱愛真理、擇善固執、超越小我、服務利他」，對正值青少年時期的中學生應具啟迪作用，「全人健康與幸福」可延展成社會面的SDGs，「超越小我、服務利他」則可提升至更宏觀的經濟面、環境面的SDGs。

美國印地安人曾言：We do not inherit the Earth from our ancestors; We borrow it from our children. 這句充滿智慧的諺語或可促使我們重新省思生命的意義、永續的價值。在教育的範疇，我們要講究的應該是合作力，而合作的前提則是互信、互賴，在世界的範疇，最後兩項SDGs「和平、正義與安全的制度」與「促進全球的夥伴關係」便是實現其他SDGs之樞紐，凡此種種都是教育工作者責無旁貸的使命，也應是每位地球公民的終極關懷。

參考文獻

洪詠善主編 (2020) 。國家教育研究院十二年國民基本教育課程綱要議題融入說明手冊 (定稿版) 。

取自<http://www.naer.edu.tw>。

陳永融 (2021) 。【SDGs】不只是口號！永續發展目標 (SDGs) 是解決社會與自然發展失衡的新模式。取自https://storystudio.tw/article/s_for_supplement/sdgs-introduction/

教育部 (2014) 。教育部生命教育全球訊網—緣起。取自<https://life.edu.tw/zhTW2/node/449>

教育部 (2014/2021) 。十二年國民基本教育課程綱要總綱。

取自 <https://cirn.moe.edu.tw/Upload/Website/11/WebContent/35922/RFile/35922/96144.pdf>

以佛法智慧為基礎的心理治療理論發展： 從自我到無我的修養與自性覺醒心理治療理論

夏允中教授 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所
中華本土社會科學會秘書長
前台灣諮商與輔導學會秘書長

摘要

本文首先說明個人投入心理學與心理治療專業之生涯回顧與建構以佛法智慧為主的自性覺醒心理治療理論之緣起。建構自性覺醒心理治療理論之發展與演變過程或其他的儒釋道心理治療理論，可採用黃光國文化系統觀知識論策略，從理論建構到應用可有四個步驟：一是先建儒釋道智慧系列為主的形式性的理論。二是再來來建實質性的系列理論。三是如此來引領各種片面性與分析式的相關實徵研究。最後才到應用層面與出版相關書籍。但這其中有三個困難點要克服，第一是對西方科學哲學的了解，二是系統了解中西文化的差異，三是系統深入了解儒釋道的原貌與內容。還好這三個困難點目前都已經有相關齊全的發表了，後續的人只要願意花時間學習，就可以克服這些困難。儒釋道心理治療理論的未來展望在於儒釋道文化廣大精微，可以造福人群；以儒釋道為基礎來建構心理治療理論可以做為邁向華人自主心理治療理論建構與實踐的藍圖，非常有別於西方的心理治療，提供了另一種心理治療的理論與方式，來達到心理健康與真實持久的快樂。最後提出對有志於從事儒釋道心理治療理論建構者之建議，包含知道自己的使命與人生之道，了解儒釋道文化如何達到自性覺醒的原貌理論，學習西方文明的精華科學哲學並發表相關理論與實徵研究。

關鍵詞: 自性覺醒、自性覺醒心理治療理論、文化系統觀知識論策略、
自主心理治療理論建構、儒釋道

一、個人投入心理學與心理治療專業之生涯回顧 與建構自性覺醒心理治療理論之緣起

我來自彰化，彰化高中畢業的，彰化高中的校門右邊的大樓上面是有幾隻小蝸牛，等下就會講到(後來我成立了小蝸牛服務隊)；那個時候，剛好家裡訂了張老師月刊，有一期專文報導人本主義的Carl Rogers，我看了這後，心裡非常認同與觸動內心，我就跟我媽媽說：「我大學想要念心理學系。」我媽媽就一副很擔心地說我念這個以後要做甚麼行業？找的到工作嗎？然後我就去跟我爸爸說，我爸就說：「可以啊，你要念就去念啊！以後不要做壞人就好了，我可以接受你將來在麥當勞打工」，有了我爸的這一番話，我想說：「我爸對我將來的工作與生涯期待是不要做壞人就好，那其實很簡單嘛！」從此我的生涯規畫沒有父母的壓力(雖然還是有一點母親的壓力)，可以海闊天空追求自己的人生之道，所以我很慶幸有一個很好的爸爸支持我的夢想。

我在念高中的那時候比較活躍一點，做過班長，當過學生會主席。當時我在念彰中的時候，非常幸運遇到一位非常認真與有教育理念的曾勘仁校長。我從來沒有遇過這樣願意花時間來陪與教學生的校長，舉例來說，我因為常常跟曾校長接觸，他陪我與其他學生一起討論功課，並且經常一陪都是好幾個小時。曾校長沒把我們當學生耶，他還給我們校長室的鑰匙，讓我們可以利用晚上與假日到校長室讀書。所以我那時候就立了一個志向，我將來一定要回到彰化高中做輔導老師，但後來做了大學教授，我仍然常常提醒自己曾校長是我的榜樣，要保持自己對教育的熱忱與對學生付出。因此我現在也保持著一個習慣，只要是我的研究生，就都有我研究室的鑰匙，都可以來我的研究室唸書。學生如果找我討論或指導，我盡量放下身邊的事，用最快的速度來回覆與進行討論。

因為遇到曾校長的關係，我在大二時1991年回高中母校創立小蝸牛服務隊，進行同儕輔導，

30年前創的小蝸牛服務隊，目前都還在運作與服務。小蝸牛服務隊算是國內很特別的大學生同儕輔導的始祖，能夠運作三十年，真的非常特別與難得。當年我們做了非常多的同儕輔導服務，我們請很多彰化師範大學的老師來給我們上課，因此那時候也是我開始了解與接觸諮商，研究所畢業時也具備中等教師輔導老師資格，當時到桃園農工作擔任實習輔導老師。過了兩個月後，因緣際會之下到國立中央大學擔任諮商心理師，是那個年代(1997年)的第一代的專任諮商心理老師。當時中央大學是個資源非常豐富的學校，可以讓我們做非常多的事情，我記得那時候的學務長是朱建民教授，他後來做了華梵大學的校長，他當時要我做同儕輔導，所以我在中央大學成立小松鼠服務隊，目前小松鼠也還持續運作中。我覺得這兩年是我專業經驗與學習的發展，我有空就到處參加各種諮商工作坊，到處去看、去學；另外在專業的諮商經驗上，每周的個案諮商與團體諮商都排滿了時間，累積不少的實務工作經驗。大約經過二年後，剛好我父親不幸過世，所以只有我媽媽一個人獨居，因此我就申請回來彰化家裡旁邊的建國科大擔任通識中心專任講師與兼任學生輔導中心主任，並工作了三年。其實我在中央大學的時候就萌了一個想法，我想要發展自己本土的心理治療理論，因為西方的心理治療理論其實跟實際狀況都不太契合，學的都說要做自己，但是每個人都沒有做自己。我後來開始了解西方的自我與我們文化中追求自性的自我有所不同的地方。例如我在中央大學有一個個案，她有生涯的困擾，我們經過很多次的sessions，來了解興趣、性向與人格，但最後個案還是選擇不自己做，她說她還是要遵照媽媽的願望。後來也好幾個有類似的個案。再加上我高中的時候就很想要出國念書，因此我心裡面有個夢想，一直想要圓這個夢，再加上也工作了五年，總覺得應該要再進修，所以

該是時候出去學習了，我申請去英國念博士。因為大學時候有參加佛教的社團，所以我就心裡下了一個學術生涯願望與努力目標：把佛法轉成科學和社會科學，然後再來進行相關應用。也因為下了這個志願，從念博士到現在的十七年期間，也常常提醒自己勿忘初衷，提醒自己要走的人生之道!!

二、建構自性覺醒心理治療理論之發展與演變過程

我出國之前的時候就已經跟黃光國國家講座教授學習本土心理學，光國老師是建構理論的專家，每天生活都非常有規律，晚上九點睡覺，凌晨兩點起床游泳與寫作，一生都在解決重要的學術問題。我覺得光國老師給我一個非常好的示範與引導，所以我們可以跟他學做建構理論與做研究的精神與態度。光國老師還有強烈建議希望我們寫的paper要給很多人看到，並能跟國際社群對話，因此要設定能將研究成果發表成英文的。2008年學成回國後到高雄醫學大學心理學系任教，高醫是個研究環境非常好的學校，非常鼓勵老師做研究。2012年到高雄師範大學諮商心理與復健諮商所任教，光國老師是我一個很好的模範與導師，我就看老師怎麼做研究，他的課我盡量都去聽，從回國到現在我已經聽了11年了，有講過的課我也不厭其煩的繼續聽，光國老師這一套來建構本土的社會科學理論的策略是可行與值得投入心力與時間的。在英國留學期間最主學到了英文寫作與西方的科學哲學精神，問題意識:想問題與回答問題。從光國老師則學到了儒釋道的智慧可以用來建構以理論，從博士班到現在，我用儒釋道的智慧共建構了超

個理論，其中我所建構理論中，最難的是佛法裡面的自性本空的科學理論，從寫到發表，花了六年的時間，後來我用這個理論申請到歐洲有個基金會三個研究案的補助，也發表了三篇的相關研究刊載SCI的期刊上。

為了建構理論，我學習佛法，有點把佛法的輪廓稍微弄懂了，就像宗喀巴大師迴向文：「初務廣大求多聞，中現經教皆教授，後盡日夜遍薰修。」這個就是在講說，你首先要有全面的視野，需要廣博的多聽聞，再來要認知學習及教授，如此才能轉化成社會科學理論，最後再來談應用。學到了光國老師建構理論策略，可以把佛法變成普世性的社會科學理論，是可以產生很多普世性的理論，這是因為佛法提供了一個可建構從天到地包含各種現象的理論，可以說明一個平常人如何可以到理想的人境界，這樣的理論是庶民到聖人都可以適用的。例如對於庶民的心理治療的目標就是可以症狀解少，離苦得樂。具體來說。你如果不快樂，它可以讓你快樂，如果你已經很快樂了，你若再往聖人的路上修養，這會讓你更快樂。

我2016年發表了英文版的無我心理學理論後，全世界最大的學術出版商跟我簽約要寫一本華人心理治療的書，我將此書稱作自性覺醒心理治療理論。回顧我們的歷史，不難發現，儒釋道就是我們的文化遺產與智慧，我們的文化形成一個與西方基督教文明不同的自我觀，相對於西方心理學強調維護、滿足與強化自我，儒釋道教導我們要透過修養來解構自我，不走維護、滿足與強化自我的路，而是修養自性的覺醒。其中，自性指的是我們原來的本性，修養自性的覺醒就是要回到我們原來的本性，以「自我修養」走出人生之道，達到最快樂的境界。

自性覺醒心理治療理論會跟西方治療理論有很大的不同，舉個例子來講，衡量的動機與問題就會跟西方的治療理論不一樣。以佛洛伊德來衡量你的動機就是unconscious，而佛法很精采

的地方是看你心性(自性)，例如西方心理學就不會看出你的懈怠的問題，因為你如果了解佛法的自性動力論的話，就會了解為甚麼一個人會懈怠停滯不前，這是因為他無法掌控自己的心，就是他的心性他沒辦法掌握。又譬如說，你本來是睡飽了還一直想睡，那就問題很大。這是因為如果你了解佛法的自性動力論的話，知道一個人的心性是時時刻刻要像光國老師這樣，時時刻刻保持精神煥發的樣子，這是我們的自性原貌。我們有二十個常見的小煩惱，來遮蓋原來的心性：忿、恨、惱、覆、誑、諂、僞、害、嫉、慳、無慚、無愧、不信、懈怠、放逸、惛沈、掉舉、失念、不正知與散亂；佛法清楚說明每個煩惱定義與來源。佛法有告訴我們煩惱出現是很正常的，而且我們需要他們的出現來修練，也就是煩惱皆菩提(自性覺醒)！

還有一個很重要的不同就是智，有一個小故事是這樣說的，有一個獵人在野外被狼追，掉到井下面，剛好幸運拉住了提水的草繩，草繩綁在井上方的樹幹上，井下面有四條毒蛇，樹幹上面剛好有兩老鼠(黑鼠跟白鼠)在咬草繩，正就在很危急，很危急的時候，剛好看見上面竟然有個蜂巢裡的蜂蜜滴下來，獵人吃了蜂蜜，就忘了這個危急的情境。故事中的四條蛇是告訴我們都一定會遇到的一生、老、病、死；黑鼠跟白鼠是黑夜跟白夜，所以老鼠在那邊咬草繩，終究有一天草繩一定會斷的；而這個蜂蜜就是現在的小確幸，讓我們忘了事情的真相。這個故事是告訴我們要有智慧，死亡威脅隨時都在。當我知道這人生無常的智慧，就會產生一個很高的動機找尋你的人生意義，這時候他的動機提高了以後，我們就介入也就可以進去了。這一套跟西方很不一樣的是，他是一個很教導性的，然後你就要跟他講這個智慧與真相，跟他討論各種智慧，尤其死亡的智慧一定要先談，然後就可以來進行下一步的心理治療內容。

三、建構自性覺醒心理治療理論與其他儒釋道心理治療理論 曾遭遇之困難與突破：

可採用黃光國文化系統觀知識論策略，從理論建構到應用四部曲建構儒釋道心理治療理論可採用黃光國文化系統觀知識論策略，有以下四個步驟：1.先建儒釋道系列理論:形式性(universal)的(硬核)理論，以儒釋道思想做主體，並吸納西洋社會科學的菁華，「中學為體，西學為用」，重塑華人的學術傳統，將具有「普遍性」的儒釋道文化遺產建構成形式性的理論，適用全人類(普世性)的理論。2.可以自性神、天與鬼神與關係論來建實質性(substantial)的系列(硬核)理論。3.如此來引領各種片面性與分析式的實徵研究來支持理論的論點。4.應用層面與出版相關書籍。這其中有三個困難點要克服，第一是對西方科學哲學的了解，二是系統了解中西文化的差異，三是系統了解儒釋道的原貌與內容。還好這三個困難點目前都已經有相關齊全的發表了，後續的人只要願意花時間學習，就可以克服這些困難。

四、建構儒釋道心理治療理論之未來展望

儒釋道文化廣大精微，可以造福人群；以儒釋道為基礎來建構心理治療理論可以做為邁向華人自主「心理治療心理學」理論建構與實踐的藍圖，非常有別於西方的心理治療，提供了另一種心理治療的理論與方式，來達到心理健康與真實持久的快樂。研究者可以繼續以儒釋道為基礎為想像的來源而建構心理治療理論，以科學微世界的語言，也就是以心理學的學術語言來撰寫理論，進行實徵研究，最後再進行應用。最後希望可提供人類另外一條增進心理健康與福祉的康莊大道。但這其中還有很多事要做，例如最重要的是要有更多的實徵來建構儒釋道與支持心理治療理論，接著與提出更多相關實徵研究與實際可行的技術與作法。

五、對有志於從事儒釋道心理治療理論建構者之建議

1. 知道自己的使命與人生之道

對有志於從事儒釋道心理治療理論建構者要了解我們的使命是解決人類的重要問題、擺脫被西方學術殖民、建立自主的社會科學與中華文化的再次現代化，成果可讓全世界可以來運用與增進人類福祉。

2. 要先了解儒釋道文化如何達到自性覺醒的原貌理論，此一步驟為構成研究者的視域，要能夠涵蓋儒釋道文化的全貌，了解儒釋道文化與西方一神文化的最主要差別並不難，其實只有三個主要的差別：自性神(自性覺醒)(心性觀) VS 他性神；天與鬼神 VS 一神的信仰結構；關係論:人(仁)道通天道、利用各種關係來修養達到自性覺醒。而且這部分都已經有相關的分析與研究發表，後續的研究者可以利用這些研究來來進行後續的相關理論建構與實徵研究。

3. 學習西方文明的精華：科學哲學與科學微世界的寫作與發表

應能以理論建構為先，接著實徵研究與應用，學習以西方文明的精華（多重哲學典範），再次詮釋華人的儒釋道文化，來建構含攝儒釋道文化為主體之修養心理學，進行儒釋道文化遺產「現代化」。應能以科學微世界的語言，也就是以心理學的學術語言來撰寫心理理論。將此理論發表到主要的期刊，進行討論與精煉此模型。建構的理論可以作為理論硬核（hard core），再建構衍生理論或輔助性的假設，並發表相關理論與其實徵研究。

特稿

如果你現在是博士生的話，就可以現在開始做，如果你現在是年輕的學者的話，就可以現在開始做，因為通常年紀比較大的學者會不願意與不習慣此研究策略，所以我非常鼓勵比較年輕的學者與博士生，在三五年內就可以學習把光國老師的策略來建構出一個理論出來，然後後續你的學術的生命就可以這樣開展出來了，並對這個世界會有很大的貢獻。歡迎有志之士，一起加入我們!!

註:本文出自夏允中 (2020) 。以佛法智慧為基礎的心理治療理論發展：從自我到無我體驗的修養與自性覺醒心理治療理論。本土諮商心理學學刊，11(1)，1-8



2021/
05/13
張淑美教授邀請夏允中教授至生命班演講 師生合影。

由《靈魂急轉彎》反思「在世存有」的意義



鈕文英教授(2021)

「靈魂最美的那瞬間，就是當他獨立飽滿時，去遇見各種未知。」帶出《靈魂急轉彎》這部電影的主題。皮克斯繼上一部《腦筋急轉彎》(*Soul*) 談論現代人情緒處理的問題後，這次挑戰更深度的議題：以「死亡、投胎、重生」為主軸，談「人生」這回事。

《靈魂急轉彎》劇情敘述，Joe人生抑鬱不得志，因為對爵士樂的狂熱，讓他最大的夢想就是，和他欣賞的爵士樂手——桃樂絲合作，希望能登上舞台成為演奏者；最後卻只能在高中擔任音樂老師教導爵士樂。有一次Joe千載難逢獲得演出的機會，正當心願即將成真，意外卻早一步來到，化為一個瀕死的靈魂。

Joe的靈魂出竅，來到了「投胎先修班」，這個先修班將死後世界稱為「the great beyond」，投胎前的過程為「the great before」。Joe在這裡遇到不願意重新回到人世的22號靈魂，為了讓自己重返人間，Joe

必須與22號靈魂配對。Joe與22號靈魂協議好，若幫助他找到火花 (spark) ，並得到投胎通行證，他就要將前往人間的權力給予自己，好讓他完成畢生最重要的演奏機會，而22號靈魂也可以從此耳根清淨，不用再被逼迫與心靈導師互動。然而，一場意料之外的「復活」，使得22號靈魂陰錯陽差地進入Joe的身體，Joe則附身到一隻貓咪身上，展開了一段自我探尋的旅程。

一直找不到「火花」的22號靈魂，多年來換過無數的名人導師，從歌德到德蕾莎修女，各種領域的專家都無法讓他尋獲自己人生的「目標」 (purpose) ，顯示靈魂的火花無法用制式的腳本套在每個靈魂身上。22號靈魂意外進入Joe的身體後，他用全新的內心感受世界，過往那些「理所當然」全被打破，不只是22號靈魂，就連Joe也覺得驚喜：原來自己認為百般無聊的日常，對另一個靈魂來說，

是如此充滿新鮮感的體驗。22號靈魂在現實中重新感受到為人的快樂，吃到一片偷來的披薩、要來的一根棒棒糖；在理髮店理了不同風格的新髮型，跟其他顧客聊天；吹著從地道出來的微風；甚至是撿到一顆從樹上飄落的桃花心木種子，這些看似再平凡不過，Joe平時根本不會特意留心的日常，在「22號靈魂」眼裡卻變得如此新鮮，且能讓他獲得前所未有的滿足。22號靈魂讓Joe聽到理髮師老戴曾夢想當「獸醫」，只是因家境關係，轉而從事理髮業，實踐另一種「拯救生命」的人生故事；感受到街頭音樂家的美麗；也讓Joe向母親說出自己從未說出口的心聲。

當Joe得知22號靈魂得到人生通行證，Joe向22號靈魂宣示他能擁有火花、找到目標，都是因自己的關係，苛刻冷漠的話語，使本來就負面的22號靈魂墜入黑暗深淵，認為自己並不值得「活著」。Joe不惜用盡一切手段回到人間，企圖趕上能夠讓自己「美夢成真」

的演奏會，然而當他結束演出，感受台下觀眾的掌聲、母親的喜悅時，他悵然若失地向身邊的偶像說：「我以為這一天會再更不一樣。」對方回以一段魚的故事：「某天有隻魚游到老魚身邊跟他說：『我想去海洋！』老魚回說：『海洋？這裡就是海洋啊！』牠說：『這裡只是水，我想要的是海洋！』」這個故事正如《玻璃動物園》的湯姆、《小飛俠》裡的彼得潘，看不見眼前的天堂，卻還嚮往自由。

偶像的這番話讓Joe陷入百轉千迴的沉思：人生的意義是什麼？達到成就又如何？沒有達成又怎麼樣？讓Joe領悟到「等我達到夢想，我的人生才會真正開始」的心態，讓他執著於為什麼而活，卻不是真正活著，沒有為「活」而活。同樣地，許多人執著於出了暢銷書才是作家、累積大批粉絲才是網紅、得到高額報酬才是成功等，在汲汲營營追求目標的過程裡，忘記了單純沉醉在文字裡、開心在分享裡、浸淫在過程裡的快樂。靈魂世界中的船長，在一片沙漠中駛著船前進，身

邊盡是「忘我」與「迷失自我」的遊魂。他曾說過：「在我看來，『忘我』與『迷失自我』是同一件事，當『忘我』變成了『執迷』，你就會變成迷失的靈魂。」Joe在彈琴時感受到的熱情與自我陶醉，讓他在當下變成了忘我的靈魂，然而將爵士樂演奏家當成夢想，最後演變成執念。忘我與執迷只有一線之隔，生命的擁抱或遠離，靈魂的提升與沉淪，都在一念之間。

主流價值觀普遍認為人必須找到志向，且這個志向通常綁著職業、成就，好像只要找到以此為志的目標，便可以堅持一切、達成夢想、過著理想中的生活。然而電影以寬容的眼光展現生命的多種可能：擁有志向並以此為樂的人（爵士樂手桃樂絲）、未完成志向但仍找到意義的人（理髮師老戴）。如同投胎先修班管理員——傑瑞所言：「火花不是志向」，真正讓生命閃閃發光的，未必只是職業、成就，而是那些微不足道的小事，才是真正走進我們心裡，點點滴滴累積成生命中難忘、美好的風景。正如導演Docter曾

在受訪時說道：「其實生命就是你正在做的一切，而它們阻止了你死亡的想法。」這呼應了Heidegger所提，帶著活著的每一天都是「向死而生」（Being towards death）的領悟而生活。Joe在透過自己與「22號靈魂」共同經歷的旅程後，理解到他不斷想幫22號靈魂獲得的「生命火花」所代表的真義其實就是，Heidegger所謂「在世存有」（德文Da-sein），活在世界當下的每個時刻，詮釋存在的意義，對每件事物所持「熱情」點燃的每一刻微光。

最終Joe將投胎通行證歸還給22號靈魂，並以導師的身分，送他前往「投胎」。正當Joe站在階梯，認命前去「作古畢業班」時，卻得到傑瑞贈送的大禮，得以重返人間，當被問及回到人世會希望做什麼時，他說：「我不確定，但我會享受活著的每一分鐘。」新冠肺炎疫情期間，再次回味2020年初看的這部電影，重溫Joe與22號靈魂經歷的自我探尋旅程，領悟到靈魂的本質清明透徹，是我們執念於外相，阻礙了靈魂的視域。

當人們陷入新冠肺炎的愁雲慘霧之際，我反思它也可能是「和自己相處、領略孤獨，重拾與家人久違交心」的最好安排。當自己不得不和人保持距離之後，我是否能欣賞生活中的每一個「景」，提供我「看見自己」、「豐富生活」的機會，在有限無常的生命中，回歸生命本身「在世存有」的意義。

作者簡介

鈕文英教授

學歷

國立臺灣師範大學教育心理系學士
美國堪薩斯大學特殊教育研究所碩士、博士

現職

國立高雄師範大學、屏東大學特殊教育學系兼任教授

經歷

國中啟智班教師、特殊教育組長、國立高雄師範大學特殊教育學系專任教授

專長

身心障礙者的課程與教學、正向行為支持、融合教育、研究方法與論文寫作
自1997年至2020年3月底共指導完成85篇博碩士論文



2021/04/29
張淑美教授邀請鈕文英教授至生命班演講 師生合影

正念與音樂的生命故事（一）

林隆璇 音樂人

故事是這樣開始的

一、2010年：

我前往香港新城電台領取我最新專輯所得到的兩個獎項——「新城國語力歌曲」及「新城國語力原創歌曲」，其中原創歌曲《桃花源》照例必須上台演唱，我在香港知名度不高，認識我的人大約都是音樂人，而知道的歌曲應該是我跟周慧敏合唱的「流言」，張學友的「慢慢」，雖然都是國語歌曲，但在以粵語為母語的社會頗受歡迎，我想是周慧敏、張學友知名度而被注意到的原因。

領獎會場是在一個可容納萬人的大體育場舉辦，這樣的娛樂盛會對香港民眾而言，是一個很普遍的音樂場合，與其說是典禮倒不如說是個歌迷會，來的民眾無不是衝著歌手來的，香港很小，在街頭巧遇歌手不是難事，但是香港娛樂公司可以將這觸手可及的藝人包裝成明星，在造型及談吐氣質上的用心及能力，可說是亞洲先鋒，但隨後而起台灣的創作力與日韓的經紀力超越了香港音樂領先的龍頭，香港音樂現在地位不再，但仍有頂尖的歌手如張學友、陳奕迅等於亞洲地區佔重要地位。

這次典禮參與的歌手還有陳奕迅、容祖兒、阿S A及李克勤，很高興的是，我曾在1996年為李克勤製作3首歌曲後就沒再見過面，兩人有點熟悉又陌生的打了招呼，方才明白「最熟悉的陌生人」之含義。

抱著隨性態度領獎及演唱是當時上台前的心情，「不過就是一個演出，沒什麼大不了的，反

「正台下的人也不認識我」我心裡這麼想；果不其然上台時，下面觀眾還是非常吵雜著在進行他們原有的聊天，沒人注意到我準備演唱，上台前踩著自以為很灑脫的步伐，到真正要演唱時還是有一點期許能被注意到，由於這樣的小小期待，讓我演唱時分心了，「桃花源」是首中國風的抒情曲，在副歌有真假音轉換，必須使用到演唱時所謂的「換聲區」，在錄音室時，經常沒處理好換聲區導致破音，因此在每次上台前我都會做好萬全準備，除了保持適當暖嗓外，還需要專注力來處理這個危險的「換聲區」。

由於分心，我在這個「換聲區」破音了，發出了極為驚人的尖銳聲音，應該沒人注意到吧？？錯了，下一秒鐘，全場突然鴉雀無聲，我第一次感覺到什麼叫做巨大的慈悲與尷尬。慈悲是來自上萬觀眾，尷尬來自自己，我像在大海中幾乎沈溺般，想緊抓的可能救我的浮木，我眼神掃到了陳奕迅，他很快的、尷尬的將眼神轉移，替我假裝沒發生過這件事，但這恰巧證明我剛剛的失態，下台後，我的經紀人似乎想稱讚我唱得好，或安慰我破音沒什麼，但最終她沒說出任何話，因為任何的稱讚及安慰應該都會證明這件事真實的發生了，事後我想，他應該也是受害者之一吧，經紀人與歌手在某一層面是同一條船上的人，船翻覆了，兩人都溺斃。

之後經紀人為我新專輯所做的宣傳，恰巧都是某電台或電視台的台慶或典禮，通常是萬人場合，飛行於新加坡、香港、馬來西亞及大陸之間，這是一個會有機會在亞洲被看見的機會，這不就是我成為歌手的目的嗎？是的，然而機會來了，我卻步了，每一場演出無一倖免的我都感冒倒嗓，發不出聲音，導致降KEY或對嘴，曾有人好心的告訴我是「小鬼」作祟，向來排斥怪力亂神的我也開始動搖，畢竟這是歌手的主業，無法演唱如何成為歌手？我開始相信偏方、民俗療法，吃了很多改善聲音的奇怪食品，也花錢請道教幫我作法，情形從未改善，這情形一直

到7年後終於得到改善方式，改善的方法是無需吃什麼或花大錢的——正念冥想。

這是一個發生在自身的案例，我追蹤自己四年，確認是那場破音導致的舞台創傷並產生上台前的焦慮，為了累積案例，我開始研發課程、實踐教學，開工作坊，將方法教他人，作為我的觀察對象。

舞台的分心造成歌唱生涯的中斷，真的是單一因素嗎？上台前真的灑脫自在嗎？細心觀察後，發現自己上台前有一定程度而未被覺察的焦慮跟擔憂，這個焦慮感從何時發生，我認真回想，可能在那32年前（1978年）發生蠻關鍵的心理問題所引起的，我以為好了，但是真的解決了嗎？還是潛藏不易被發現的心理深處，於關鍵時刻才給我重重一擊呢？

二、1978年

我就讀南門國中，三年級時因課業壓力及健康不佳情況下，曾罹患焦慮及憂鬱疾病，當時高中聯考是國中生升學的唯一目標，在萬般皆下品唯有讀書高的年代，課業代表著一個人未來的成就，就讀的國中從12班到31班是男生班，居於前面的班是好班，越往後就是俗稱的放牛班我本來在1年16班算中上，到了2年級掉到2年25班後段班，學校的功課越來越聽不懂，考試成績越來越差，我不知未來要做什麼？我爸爸在成衣工廠當股東，當時心想應該會去當作業員吧（果真後來暑假經常去打工，當包裝衣服的工人）。由於功課壓力大造成皮膚嚴重過敏，當時年輕也不懂求救，自己去書店翻書，原來得了可能會致死的德國麻疹（後來才知醫學書裡都寫最壞結果），心中非常擔憂到失眠，焦慮、恐懼，在種種壓力之下，我試著去藥房買藥，說是我爸要我來買鎮定劑，剛開始藥房老闆只賣我半顆，漸漸的可以買一顆，累積一定數量，讓我覺得心理很安全，每天都吃一顆，但病好不了人也死不了，當時在心理衛教醫學不發達的70年

代，我估計就算告訴我家人，他們也不會帶我去看精神科醫師。這病一直沒好，往後仍不時出現輕微焦慮及憂鬱，後來進入華岡藝校學習音樂，大學學習佛法，感覺有減輕不少，我現在回想這些容易焦慮的性格應該來自更小時期，在那三年前的1975年國小五年級時，社會跟我都發生了重要事件。

三、1975年

我讀新莊國小五年級時，有天下課後跟同學在導師家學習書法，老師是跟著軍隊從大陸來台灣的山東人，老師人很好，但我們經常在背後學他講話「好野好野」，每次講完大家就哈哈大笑，原來山東人會把好熱講成好野。

當晚開始飄雨了。老師要我們趕緊回家，小學生睡得早，我10點不到就入睡了，到了半夜雷雨大作，幾乎像颱風來了似的，我不感覺害怕，因為暴風雨是有一種在黑暗中點蠟燭，跟爸媽弟妹一起度過的溫馨連結，我心裡似乎很重視家庭，有人說是巨蟹座關係，但我知道我從小對爸媽的依賴很多，心中缺乏安全感，竟然暴風雨帶來的是溫馨感受，很難想像。

後來我發現很多事的好不好並沒有一個定論，要看一個人的認知，而認知又來自過去所有經驗。

第二天傳來驚人消息，蔣公在暴風雨的夜裡過世了，就是那個燈塔、那位偉人、那位我們經常為他演唱歌曲的蔣公，從小他就是一個我們心中的偉人，雖然後來看到很多歷史記載他的殘忍事蹟，但奇怪的對他的想法跟感受卻是截然不同，想法是原來他是一個政客軍閥，但感受上卻依然有好感，綜合起來就是：「蔣介石是一個做過很多壞事的軍閥政客，但我依然對他有好感」，由此可見社會對我們幼小心靈的洗腦，真的很可怕。

整個社會瀰漫一種悲傷氛圍，電視上播放著萬人空巷哭跪在地上等靈車經過的畫面，我好震撼，似乎不跟著一起悲傷是一種過錯，直到後來去慈湖謁陵，看到蔣公遺體也擠出一些淚水，才不會有罪惡感。

當年我家小狗也走了，這比蔣公過世帶給我的悲傷大過100倍，我剛學鋼琴，那首鋼琴曲我至今再也不敢彈，甚至將他遺忘不再想起，現在才知道並非隱藏就會消失，它一直留到國三時，綜合當時壓力事件整個給了我一次「好看」。

社會的悲傷、失去小狗的悲傷，讓我不時去想：「我從哪裡來？為什麼有我？我是誰？我將來要去那裡？」我找不到答案，正好學校回家路上有間宮廟，它給了我一個避風港，下課回家前都會先去廟裡走走，裡面的巨大七爺八爺還有黑白無常，我都很熟悉，他們很像朋友，直到現在走在路上看見很多人害怕的黑白無常、七爺八爺，我卻感到親切好感，跟對蔣公的好感差不了太多，事後想想，這應該與小時對這些沒什麼概念有關，可怕與否都來自自我認知。綜合蔣公及宮廟經驗，我覺得如果小時候開始給予正向教育似乎是不錯的主意。

另外，為了逃避這種種悲傷，除了宮廟，我還去了教堂，當時我自認自己是基督徒，有種時髦感，在教堂裡的音樂氛圍很吸引我。但短暫的氛圍畢竟不夠圓滿，可能是自己敏感的性格，對生命的未知，讓我一直往各種宗教去追尋，18歲我皈依佛法，也皈依了很多師父，有些名字忘記了，在電視上看到某些師父還覺得面熟，可知我學佛學得很一般，到了大學進了佛教社團，一樣學得2266總是不得其門而入，直到20年後的1998年我皈依了一位西藏上師，才真正開啟我的生命教育。

四、1998年

台灣佛教徒做功課真的很厲害，念佛念經都是以萬計數，但缺點是缺乏恆心，做完這項功課改做別的功課，特別是藏傳佛教來台灣後，有很多機會可以灌頂，以前我也不知道灌頂是什麼，以為是師父將幾十年的功力透過儀式直接「傳送」給我們，因此我灌了很多，但始終對我的心靈沒留下什麼進步的痕跡，1998年我的氣功老師推薦自己的佛法師父給我，在他的鼓勵下，我們完成了皈依這位師父前的必須功課「佛子行37頌」1000次。然後前往尼泊爾加德滿都見這位在噶舉派重要的大仁波切堪布竹清加措仁波切。

我們一行16人，而我呢！抱著觀光及旅遊的心態隨團前往，畢竟能夠前往到這麼遠的地方皈依，也算是蠻給這位上師面子，不過這位師父很酷似乎不太給我們面子，遲遲不給我們皈依，還一直要我們去聖地繞塔做功課，眼看回台灣日子逼近，我們不禁心急起來，「應該好好收攝身心不再當觀光客吧？」其中一位師姐這麼說，我們才開始認真看待這次前來的目的，才這麼想時，這位上師拿起剪刀開始為我們皈依取法名，這個特別的上師，真的很會教育，後來我才知道「堪布」在西藏來說就是「博士」之意，這位堪稱「教育博士」的仁波切就成為我此生主要的上師了。

上師除了很會教學生外，還有一項特別的教學就是唱「道歌」，「道歌」是由了悟者心中流露的證悟偈言，藉由詩詞結合音樂唱誦，幫助修行人以短而精簡的道歌來進行修行，修行內容與慈悲、信心、智慧等相關，我非常喜歡「道歌」，因為我本身就是音樂科班，再來，自己不太會讀書，而「道歌」簡短精要，日常哼上一句似的就開始禪修了，真是方便極了。跟隨上師修行過程簡直可以寫一篇10萬字的論文，在此就不多「宣傳」了，未來有機會再多寫一些平凡而神奇的修行故事。

總結來說，1998年是很關鍵的一年，是我東方禪修心靈開啟之年，從過去的脈絡才有這趟旅程，而真正進入西方正念領域卻是在20年之後的2017年的木柵。

五、2017年

什麼是正念？「正念」之英文為Mindfulness，原意「有意識地覺知當下身心與環境，並保持客觀、允許、不評判的態度」。正念由專注力與覺察力組成。

正念的起源始於2千5百年前由佛教教主釋迦牟尼佛所發現，並運用於佛教禪修中，在佛教非常重要的修持方法「37菩提分」裡「四念住」的「念」，「五根」的「念根」，「五力」的「念力」，七覺支的「憶念覺支」，八正道的「正念」，都是與「正念」相關，可知正念的重要性與普及性。

西方正念又稱正念療法，主要有兩大重要流派：《正念減壓》及《正念認知療法》，之後再由《正念認知療法》課程為基礎延伸出《正念認知生活》，筆者分別介紹以下三者：

1,《正念減壓》(Mindfulness-Based Stress Reduction, 簡稱MBSR)：1979年由美國卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn)於伍斯特(Worcester)麻薩諸塞大學醫學中心，首度結合傳統冥想靜修與當代科學研究，創設了正念減壓法，並成立減壓門診，自此正念在西方逐漸成為一套心智訓練與課程體系，醫學界、企業界、教育界、心理界等都已發展出完善的當代正念課程。

2,《正念認知療法》(Mindfulness Based Cognitive Therapy, 簡稱MBCT)起源於英國的 John Teasdale、Mark Williams 與加拿大的 Zindel Segal 教授，這三位著名的認知行為療法(Cognitive Behavior Therapy, CBT)治療師，為了研究如何預防憂鬱症復發，三人前往美國向卡巴金博士學習 MBSR，以正念減壓為基礎結合認知行為療法創立正念認知療法，並以團體

治療的方式將此法教導憂鬱症患者培育自己抗病的能力以減少復發，同時對此進行實證研究，並從中發現顯著的功效。

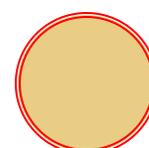
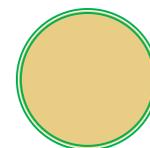
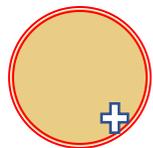
3,《正念認知生活》(Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Life,簡稱MBCT-L):以正念認知療法》課程模組為基礎，融入新的課程元素與正念練習，著重日常生活覺知的拓展與生命品質的提升，此課程更適合推廣於一般大眾。

我是於2017-2018年接受完整師資訓練，說起第一次參加西方正念時的不適應歷歷在目，當時感覺西方人怎麼把佛陀的正念改得四不像，不像心理學也不像佛學，心中相當排斥，但已經繳了不算便宜的學費，就是想看看到底六日的工作坊要「變什麼蚊」(台語)，到了第三天時，慢慢心靈神奇的變得平靜，這種感受很像在加德滿都，但其實工作坊是在政大附近一處舉辦，參加人數高達兩百多人，這麼擁擠的人群向來是我很不適應的，但我卻慢慢進入專注覺察狀態，一種可以自我療癒不靠外界的經驗，沒什麼了不起但又很了不起的平凡，好似看了一場感人的電影，心中很放鬆，充滿創意、開放與溫暖，我繼而認真的參與了更多的訓練，一次又一次都給我難忘的感動，直到完成所有訓練;支持我進入教學理由很簡單，為了接受團體督導，因為這樣可以繼續當學生，但參與督導的條件是，必須有幾次教學經驗，我拜託了一位擁有一間身心靈空間的熟識朋友，讓我在空間裡面教學，他答應了，我卻很緊張，因為有對外收費，而且很快額滿，心想如何才不會對不起學生，越想越焦慮，因此我做了很多準備，所謂教學者是最好的學習者，經過了八週，我彷彿重新溫習了訓練時的所有過程，我帶著學生靜坐，我自己也跟著靜坐，學員們看起來都很有收穫，讓我放心很多，繼而越來愈邀約教學，從地面到線上，從台灣到大陸，我的正念老師李燕蕙，從當時開玩笑不解我為什麼會跟一群心理師、醫師坐在

一起學正念，到後來介紹我在大陸著名平台5P參與年的正念大會演講，我好像轉行了；對正念的看待不止是喜歡，更有一個使命，是我在40年前1978年當時發下的心願：有朝一日可以幫助有憂鬱症的年輕人！而我誤打誤撞所學的MBCT就是針對預防憂鬱症所開發的課程，2020年我更進入了台南某大學教正念，參與的學生回饋相當正面，因為他們如同當年那個國中生一樣，面臨種種壓力與徬徨，學生學期給我的總評分甚至高於全校平均分數，回饋的文字寫滿了感恩，他們如不需要像我一樣去買鎮定劑，真是一件天大好事。近期我將正念結合了表演、流行音樂、兒童遊戲跟學科等，做很多嘗試，但篇幅有限，這種種有趣難忘的歷程，有待下回再續了。



影像與人生



生命教育碩士班 劉冠伶



在學校大禮堂後台，發現學生留在牆上的陳年塗鴉。深富哲理的問題，讓我陷入沉思，忘記眼前是一件破壞公物的事實。



生命教育碩士班 張貴涵



你說:愛在眼裡，在心底。
我說:愛在草地上，在天地間。
原來愛無所不在。



生命教育碩士班 張巧潔



彩虹橋 🌈🌈🌈
我只是一座橋，好好維持維持橋的乾淨，維持橋的堅固。
我只是一座橋，橋的兩端叫做和平與愛，我只是一座橋。

連結生命的源頭冥想

高雄師範大學教育系生命教育碩士班 李妃芬

生命，得來不易

多少真心相愛的男女夭折在戀愛的過程中，無法走入婚姻。父母從戀愛到養兒育女，何止過五關斬六將？

母親懷胎十月，荷爾蒙變化可能出現的不適之外，還可能牽動舊疾復發，婚姻的維持需要多少同理與包容？

生產過程：有的引產、有的流產、也有人早產，順產是多麼幸運！

養育二字不容易，不知什麼叫做一頓飯吃到完，不知什麼叫做一覺睡到天亮。當2、3個幼子同時像猴子一樣掛在爸爸/媽媽身上的時候，只能撐得住！挺得住！為父/母則強。

父母始終是父母，是無法被取代的責任。直到完全忘記年輕時那個弱不禁風的自己。

身為父母後，才開始慢慢看見父母的心。

生命，更是得來不易

歷代祖先，他們就像巨人們，經歷多少生死流離，經歷戰亂、貧窮、疾病、艱辛才能將生命延續下來。沒有他們就沒有我們，我們的身上流著他們的血，他們如同賜予我們生命的恩人，感謝他們為了生命存活而奮戰，為了生命延續付出了無比的代價，才有現在的我們。

生命，也是通過傳承，連結起與父母的愛，連結起與祖先的愛。

周鼎文在（2011）愛與和解一書中指出，當人們連結上自己的父母與祖先，即可重新找回能量和力量，變得健康。而且也能幫助建立長久穩定伴侶關係，當我們需要更大的支持，或面對事業，工作與生活上重大的挑戰時，也有幫助。

以下是愛與和解書中的練習，可以自己默念，或請人引導。

請以放鬆的姿勢坐著，雙腳感覺大地的支持。

閉上眼睛，回到你的中心。

想像你的父母站在你的後面，
你的爸爸和你的媽媽，想像他們的樣子。

在你的父母後面站著他們的爸爸媽媽，
也就是你的祖父祖母外公外婆。

再往前推溯，
在他們的後面也站著他們的爸爸媽媽，
也就是你的曾祖輩。

就這樣，
每一個人背後都站著他們的爸爸媽媽，

一代一代往前推溯，往前推溯，
到你的先人們，祖先們，

每一個人背後都站著他們的爸爸媽媽。
在你的背後站著千千萬萬代的祖先們，

往前推溯，繼續往前推溯，
你可以感覺在你背後站著無數的先人們。

往前推溯，繼續往前推溯，
最後推溯到生命的源頭。

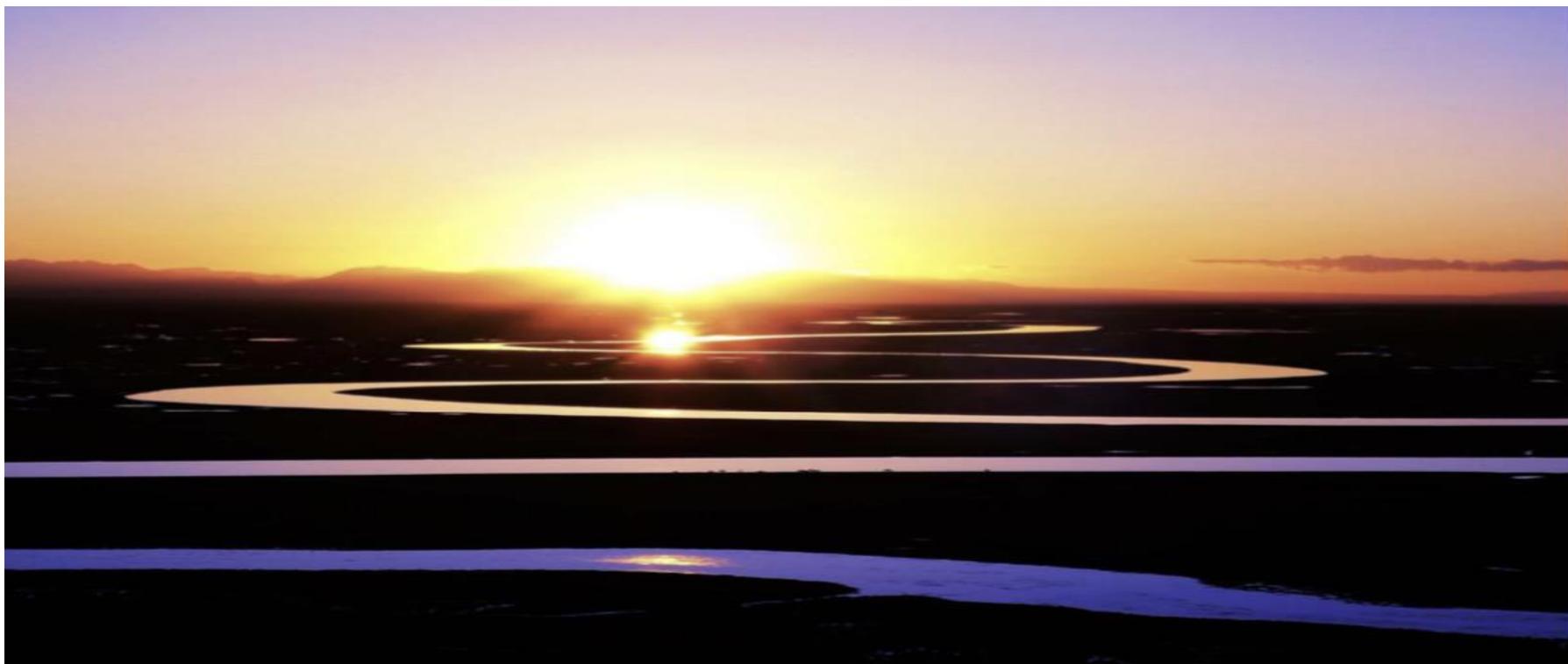
你可以想像那是無限巨大的光明，
金色的光，白色的光，超越時空，無限燦爛。
那裡是生命的源頭，

你可以想像生命透過光的連結，
進入背後你的祖先們的心。
生命就這樣一代一代傳下來，傳給你的祖先們，
傳給你的先人們。

生命以它的原貌，不增不減，一代代傳下來，
傳給你的曾祖輩、祖輩、你的爸爸媽媽。

最後，傳到了你身上，
感覺生命之光流入你的心。
感覺你背後站著無盡無數的先人們，

生命之光流經他們的心，
最後傳到了你身上，記得這個畫面，記得。



圖片來源：國際系統排列學院

感受背後這股力量 屹立不搖地支持著你，

感受這股力量

永遠記得這股力量

永遠記得

然後帶著這股力量

面對你的未來

看著你的未來

走向你的未來

你只要一個屬於你的地方，
能用力喊出你靈魂的真相，
是簡單平常，像孩子一樣，
眼神透明閃亮。

--存在的力量，朱俐靜

I am what I am~ 最榮幸是
誰都是造物者的光榮
#我就是我
是顏色不一樣的煙火

--我，張國榮

生活中的是是非非總不停紛擾著你我的心靈，人生的挫折是一種考驗，考的是心智，驗的是智慧。上天關上了一道門，會留有一扇窗。我沒有辦法改變我的環境，但我可以改變我的人生，這是我來報考高雄師範大學生命教育系所的初心，成為打開自己心中那扇窗的人。

我的人生三問:我有什麼?我要什麼?我要放棄什麼?

我有著不一樣的人生經歷，也有著一顆珍惜自己、尊重他人的心。

我要透過學習，分享愛與包容的能力，以及擁有面對生離死別的勇氣及智慧。我要放棄舒適圈，與過往那個迷惘及失落的自己道別。

我不會浪費痛在身上留下的疤，
那是生命最美的塗鴉。

--朱俐靜，光的定律

養樂多定律

人生不過短短的三萬天，我已走過一萬五千天。上天給了我這道生命之窗，我並不想只獨自欣賞那美麗的風景，未來的日子，我更想培「養」終身學習的影響力，「樂」於探索自己與他人的生命意義，「多」一些同理心、愛與關懷。

呼應本校生命教育系所的發展規劃，秉持終身學習的理念，結合社區發展，付出專業知能來服務社會。願與大家共勉共享之~

等待天亮~第一道曙光，為我灑下~勇氣和希望。
我的定律是再微弱的力量，也能折射出光，不怕阻擋。

--朱俐靜，光的定律

生活輔導十，時輔導生活

高雄師範大學教育系生命教育碩士班 趙容婕

默默踏著名為感恩的步伐，伴著生命樂章翩翩起舞!如此美好，便是從十年前的那一刻說起.....

壹、投身社會服務工作緣起

大學畢業原本規劃與修習教育學程的同學一般，要尋找一間國小實習，取得學分後，通過教師檢定，再往教職前進，而這一切，因著養育我成人的阿姨得癌症而變卦了。

不想增加家中經濟負擔，因此，畢業前夕即投遞履歷，幸運受到「財團法人台東基督教阿尼色弗兒童之家」的青睞，正式踏入助人工作的行列。

貳、教學相長的感動與反思

自民國九十九年七月就職至今，累積擔任生活輔導員的經歷已接近10個年頭，而這些年所獲得的專業知識，都是透過與案主親身陪伴結合的過程。

一、每個服務的孩子都是最好的實務老師

在兒少安置機構服務的這些年，讓我領悟到三種不同屬性的安置機構生態，很幸運的，從核定人數80人的兒童之家紮根，學習到「家庭式管理」的精髓以及許多環境療法、寵物治療、音樂治療的啟蒙，奠定了與不同年齡、性別孩子相處的基礎，當時的我，年紀介於其他同事與孩子之間，因工作屬性使然，專業關係界限模糊是當時的我最深刻的體會，依稀記得督導的一席話:「我們要教育孩子敬愛長輩，如何拿捏尊敬與友愛是一門功課，妳很認真投入，孩子很愛妳，但要慢慢學習如何讓孩子尊敬妳」。至今，仍然督促著自己拉好那條在專業關係上看不見的線。

隨著工作轉換，一群司法裁定保護安置的少年，本身社會化程度高，對於人際的不信任，短短兩年能帶來多大改變，是疑惑也是一大挑戰，在排解肢體言語衝突、深入探

討毒安議題、強化親子重聚、培養青少年自立生活技能，一步步的落實杜威的體驗學習模式「做中學」及「教育即生活。生活是經驗繼續不斷的重組和改造。」

無論是天真可愛的兒童之家孩子，還是司法裁定的非行少年，隨著年紀增長以及自己在社會經驗的累積，秉持著生命影響生命的理念，相信每一個孩子都是獨一無二的存在，即使過去有著難以言喻的創傷，身為師長的我，願意陪伴同行，卻不因此承擔其命運變化，感謝曾經輔導過的孩子也引領著我成長。

二.自我激勵不斷學習並創新，以孩子照顧品質為目標

好酷喔!當陌生朋友閒談時，總是對兒少安置機構中的生活輔導員投以大大的好奇，「真的假的，你們需要輪班？」「那妳一定很有愛心，是照顧孤兒嗎？」

一名生活輔導員需要具備甚麼專業？可能

也是大多數正在投入服務的工作者內心一個大問號。簡而言之，不僅是每個個案的生理、心理狀態要關照，生活自理能力訓練也是很重要的一環。自己不會又將如何引導孩子？然而，團體生活規範的落實及討論亦是在不同機構中與孩子們不斷磨練所累積的經驗值。貳、人際互動的轉變

擔任生活輔導員的日子，與同事經歷了許多酸甜苦辣的共感，而在其中，我也找到了“家”的溫暖。

橫向溝通能力培養非一朝一夕，不同成長背景以及地域性的差異，也形塑了獨特性，無法直接套用某一種溝通模式，但最大的共通點是「同理心」、「被理解」的內在需求，當自己看懂了、理解了同事之間相處的困難，不以拯救者的態度自居予以協助，而是練習彼此傾聽、釋放內在的脆弱相互扶持吸取經驗，逐漸明白身處大環境的體制下，能做的

有限，記取珍惜並把握當下的處世之道，也體現了關懷倫理學之精髓。

現在的自己，在職場中已是屬於資深但年紀略輕的工作人員，雖然尚未擔任主管，但如何與初入本行但年長於我的同仁互動，是現在首當其衝的磨練，期許自己可以成為當責的教練式主管。

參、行政、總務能力養成

一、生活輔導員不只直接服務

倘若看見「生活輔導員」的職稱便認為只要陪著孩子吃喝玩樂，教導日常規範，那就太過設限了。

大型有規模的機構固然組織編制與責任分工明確，但在小型協會承攬政府方案或是配比專業工作人數受限的情況下，生活輔導員就得身兼多職，因此，帶領團體課程、採購、消防安檢、活動方案規劃與執行，以及

開案前家庭訪視，甚至需跨領域接觸部分社工實務工作內容。

二、生活輔導員也是生命教育實踐者

臺灣大學生命教育研發育成中心主任孫效智教授提出：「為培育完整的人，生命教育的內涵應包含思考的訓練、人學的探索、人生觀的確立、價值觀的反思與靈性的修養等五大面向。」生活輔導員陪伴的多為風險家庭的青少年經歷生命中的一段路程，透過陪伴來自不同家庭的案主，也豐富完整了每一位照顧他們的生活輔導員，成為彼此的心靈捕手，引導與內在小孩、與他人、與社會、與自然共處。

我們在機構中工作有著「生活輔導員」的職稱，但相信生命教育的種子皆在每一位心中，手持良善的淨水撒種澆育在你我身邊的人事物中。

從牧職身分看見生命盼望

高雄師範大學教育系生命教育碩士班 劉冠伶

緣起

大學修了一門課「綜合活動教材教法」，課程中，老師教我們六字口訣：「體驗、省思、實踐」，當時讓我有很深的感動。當學生把思考付諸行動，這四十分鐘的影響力，可能是一生之久。那時我告訴自己，以後我就是教這樣的學科！

這是十多年前的故事，那時，還沒有一門正式課程叫「生命教育」，但在綜合活動課裡面，已看見生命教育的精神。十年過去，高中有生命教育的必修課，而我也用不同的方式，走上生命教育這條路，一樣在思考著如何體驗、省思和實踐，不同的是，多了一些寬廣，因為生命教育不只是一份在教室中操作的教材，生命的每個部份，都是生命教育的場域。我也在每個環節，不斷與生命老師相遇，用生活學習「體驗、省思、實踐」。

走上生命教育之路

大學畢業後，我沒有成為老師，而是走上神職，神學院畢業後，被分派到教會學校擔任校牧，每天和一千多個尚待栽種的生命共同生活，他們都是我的生命教育老師，他們用自己真實和最軟弱的一面，教導我人生的功課。

有人會將教會學校的生命教育想像成信仰的洗腦教育，就是讓學生都變成基督徒。但成為教會學校的神職人員，我卻看到信仰不只是一套道理，而是生活的一部分，在每個生命轉彎的時刻，透過陪伴、內省、道德抉擇，用生命訴說信仰的語言，讓信仰的價值觀被顯現，感動更多人去體驗、省思、實踐，這些改變，可能發生在任何一個不同信仰的學生身上。

生命教育對我的挑戰

我在學校負責的主要工作是早禱和授課。早禱是一個和自己內心對話的時刻，無論什麼信仰的人，都有機會在不同的時刻，用不同的形式，感受到超越者的聲音，這聲音像一種召喚，讓人看見生命的意義，做出跨越自我中心的抉擇。而帶領早禱的我，也必須先反思己心，看見自己的恐懼和軟弱，並在與超越者對話過程中被提升。記得我第一次在學校主理早禱的時候，在早晨的靈修當中，感受到上帝的話語這樣說：「你在我面前安靜半小時，我就要在他們當中走來走去。」這句話讓我安心，雖然無法預期台下學生的反應，也無法預期自己的預備是否足夠，但上帝要用自己的方式讓學生遇見祂。這句話為我開啟了一條信心的道路，並能在日後帶領和信仰有關的活動時，都能保持一種開放度，相信神會自己工作。

校牧每週有一節課直接入班授課，分享生命議題，傳遞基督信仰的價值觀。這是一件充滿挑戰的事，有的學生會直接將此課程定義為宗教課，尚未開口，學生就會出現預期性的反應。這也挑戰我重新定義自己的身分。我發現，要讓學生將耳朵打開，必須先讓他們感覺被認同。因此，我必須先放下自己既定的價值觀，去聆聽學生的想法，甚至接受對方在信仰上的挑戰。

一次，上課中和學生有這樣的對話：「如果你是摩西，當上帝叫你去拯救以色列人的時候，你會照上帝的話去做嗎？」學生回答：「不會，因為我是信媽祖的，媽祖婆會生氣。」後來，我換個方式問他：「那如果是媽祖婆要你去的，你會去嗎？」學生點點頭說他一定會去。最後，我告訴他們，使命和信仰是連在一起的，有堅定的信仰，會影響一個人，有使命去完成某些事情。

就這樣，學生在摩西的故事中找到自己，他們願意更靠近聖經所談論的神，因為他們發現，基督信仰和他們原本的信仰，有些觀念是相近的。面對不同信仰背景的人，可以用對方理解的例子，讓他們找到信仰和自己生命經驗的共通性，他們就有機會更靠近上帝一點。在人生哲學課的教室裡，我遇見了一位比自己想像中更大的上帝。

到處都是生命教育教室

當我用更開放的心去看待生命，生命教育的教室，會從禮堂、教室，轉移到辦公室，很多時候，上課成為橋樑，有機會接觸心靈有需要的學生。當學生在課堂上想起自己的故事，他們會想用課餘時間再進一步談話。透過個別談話的過程，更多的體驗、省思、實踐，不斷的被傳遞出去，甚至還引起連鎖效應。曾經有一班學生，一年級上課秩序混亂，後來因為一位同學來校牧室談話，情緒

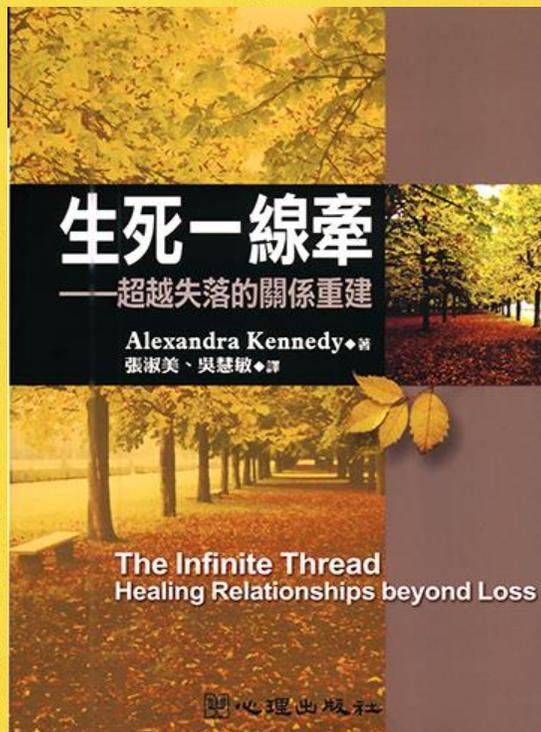
問題得到改善，他又介紹其他同學，後來，這班的學生陸續有許多人來分享他們的人生難題。原本上課秩序的問題，也因為關係的建立而獲得改善，成為配合度最高的班級。

結語

生命是什麼？學生的生命需要什麼樣的養分？或許我也需要問自己這個問題，這些在我周圍的生命教育老師，用他們的生命，傳遞著上帝的鼓勵。讓我知道，生命教育養分，來自美好的關係，無論是來自超越者的，或是超越者透過人所呈現的，能關注我們的靈魂，使我們重新找到生命的意義，實現召喚。我相信神將關注靈魂的工作放在我身上，是為了在這個人心破碎，找不到意義的時代，幫助我所陪伴的每一個靈魂，去找到他們失落的拼圖，讓生命的意義一片一片被組裝起來。我正在實現神給我的召喚，我所陪伴的孩子，有天也會實現他們的生命召喚。

生死一線牽 —— 超越失落的關係重建

高雄師範大學教育系生命教育碩士班 陳雅玲



當一位所愛的人死了，
那個生命是結束了；
然而，假如那個人曾經
深深地觸動你，
那麼他就成了你的一部分，你將
總是「帶著」那個人在你內在。
-- A.Kennedy

閱讀時，心情幾度沉重，放下書，聽著李千娜的歌「不曾回來過」，歌詞這麼寫著：

想當初 你愛著我 那有多溫柔
現在你隨風而走 不曾回來過
多年前 我愛著你
不是誰的錯 是命運帶你來過
卻又將你帶走
再愛的 再疼的 終究會離開
再恨的 再傷的 終究會遺忘
不捨得 捨不得
沒有什麼非誰不可
就讓自己慢慢成長 慢慢放下

心想，親愛的奶奶你回來過嗎？對妳越是想念，我就越失落，我知道我必須從悲傷中走過，學會勇敢放手，讓你自由。「生死一線牽」這本書裡有一段話「我們一生中將經歷許多的失落，但我們也因失落、分離與放手而活著；這些反而是這個

變動的世界中最基本的部分，也是生命的一部分，就像世界有夜晚、風和雨一樣」。一切就像日升月落、春去冬來那樣自然發生。

我非常喜歡這本書每一章節開頭都會有一段話，它就像是進入每一章節的鑰匙，引導我進入主題。而這本書每一章都是一個關卡，每開一扇門進入探險，接著又找到另一把鑰匙，鼓起勇氣繼續開下一道門。而當你突破了每一個關卡，最後就會戰勝大魔王——打開心門，接受悲傷與失落，並好好地擁抱它。

第四章的鑰匙是威廉·沙士比亞「讓憂愁說話；不言語的悲傷。在哀痛的心中低語，就要令人心碎。」書中的每一封信都讓我卡關好久好深，久久不能自己。我想寫信，就從我負氣交了一張白卷的那段時光寫起，卻在枯萎的家聞到了你最愛的茉莉花香，你不在，那熟悉的花香迷了路，花香不再那麼香，你怨我嗎？每當我迷失在夜空中，你為我哭紅雙眼，陪著我，給我力量前行，你還

記得我們互相依偎的對話嗎？重建與逝者之間的連結，寫信是處理遺憾、疑問及未解問題、內疚、憤怒和悲慟的一種很好的方式，寫封信，自由誠實面對自己的感受，直接表達內心想說的話，這樣才有機會化解心中無法言喻的情緒。溫柔對待自己，接受當下出現的任何情緒，讓這些情緒找到出口。第四章是我最喜歡的關卡，雖然花了許多力氣才得以破關，破關後似乎也打開了任督二脈，功力大增，雖然還沒有練就刀槍不入，但已有內力護體。

《生死一線牽：超越失落的關係重建》

作者: A.Kennedy

譯者:張淑美、吳慧敏

出版社:心理

出版日期:2003/09/01

生命教育省思報告

高雄師範大學教育系生命教育碩士班 吳純慈

進入高師就讀生命教育系，一開學就想感謝淑美老師，因為生命中的某些原因，我放棄了最愛的室內設計，而來就讀生命教育，也因課堂中老師一再的提問：「我是誰？生命的意義是什麼？要如何活出Being的生活？什麼又是暇滿人生？」如同日本美學傳統中侘寂美學，在粗獷，不規則，簡單，低調，親密地展現自然完整性。接受自然，簡單的事實，沒有什麼能長存，沒有什麼是完美，接受滿足後，一種成熟後的快樂。

剛入學這段時間的我，不僅在心理層面，跟過往生活樣態都是一大轉變，在調適中省思這歷程。這一年多來我好像遺失了自己，試著重新整合，找出意義，暇滿人生的生命本來就不盡完美，或許就是在這不完美和錯誤中，讓我再次思考生命的價值，我是誰？而從過程淬煉出智慧結晶，去理解包容圓滿了那個不完美甚至因為這樣的瑕疵而成就美。

意外往往會發現驚奇，也許失足後才找到真正道路，是不是也是我的暇滿人生？在這過程中如何形塑、看見與發現創造自己的價值，或活出自己的特色才是重點，又如同老師的提醒，我的翅膀不是剪掉了，只是暫停，暫時停止飛翔，讓自己稍作省思與休息，待風起再飛行。

一連串生命教育課程：「人是什麼？」、「全人教育觀點」、「30堂的思辨課」、「活出意義來」、「超越生命的幸福之道-達賴喇嘛的人生智慧」、「培養智慧的信仰與不信仰」。透過同學的分享，作者生命經歷智慧之語，對我的衝擊之大如同當頭棒喝，慢慢喚醒我，省思自己的道路與生命真正的價值與意義，從古往今來歷史上哲學大師身上，學習智慧語錄及取經，我開始甦醒。

達賴喇嘛說：『雖然我有宗教信仰，但我不認為單憑宗教即可解答所有問題』，他也提到：『人性有趨樂避苦的渴望』，而宗

教的價值讓我在《30堂的思辨課》這本書中開啟我不同以往的思考方式，發現自己總會依循過往的資訊，經驗及舊有的安全模式對事情做出解讀和推論，但這樣的結論似乎往往與事實不符，帶著偏見框架，是不能看出事實的真相且帶來新的解決方法與創新思維，不讓大腦自動導航系統帶我們重蹈過去的行為模式，唯有做到自主思考，控制思考心靈方能自由。然而課堂中老師又提醒我們做學問不是只會批判，而能提出解決方法才是重點懷抱理智謙遜接納自己的無知，謙卑、謙卑、再謙卑，讓我再次省思自己行為處事風格是否過於高傲？提醒自己要做到理智謙虛，理智正直及理智美德。

Viktor Frankl在《活出意義來》中說道：生命重要的不是我們對人生有什麼指望，而是人生對我們有什麼指望，我們不該追問生命有何意義，而是認清自己無時無刻在接受人生的追問，我們不能以說話和沈思來答覆，而是以正確的行動和作為來答覆，我們終將發現生命

的終極意義，就是在探索人生問題的正确答案，完成生命給每個人不同的使命。

人生意義還包括生存與死亡，臨終與痛苦。尼采說：「打不死我的，將使我更形堅強」。「能負責」就是人最大的本質，而人類存在真正的目標是自我超越而不是自我實現，超人的翻轉，把過往一切賦予神的價值，都翻轉到人身上，尼采提出「永恆回歸」，每一件你所做過的事，都會變成永恆的印記，在「永恆回歸」中，無時限性重複回歸你的行為，這讓我們在做一件事前，必須清楚問自己，這是我想要的結果，或是這件事是我願意，無限次的重複的行動嗎？「永恆回歸」變成可以活出自己生命的命題。相信永恆回歸，追求自我的超越，勇於翻轉的價值，能做到這三點的人，就符合尼采心中，開啟人類新品種演化的新階段。生命的意義與價值不只是表現自己，自我實現，追求自己的慾望，而是在人與人之間，人與動物，人與環境，人與自然，大地，宇宙萬物和諧

共存，而自我超越的出發點除了利己、利人之外，要能宏觀的審思自己的起心動念，看見慾性及心性，達賴喇嘛說道：「明辨力，以禪修心。心安，一切安，心淨，境土近」。聖嚴法師說：「回到本來的面目。」遇見自己，認識自己，用方法但不是目的。金剛經中云：「應無所住而生其心」。

在《培養智慧的信仰與不信仰》一書德雷莎修女曾經說過：『即使你是友善的，人們還是會說你自私和動機不良，不管怎樣你還是要友善。當你功成名就，你會有一些虛假的朋友和真實的敵人，不管怎樣，你還是要爭取成功。即使你是誠實和率直的，人們可能還是會欺騙你，不管如何，你還是要誠實。你多年來營造的東西，有人會在一夜將它摧毀，不管怎樣，你還是要營造。說到底，它是你和上天的事，而不是你和他人之間的事』，因為這句話，我得到療癒了。所有的挫折都是生命的試煉，是洗滌智慧的禮物，用感恩的心，接納所有的發生。

我做自己該做的事，其餘的是生命大宇宙為我安排好的道路，盡其所能超越我能超越的自己，其餘的，就交給大宇宙，除了臣服就是感恩了。女神宗教蓋雅大地之母裡提到：「她是樹，石頭，天空，白雲，還有那散發芬芳的花朵如雷般的海浪聲；是所有奔跑的、飛翔的、遊走的、或爬行在她臉上的生命，是我們自己，是創造世界的性愛高潮，是如一片雪花般唯一自然的我們，每個人都是自己的明星，是她的孩子，她的愛人，是愛她的人，也是她自己。」

從今年一月份開始發生許多事，很多新的變動發生，有人離開，有人進來，是我生命中很大的調整過程，衝擊我的硬核，價值理念，但我相信每件事情發生都有其意義，學習。煩惱是開出智慧的紅蓮，在覺知中看見自己的傲慢與無知，修正自己人生旅途的這條道路，在生命教育理論課程中每每得到洗刷與滋養，找到走下去的方法與力量，過程中不斷自省，繼續走在學習路途上，用慈悲，愛，及感恩的心找出新的平衡點，無比感謝老師且珍惜這堂課。

我在生命教育班輕舟已過

高雄師範大學教育系生命教育碩士班 陳雅玲

如果不敢，那就只能不甘，但你真的甘心嗎？

人的一生都在尋找自己存在的價值，有時挫敗只是讓我們暫時休息，欣賞一花一木，而不是為了忘記如何展翅。人生不會白費，所有的發生都有它的意義與價值，重要的是你是否能發現。我曾在胡同裡迷了路，這裡是無法迴轉的單行道，我不斷的找出口，當有人問我到底在找什麼？我不知道。或許是一個完美的理由，一個能夠說服自己解釋當下狀況的理由。

生命的韌性取決於你對生活的任性，於是，任性地在生命教育班韌性著。如果不逼自己一把，永遠不會知道自己有多優秀，歲月不會辜負敢承擔的人，這些的累積會成為精彩的故事。你是故事的主角，可以輸給任何人，但絕對不能輸給自己。就勇敢的許自己一個不平凡的未來吧！無論許下的未來路

有多長，再長的路，一步一步慢慢走也能走完。不經一番的努力，如何能破繭而出？又憑什麼過你想要的生活？只要出發，就算錯了，也是值了，就會更靠近心底的那個美好。如果你想出走，那就勇敢的走吧！只有你知道自己的心屬於哪裡。不論是哪一幕升起，爭取每個精彩演出的機會，讓自己站上不同價值觀的舞台上揮灑。人生沒有標準答案，自己就是最佳解答，這段旅程該如何輕鬆精彩？一路上要記得帶著好奇心去發問去尋找答案。有段話是這麼說：「記得，是最難能可貴的動詞；只要你想要，你可以成為任何人。」

每個人都是一座冰山，不管年紀多寡、不論外表多冷漠、生活多光鮮，冰山底下都有故事，每個故事都連結著愛。那些悲傷的、痛苦的、難以釋懷的故事裡，為了求生存、為了得到愛，無不竭盡所能，看似瀟灑卻是

暗藏悲傷，對過往的沈重舉重若輕，對過不去的情感點到為止。為此，我對生命班每位充滿著尊敬與感佩。不管，身在何處，面對什麼人都是美好的，我相信人是善良的，每一種曲折，都是成就自己成長茁壯的劇本，總有一天，會發現所有的安排都是最好的。

每一堂課，經常是同學一句話足以溫暖徬徨；老師一個比喻巧妙解開了心中的結。有些時候，我們只需要30秒的勇氣生活就能不一樣。奔跑在人生的路上，最美的不是夢想，而是和你一起追夢一起回憶的人，就如「但得兩心相照，無燈無月何妨」，生命就此不會虛拋，該是多麼美好、多麼幸福啊！今年的我們輕舟已過，明年一上岸，我們將揮手道別，試想印象最深刻的一次離別是什麼？提著行李離開家的回望，禮車啟程丟出扇子那一刻，或是畢業典禮上哭成一片的同窗情誼，我想最揪心的應該是跟再也見不到的人告別，而我們也一直練習著...。人生總有許多的來不及與後悔，當初沒有說的話，沒

有做的事，那就不用回憶來思念吧！回憶是一件很美好的事，更能珍惜現在，用珍惜與回憶來成就一切的美好。

閱讀，嚮往相近的聲音，與作者聒絮一番，從書中找到當下的答案而解套。在生命班每一位都是一本值得細細品嘗的書，我們一起在生命班討論生命的美好也面對死亡議題，《再見愛瑪奶奶》在作者的鏡頭下，黑白的圖像裡看到面對死亡的最後一段生命過程的彩色人生。簡短淺顯的文字中感受到無極限的生命。生命班精神，不遺憾過去也不擔憂未來，活好每一個現在，繪本《化為千風》想到一段話：但求當下淋漓盡致，而不必考慮得失。小王子是否找回他的玫瑰花似乎不是唯一的結局，牧羊人的寶藏也不是那麼重要，享受這旅程倒是增添不少色彩。生命班出現的每一個朋友，都是我的瓊斯，為我注入新的觀點帶來平靜。

一生中總有些事想去做，總有一些事是值得傾盡一生去執著的，我想，就這樣深情的

活著，是上天賦予的最佳本領。有時候，多盼望有雙清明的眼，可以溫柔看穿斑斕下的荒蕪，希望心底最透明乾淨的善良，能被認真且真誠的對待，期待夜深人靜開著小夜燈一個人的迷惘會有誰來陪。我知道這一趟驚滔駭浪已輕舟已過，就讓生活從今看去，萬事皆嫵媚。

生命教育班課程剪影

