



心靈環保生命教育芻議

辜琮瑜*

摘要

生命教育在臺灣行之有年，且經歷過省教育廳、教育部正式倡議，並於高中課綱中明定實施重點。然也因此讓生命教育有體制內課程化、學科化之傾向，且從高中課綱，往下成為融入式教學模組，往上成為高等教育，尤其通識教育的重要指標。至此，生命教育儼然僅為教育場域之事。然生命的教育似乎不當僅限於教育場域內照表操作者，蓋因施作時間有限，生命課題亦很難僅於課程中深入探討，再者，亦非僅有學生需要此生命課題的學習與探索。故而臺灣的「生命教育」概念，也開始與終身學習、西方全人或整全教育、體制外體驗教學、社會關懷等面向對話或結合，形成不只是教育或學科的「生命教育」開展現象。

在此歷程中，研究者參與教育部學科中心諮詢委員、民間生命教育協會常務理事，亦於高等教育通識中心、生命教育碩士課程、社區大學等授課，對生命教育之內涵開始生發整合探索之動機。加諸探研聖嚴法師「心靈環保」概念後，認二者似有一內在可對應連結之可能，故試圖從中找出以心靈環保之理念與學習樣態，建構如聖嚴法師所言，涵蓋從出生到死亡之終身學習的生命教育架構。此架構亦僅試圖以「芻議」概念，提出有別於過往全人化、課綱化之生命教育模組，為此一領域提供不同的參照。

關鍵詞：心靈環保、生命教育、終身學習、整全教育

* 辜琮瑜，法鼓文理學院生命教育碩士學位學程副教授

收稿日期：2023.02.14；接受日期：2023.07.11

Spiritual Environmental Protection and Life Education: An Exploratory Study

Aries Gu*

Abstract

Life education has been practiced in Taiwan for many years and has been officially advocated by the Provincial Department of Education and the Ministry of Education. It is also highlighted in the high school curriculum. However, this has led to the institutionalization and subjectification of life education, turning it into a modular component of integrated teaching at lower levels and an important indicator of higher education, especially general education. As a result, life education has become limited to the field of education.

However, life education should not be limited to just teaching in a classroom. Firstly, because of limited class time, it is difficult to deeply explore life issues within the curriculum. Secondly, it is not only students who need to learn and explore life issues. Therefore, after the concept of “life education” was introduced in Taiwan, a dialogue began around its integration with lifelong learning, western holistic education, non-institutional experiential teaching, social care, etc. It has evolved into something which is not just an educational or disciplinary phenomenon, but a comprehensive development of “life education”.

During this process, the researcher’s involvement included working as a consultant for the Ministry of Education’s Subject Center, serving as an executive director for a private life education association, and teaching in

* Aries Gu, Associate Professor, Master of Life Education, Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Manuscript received: 2023.02.14; Accept: 2023.07.11

general education centers, life education master's programs, and community colleges in higher education. After engaging in various areas, the researcher was motivated to begin integrating and exploring the meaning of life education.

After applying the concept of “spiritual environmental protection” proposed by Master Sheng Yen to this exploration, there seemed to be a potential inherent connection between the two ideas. Therefore, an attempt was made to identify a life education framework that covers lifelong learning from birth to death, based on the ideas and learning patterns of spiritual environmental protection as described by Master Sheng Yen. This framework proposes the concept of “speculation,” which aims to provide a different frame of reference for this field that is distinct from the previous holistic and curriculum-based life education modules.

Keywords: spiritual environmental protection, life education, lifelong learning, holistic education

一、緒論

研究者自正式進入高等教育從事教育工作以來，即一方面在學校之學生輔導中心兼任輔導工作，一方面於通識教育中心專以生命教育相關課程為主要授課內容，涵蓋生死學、人生哲學、宗教與人生、宗教概論、哲學概論等領域與範疇；此外，亦同時於成人教育之場域擔任相關教育工作，包括宜蘭、淡水、林口等社區大學、法鼓山社會大學等，專事心靈探索、心靈成長、生命書寫以及佛教經典闡述之課程。由於從事年輕學子與成人教育之相關生命教育課程與身心靈輔導工作，再再激發研究者對相關領域深入探索之動機。

此外，亦開啟與教育部生命教育學科中心之連結，擔任數年諮詢委員，對於高中生命教育課綱與課程、教師授課相關議題多所參與。復於當時任教之醒吾技術學院成立生命教育中心，研發生命教育工作坊、課程或從事相關研究。後離開醒吾，進入法鼓大學籌備處參與籌備工作，於設置生命教育碩士學位學程過程中，對於學程教學模組、教育理念有多元的規劃與反思性開展。

至2014年，法鼓文理學院成立，即投入生命教育碩士學位學程教學工作，迄今從事生命教育體制內外教學、理論探研、實踐開展已近20年。研究者於授課、輔導工作進行期間，對於學生日常生活之困頓、心靈枯竭之躁動不安、生命意義之徬徨疏離、生命尋覓不到出口之苦惱多所體會，益發肯認從事生命教育工作之重要性與必要性，並深思應如何彙整出能讓需要者接受，並練習、成長自我獨立思考、學習與覺察生命問題之能力，此方向遂成為研究者從事教學與研究之主要關懷。

一路探索迄今，發現「生命教育」的定義與內涵，實已遠遠超過單一面向之思維與涵蓋範疇，甚且無法僅以高中課綱中透過教育學科之體制所欲形構之「生命教育」模式對應之。然而，也因此對於「生命教育」一詞的定義與內涵，以及其所對應之實施場域，生起試圖進行全面

整理與反思之動機，並探索是否可能形塑一種開放而多元的架構，打破其作為一種「教育」模組的限制，將生命教育置於不同的觀看視角，涵攝生命議題之對應、生命歷程的整理轉化、如何開展、生發之作用等面向予以釐清，並以研究者近期所完成之「聖嚴法師心靈環保學」為對應基礎，提出「心靈環保生命教育芻議」，以為關懷或從事生命教育工作者，提供另一種參照的可能。

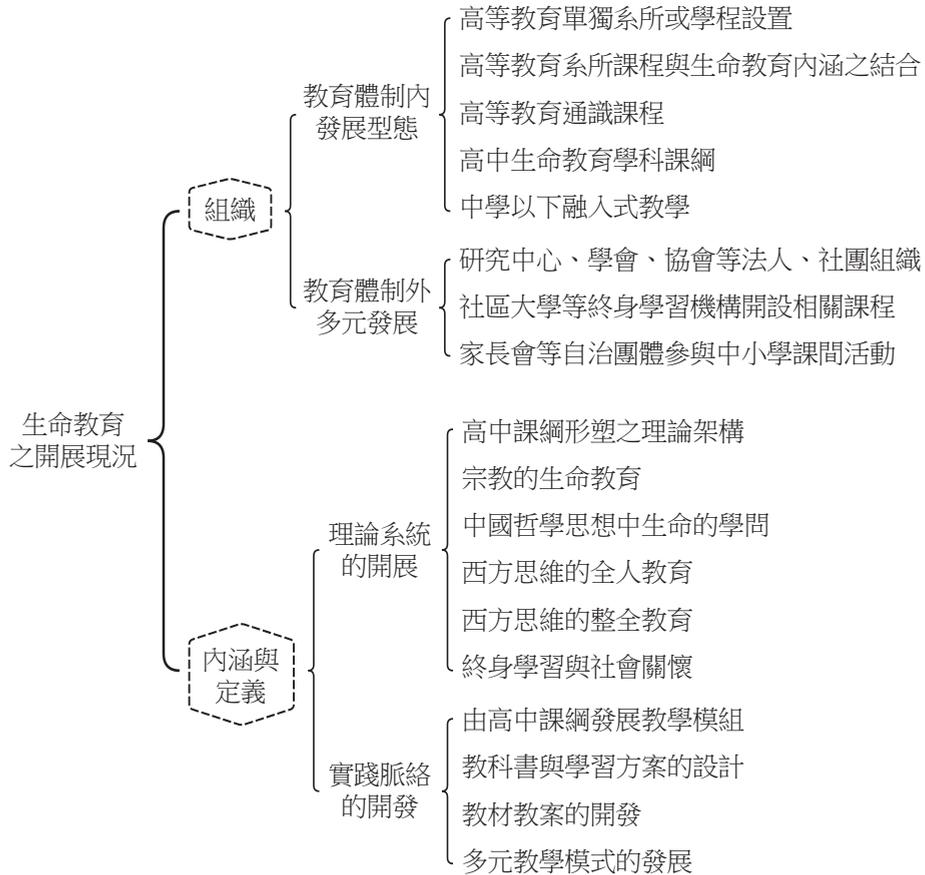
二、生命教育發展現況分析

上述動機與概念之形成，實以研究者多年之實際參與並藉由相關文獻的探索¹而整理現今所涵蓋有關「生命教育」之開展面向與形式為基礎，如圖1所示。

從所彙整之現況觀察，發現「生命教育」一詞，當以動態發展理解之。首先，生命教育並非此間教育體制所創發者，東西方使用“life education”或「生命教育」肇端極早，領域從宗教、哲學到教育、心理學皆多有探討，例如，柏拉圖對話錄〈申辯篇〉中有一句蘇格拉底所言：「未經檢視的人生不值得活」，就常為人所引用，作為對生命覺察、檢視與整理之重要提醒，以開啟對自我的探索與觀照。而關懷對象與面向則從青少年相關議題之處遇，如藥癮防治、自殺防治，到身心靈整全之「全人教育」、涵容個體於整體之「整全教育」（Holistic Education），乃至於出生到死亡皆為學習契入處之「終身學習」，皆逐漸為此名詞或概念匯入更多元而豐富的意涵。

¹ 尤以張淑美（2005）在《「生命教育」研究、論述與實踐——生死教育取向》一書中，整理了臺灣地區生命教育相關博碩士論文研究現況與發展，可見生命教育的跨領域研究取向與多元場域，研究對象從國小到社會人士，研究領域或背景，則跨哲學、教育、生死、宗教、傳播、社福，乃至科技等。

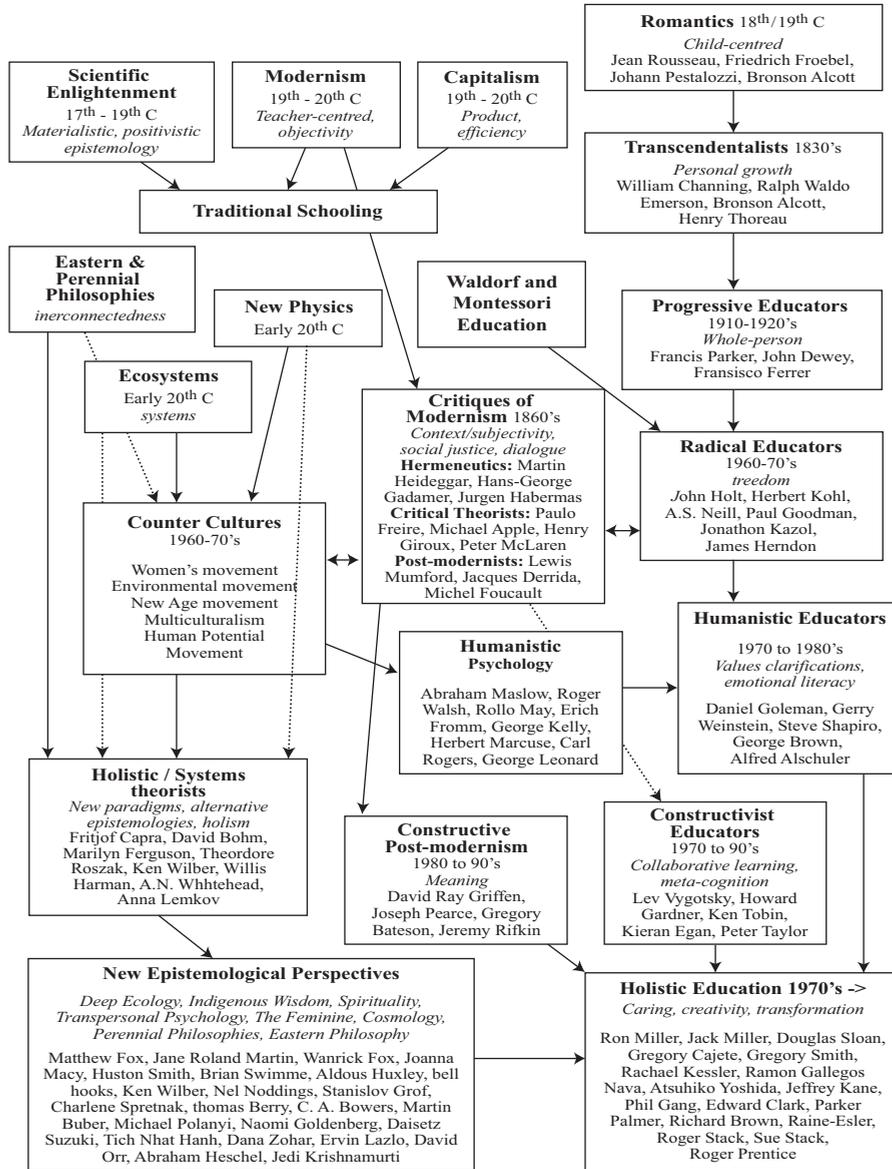
圖1
臺灣生命教育開展現況分析圖示



如以整全教育發展系譜（Holistic Education Genealogy）觀之，當更能體解此概念的超時空開展性，如圖2所示。圖2經研究者簡譯並整理該書作者於書中標記之重點，整理如圖3以為對照。

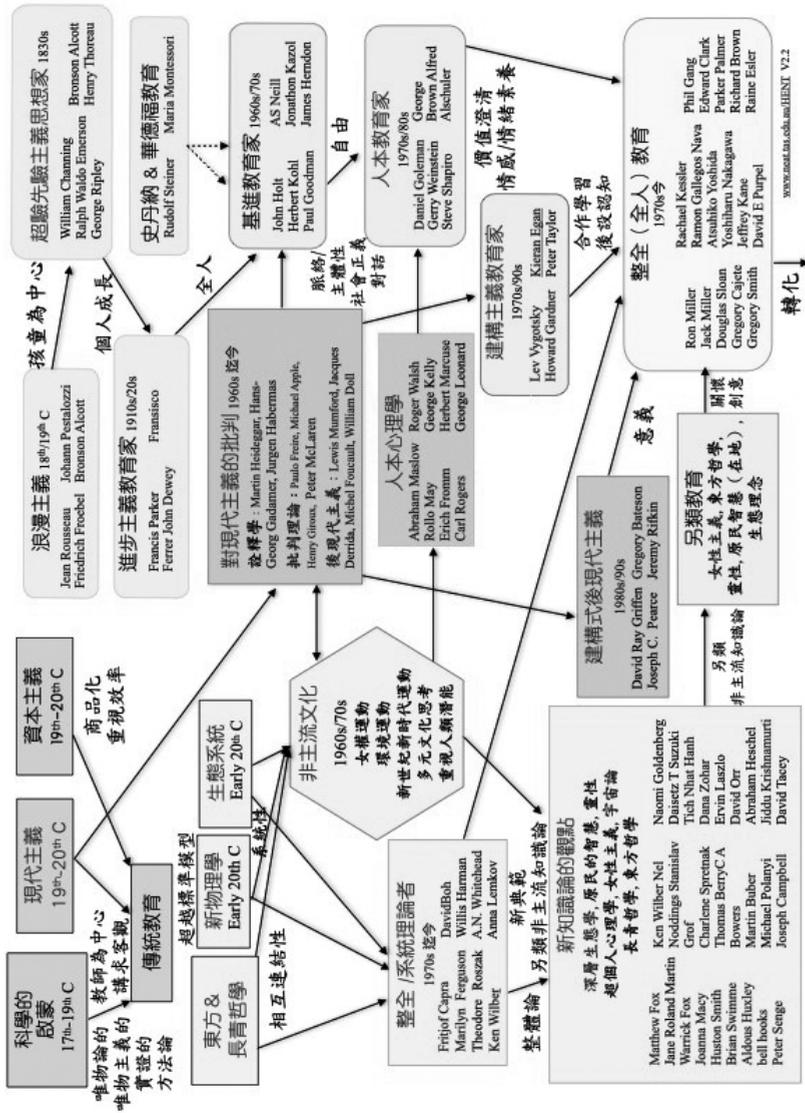
於上述所指之多方交涉系統中，生命教育似乎當卸下單一角色或功能，甚且不必僅置入某些單一形式中考量，而可開放為多元論述之概念，至於如何整理或論述生命教育的多方面向，似可以圖4所涵蓋之面

圖2
整全教育發展系譜



資料來源：Stack (2006) .

圖3 整全教育發展系譜中譯



www.npsat.asu.edu.au/HENT_V2.2

轉化

向探索之。圖4中所探討之課題，除右列為教育歷程之討論，左列則以「是什麼」提問有關生命教育課題、領域等理論系統建構相關面向。另以「內省式探究歷程」指出過往生命教育因重視「教育」與「課綱」而較少關注之面向。

然而，此部分對於生命主體如何回應、整理個己之生命歷程，實為頗重要之向度。前二項偏重整理之方法，如覺察、檢視、整理／分析／歸納等。後兩項「處理」與「回應」，則指向生命的「能」與「不能」，尤其對於以解決問題模式處理生命問題之教育傾向，特別提出人之限制與因應之道。

除上述說明，研究者將於後續藉由心靈環保之對應，試圖整理出相關的回應，以為建構此生命教育芻議之主要觀點。

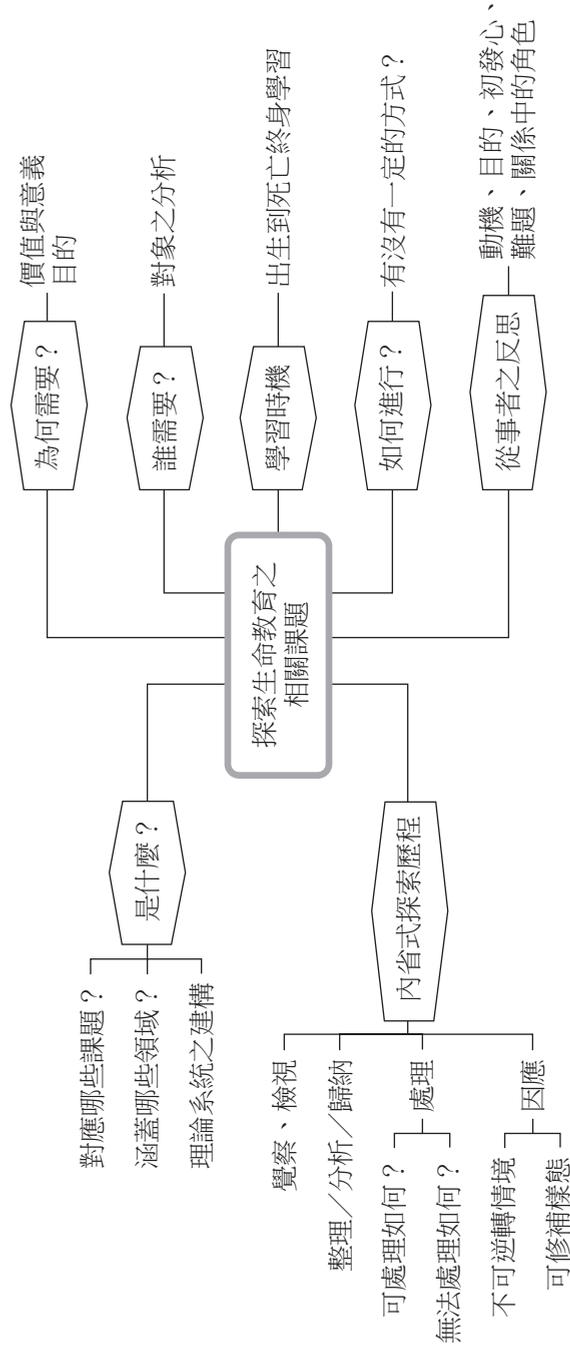
三、心靈環保概念與生命教育之關涉與對話

如前所述，生命教育既不僅只限於某些教育場域，亦不僅只侷於特定課題，則吾人當可就不同思想觀念與之對話，共同為此開展出不同視角與施作系統。以下即以聖嚴法師所倡議之「心靈環保」運動所形塑之概念，論及與生命教育可對話的幾個面向，包括：（一）從心靈環保的理念與目的對應生命教育之作用；（二）從聖嚴法師對「人生」的定義觀生命教育範疇與場域；（三）由心靈環保之心、境對應關係開展從個體到整體的生命教育向度。

（一）從心靈環保的理念與目的對應生命教育之作用

心靈環保為法鼓山創辦人所倡議之「運動」，其最核心的理念與目的，乃為依於佛教對世間之重要作用，即「嚴土熟生」而來，故其將之轉為當代人容易理解之詞彙—「提昇人的品質，建設人間淨土」，以提昇人的品質成熟眾生，以建設人間淨土莊嚴國土，《聖嚴法師心靈環

圖4
探索生命教育之相關課題分析圖示



保學意義與開展》（辜琮瑜，2022）一書中，詮釋為「內修外化」之系統。

如以此理念或目的核對生命教育之目標，似亦可回應之，亦即生命教育一詞乃由「生命」與「教育」兩個概念組合而成，「生命」的概念可視為整體生命的成熟、成長、開展或提昇、轉化，而「教育」則是教化或化育之道，故亦可以「內修外化」詮釋之。

（二）從聖嚴法師對「人生」的定義觀生命教育範疇與場域

聖嚴法師（2020：75）於《修行在紅塵——維摩經六講》一書中指出：「人生的意思很難解釋，簡單地說，就是人的生命、生活、生存，此三者之間是息息相關的。」如以此三者觀之，生命教育似乎可對應涵攝生存之道、生活狀態與生命整體三個面向。

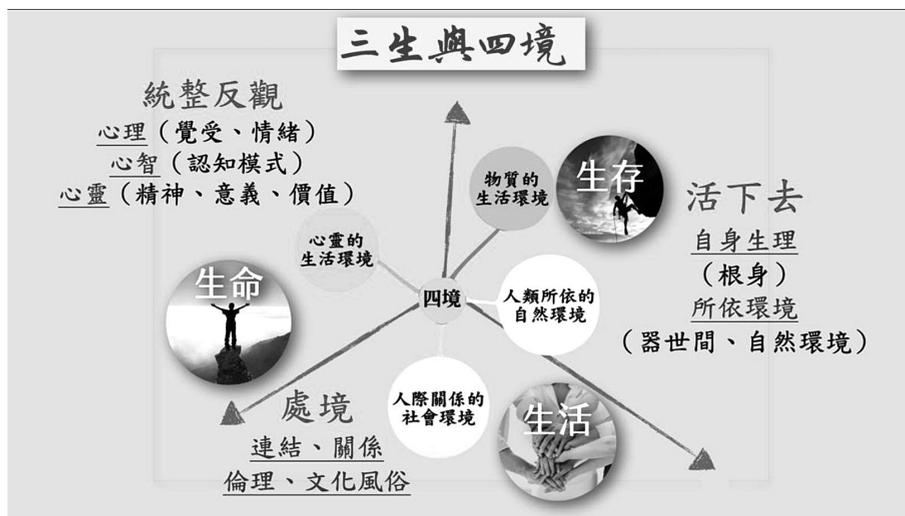
而法師所開展之心靈環保，涵蓋四個範疇：心靈環保、禮儀環保、生活環保及自然環保，分別指陳淨化四個環境²——精神的生活環境，即心靈環境的心靈環保；物質的生活環境，即生活環保、人際關係的社會環境，即禮儀環保；以及人類所依存的自然環境，即自然環保。

故綜整上述有關三生——生存、生活及生命，以及從而對應之四種環境與四種環保，可以圖5呈現之。

圖5所呈顯於生命教育之相對概念，一為個體生命的不同層次，或可視之為個體的縱向開展，即：1. 基本的生存為開端；2. 生活於關係脈絡中的處境；3. 整體生命意義與價值之彰顯。其次則為個體生命與所依存世界之關聯，或可謂個體生命的橫向連結，從與自己、與物質、與他者、與社會、與自然等之關係。

² 聖嚴法師（2020：70）於〈禪與心靈環保〉一文中指出，人類的生活環境約有四種：（一）物質的生活環境；（二）精神的生活環境，屬於形而上的，超越物質的心靈活動範圍；（三）人際關係的社會環境；（四）人類所依存的自然環境。

圖5
三生、四境與四種環保對照圖示



故心靈環保所形構的三生與四境，可視為是生命教育中有關時間與空間場域的時空脈絡，而由心靈環保以至於四種環保的淨化、保育或防護、化育，則可視為是生命教育可運行之四個範疇。

(三) 由心靈環保之心、境對應關係開展從個體到整體的生命教育向度

另辜琮瑜於心靈環保的詮釋面向，整理出以「心靈」、「環境」及「保育或保護」三個子概念詮釋心靈環保之理念，亦即心靈環保於個體而言，為個體內在心靈環境，與外在環境之關係，可整理如表1所示之三個層次與整體學習脈絡（辜琮瑜，2022：186）。

由此三層次為基礎，探索各自的淨化、轉化與提昇歷程，以為個體生命與外在情境之層次性超越歷程。亦可發現其中有三個重要元素，可視為是生命教育發展的三個重要元素，即：1. 個體存在，自我的發展層

表1
心境三層次之各自轉化與提昇

心境三層次	淨化、轉化與提昇
自我的心靈環境	從自我中心的煩惱（情緒、心理、精神，皆為心靈環境中的內蘊），達致超越自我中心的淨化，或精神之超越
自我心靈vs.外境	1. 心隨境轉（由他）→境隨心轉（自主） 2. 心境主主對待（還有主客，只是主客對待中相互為主體），法師禪法之「直觀」 3. 主客相融
心境不二，心即境	心境相容相攝（已無主客之別），禪法之「絕觀」

次；2. 個體透過連結形塑之關係脈絡，亦即主客體對應之發展層次；3. 個體如何透過提昇與超越，體解自我與整體之超越性形上關係。

如表1所示，心與境之關係，除了自我之淨化與提昇、超越外，第二層為心與境之連結與主客對待關係；第三層方為超越主客對立之互為客體狀態。此乃立基於佛教所指，人之存在必與外境相交涉之世界觀，亦即心靈環保所謂，人為正報，環境為依報，二者為相生相依存之關係。而此三層次之探討，乃以人之學習多需透過漸次發展樣態而論。其中有關「心境不二，心即境」之層次，如以禪修之「絕觀」層次視之，似已達「不可思議」之言語、思慮無法及之的境界。如此如何於生命教育之脈絡下教育或實踐之？

此或可就聖嚴法師所描述之「絕觀」概念理解，法師曾就觀照的狀態，指出有主觀、客觀、直覺、直觀與絕觀幾種層次，其中的「絕觀」可以如何運用於日常生活中？此論述對於生命教育之教化或實施確有其可操作意義：

絕觀是有對象、有自我，也可以有說明；但是沒有把自己放進去，也沒有把旁人和對象放到自己的心裡面，卻仍然處理所有的事；面對事情的時候，能處理則處理，不能處理則不處理；應該處

理則處理，不應該處理就不處理。更清楚地說，所謂絕觀就是超越於自我，超越於自我的利害、得失，亦即雖然知道有利害、得失，但是自己可以不受利害、得失影響而起煩惱的反應，這就是絕觀。（聖嚴法師，2020：12-13）

如進一步將此三者之對應，彙整為「心靈環保的學習系統」，則可以表2觀察之，涵蓋各自的：

表2
心境三層次系統彙整

三層次 對應	將心靈視為一個環境	心靈與環境之對待 (相對、相待)關係	心靈即環境
對治 鍛鍊 境界	淨化 (心的染淨觀) 探索、保育 (教育的作用)	心隨境、境隨心 內外關係 對立→防禦、和諧 互為主體、尊重、平等	非二元對立 非主客對立 相融相攝 華嚴法界觀(境界)
對應 意義	生命個體 尋找本來面目	連結關係 體會人流亡所	整體 實踐大悲心起
自我 生命 向度	小我	小我→大我	大我→無我
四層次 自我	認識自我 肯定自我 成長自我	肯定自我 成長自我	成長自我 消融自我
修心 四層次	散亂心 ↓ 集中心	集中心 ↓ 統一心	統一心 ↓ 無心
禪的 鍛鍊	放鬆身心 體驗身心	體驗身心 統一身心	統一身心 放下身心

1. 對治、鍛鍊與境界：涵蓋各自的對治課題、鍛鍊的方式與內涵，以及達致的境界。
2. 對應意義：從生命個體自我探索，即「本來面目」的尋究；到經由關係的連結與開展，體會「入流亡所」的內外統整；到整體或一體觀生發後，對自他融攝後產生宗教情操「大悲心起」。
3. 自我生命向度：從小我的建構、大我的連結，以至於無我的開展。
4. 四層次自我：透過禪修，以產生對自我的如實認識與肯定，進而成長自我，最終達致消融自我的終極體證。
5. 修心四層次：藉由禪修的歷程，發展心的四個相狀，從散亂心到集中心，由集中心到統一心，由統一心到無心。
6. 禪的鍛鍊：以放鬆身心與體驗身心作為第一階段，對「個體心靈環境」的沉澱與整理。從體驗身心到統一身心，進入第二階段，開展自我與環境（外境）的對待視角。從統一身心到放下身心，進入第三階段，體證心即境與心境一如的狀態。

此整體發展脈絡，可參見辜琮瑜（2022）著作中所舉，彙整如表2所示。

回應前述，表2中所述及之面向，涵蓋三個基本概念或三個向度，即個體心靈環境、心境關係、心境相即。雖則心靈環保之實踐建立在對心與境的理解與禪修鍛鍊，但此三層次之觀照與整理，與生命教育之開展，或從全人到整全之教育，亦有相應關係。亦即從自我個體生命、連結於各種不同對應關係，到整全觀照視野之開發，或可視為是生命教育之發展背景。

（四）心靈環保運用的方法：禪修轉為生命教育的調心調身

聖嚴法師於心靈環保的實踐上，指出鍊心與鍊我兩個面向，從而形塑生命轉化的機制。從禪修轉為生命教育可運用之調心、調身方法，

如前所述，生命教育之進行，可有多元的方法，其中「靜心」、「冥想」、「靜坐」也常運用以為重要的實踐方法。

（五）心靈環保與生命教育之對話

從上述心、境三層次的概念，進而與生命教育對話如下所述。

第一層次的對象為個體自我的存在課題，體會「將自己的心視為一個環境」；學習面向為面對、處理與提昇自己的心靈環境，瞭解如何與自己相處，於法師所倡議的四層次自我，約為「認識自我、肯定自我、成長自我」，即「自心為境」的整理與統整。

第二個層次的課題為「關係」，體會「自己的心與周遭環境之對待關係」；故而當心靈環境（自心）與外在環境（外境）相遇時，即練習從心境對立→防禦→和諧的歷程，瞭解心境其實兩者平等，互為主體，當互相尊重，互相包容。此為「心」與「境」的對待關係。

第三個層次的課題為開展視野入於整體，體會「自己的心就是整個環境」，從成長自我到消融自我。從心出發，由內而外，瞭解內在心靈提昇與外在環境保育兩者互為表裡，相輔相成，此即「心即境」的觀照。

故而生命教育的學習，涵蓋自我的觀照與反思、關係的重構與再建構，進而落實於關懷的悲心，體察自他多元開放與悅納的智慧。藉由上述的心靈環保、四種環保、三生的探索，進而由心境三層次開展學習系統，以成就當代人安頓自、他身心靈的「療育之道」——從與自我、他者相「遇」，進而於關係開展中整理、療「癒」，從而於開放式多元場域行化「育」之道。

四、心靈環保生命教育芻議

(一) 對生命教育的反思性理解

綜整上述生命教育發展現況及多元可能，略整理如下對生命教育的反思性理解，此亦回應圖4所列：探索生命教育的相關課題。

1. 為何需要？

此涉及生命教育之意義與價值，即當人直面身心靈困頓、痛苦與不安之際，尤其面對無常與充滿限制之人生課題，得藉由此探索因應之道並其省思與觀照。另對應生命教育之目的，為提供安頓之道，包括調適、轉化或認知改變等。

2. 誰需要？

此為對象之思考，如前所述，從青少年自殺防治、藥癮防治，到不同年齡者各有生命困境的關懷與支持，「誰需要生命教育？」的提問，當已超越年齡、族群、背景之限制，凡對生命生發疑惑，欲扣問、需整理、思之茫然者皆需要。唯不同年齡層、不同學制之對象，其生命關切之議題、困境，乃至於心靈發展向度確有其差異性，故而雖則需要生命教育者跨越年齡限制，然而，本芻議所討論者，主要在於整體生命教育之全面性探索，尚未及於各級學制或不同年齡層之教學對應，容或於未來針對此差異性持續探索發展。

3. 學習時機與施作場域

既以生命「教育」概念而出，必然涉及學習，然而生命的學習亦如前述，不僅侷限於某些特定場域，亦可分類如下：

(1)於教育場域：包括正式課程、潛在課程、融入式教學，以及特定事件之對應。如一般生命教育相關課程、導師時間，以及特殊事件發生後，教師之因應與處理。

(2)非正式教育場域：所有遭逢需引導或調適、轉化、撫慰之生命

關懷情境。故亦有指出，生命教育實應涵蓋學校教育與社會關懷面向。

4. 是什麼？

涵蓋諸如生命課題之整理、領域與範疇之反思，以及立論或論述系統之建構等。此亦需回應下述提問：生命教育的理論基礎與實踐藍圖為何？如果是一個學門，或一個學問，它建構在哪些理論上？又如何進入吾人的生命當中生發影響與作用？此亦為如何進行的反思。

而回應此問題，當發現生命教育實為一跨領域、跨學科、跨界的整合平台，如宗教、哲學、心理學、教育等基石，乃至面對高齡社會與生死關懷議題，所涉及之醫護、長照、社福、經濟層面的考量等（如四種環保之四範疇）。

5. 一個由內修而外化的歷程

此即前述與心靈環保之作用中論及，為一內修而外化的作用，故而亦為內省式探索歷程與知識、方法的傳遞、對話、內化、轉化機制的開展。

6. 如何進行？

如上述之論述基礎與實踐歷程，如何進行生命的化育過程，則當為多元且內外交互作用的形式，此可以前揭提出生命教育系譜的Stack所整理的內容為例，見生命教育所涵納之整體性，從理論系統，開展不同領域或範疇，從而指出實施方法，乃一多元結構之形式與樣態。研究者整理其書中所彙編之內容譯如圖6所示，中間為核心理論「系統理論」及跨領域、跨學科之概念；其外為七大範疇，最外則為開展與實施方式。

7. 從事者之實踐反思

研究者於生命教育學科中心任諮詢委員期間，曾與高中職，乃至中學以下從事生命教育工作之教師有長時間的陪伴與連結，並透過哲學家咖啡館活動理解其所遭逢的問題，故發現欲從事教育場域之生命教育者，對於自己的動機、目的、初發心、難題與關係中的角色等，常有困

圖6
Stack所提出之整全教育實施概念圖



限感。故而學科中心除提供教學錦囊、教材教案之開發與知識建構外，更須透過對話與反思機制，創造從事生命教育者自我生命開發、探索的反思空間與支持機制。諸如教育工作者身分角色反思，為陪伴者、助人工作者、增能工作者、腦的知識訓練與輸入者、心的鍛鍊與開發者，抑或關懷者等等，實為重要的實踐反思面向。

(二) 從心靈環保到生命教育

藉由心靈環保之啟發，而亟思提出生命教育之理論建構或實施方式，實非易事，故本研究僅以「芻議」名之，意指此為最初之探索與反思。從心靈環保所開展有關學習之詮釋脈絡，發展生命教育的可能面向，作為未來完整討論與建構之基礎。故而以下彙整二者的重要概念與對應原則，為此二者之對話與整合可能性做出輪廓式的對應形式。

1. 發展契機：當代人為什麼需要生命教育？

除上述生命困境與種種限制，探求生命意義與價值未果，亦是當代人心苦悶緣由之一。故如從前述的三生——生存、生活、生命的反思，可尋思如下課題：活著不僅只是為了「生存」，如想活出不一樣的「生活」，創造不一樣的「生命」，則藉由生命教育啟動此反思性機制，確有其意義與必要性。

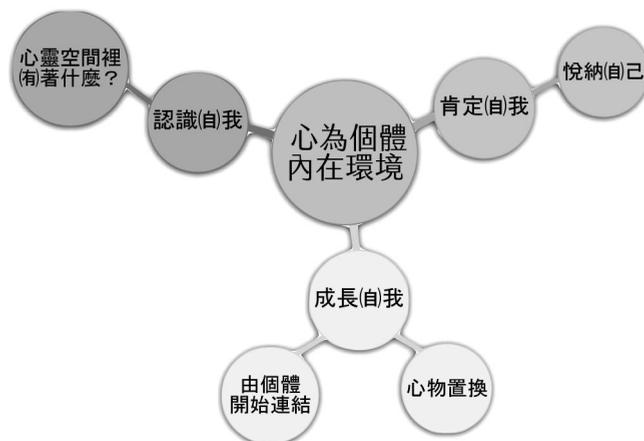
2. 三層次發展歷程與生命教育之開展

(1) 從與自身生命的相遇啟動自我探索：尋找本來面目

對應心靈環保：第一層「心靈環境」的向度，體會「將自己的心視為一個環境」；面對、處理與提昇自己的心靈環境，瞭解如何與自己相處，即前述四層次自我之認識自我、肯定自我、成長自我；所學習之內容則含括學習心的淨化、開發、守護，乃至於進一步的轉化，如圖7所示。

圖7

第一層次意象圖——心為個體內在環境

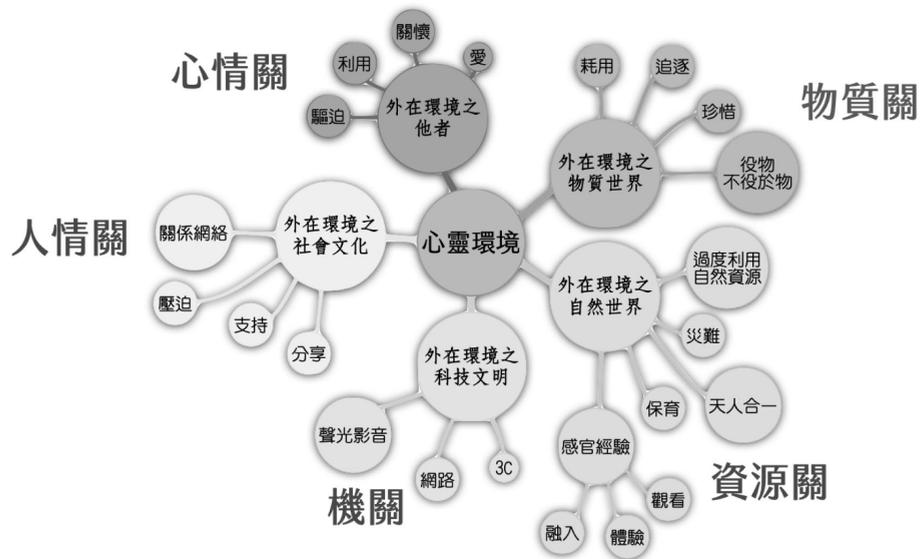


(2)從與他者或情境、環境的相逢，開啟主體與客體的發展歷程

當個體與外境接觸之際，心與境便形成兩組可能的概念：「心隨境轉」，或是「境隨心轉」。此中便生發自我主體與外境客體的對應關係，因此可啟動的學習機制為：體會「自己的心與周遭環境之對待關係」；當心靈環境（心）與外在環境（境）相遇時，從心境對立→防禦→和諧，瞭解心境其實兩者平等，互為主體，應當互相尊重，互相包容。

吾人可藉圖8所示理解當代人所遭逢的幾種心境關卡，包括：

圖8
第二層次意象圖：心靈環境與外在環境之對應



①心情關：心與外境之他者相遇所可能產生的，以及可對應處理的不同模式，如愛與關懷，或利用與驅迫、掌控等。

②人情關：心與外在環境之社會文化相遭遇時，所可能產生的，如面對複雜的關係網絡，可以選擇支持與分享，亦可能形成壓迫與逃避。

③物質關：心與外在環境的物質世界相遇時，所可能出現的為物所役使、控制、過度耗用或追逐，或反之善用或珍惜。

④資源關：心與外在環境的自然世界相遇時，所可能出現的狀態，可以透過感官觀看、融入與體會，從而生起天人合一的一體感，與保育保護之心。雖然也可能因人類的類為中心立場，而有過度利用而產生的災難與氣候變遷、暖化等環境議題。

⑤機關：此為當代人獨有的殊勝與困境，即從資訊到數位到雲端，人類所能運用的工具推陳出新，但所形成的是更便捷的生活、交際、互動，或是聲光的迷惑與追逐？是人在運用物資、使用工具？抑或是被科技工具所役使？則為當代人所普遍面對的課題。

總述此階段學習者為從主客對立，到互為主體，體解尊重、同理、包容、接納等心理素養。

(3)從心與境不二的體驗，開展整體觀或一體觀

體會「自己的心就是整個生態環境」，從成長自我到消融自我。而更能從心出發，由內而外，瞭解內在心靈提昇與外在環境保護兩者互為表裡，相輔相成。所學習者為互為客體，人流亡所，生態發展與系統觀的提醒，法界意識與生態思想等的開發。

3. 三層次發展歷程於生命教育之教育、教學相關課題

透過三層次發展歷程，結合入生命教育教學或日常現場，可提供什麼樣的課題或反思？以表3彙整之，並提供本校生命教育學程之相關課程以對照。

4. 從心靈環保的禪修形塑為生命教育的轉化課程

生命教育的目標中，有一重要的開展，在於從知識的傳遞、對話，到生命的轉化。此歷程除了認知系統、原理的探索，以形成生命教育的理論系統，同時也需要如前所述諸種實踐方法的運作。而心靈環保的落

表3
心境三層次之生命教育課程與教育議題對照

心境三層次	心為個體內在環境	心靈環境vs.外在環境	心境不二心境相即
生命教育開展	存在個體	連結、關係	整體、一體觀
自我與他者	自我	自他對待	自他相容相融
核心概念	成長、發展、轉化	依存、分享、尊重	多元、整全
相關議題	變化、掌控	認同、倫理	生態、包容
本校生命教育學程	自我覺察、生死 生命課題與整合 生命敘事與研究	實踐倫理、對話詮釋 家庭關係與心靈環保 諮商輔導、助人工作	修行與轉化 禪修與生命反思 生命美學
課程發展舉隅	心識、心性與心理	幸福社會學、環境倫理 團體動力與影響力	環境教育 多元文化研究
課程實施方法	覺察、反思、提問	對話、合作、共學	系統思考
實踐方向與操作	意義與價值之探索 敘事與書寫之整理	協力學習、合作學習 社群體驗與交互連結	體驗式、開放式 跨領域學習

實，有一重要的元素為禪修。透過禪修可以對應上述心境三層次的開展，尤其小我到大我，大我到無我，或者個體透過與外在的連結與統整而形成心即境的一體感，需要禪修、靜心的轉化。

故而將禪修彙整為一組理論與實踐完備的主題式課程，可對應上述三層式課程，而形成主題式模組。

如以法鼓文理學院生命教育學程目前的運作觀之，乃涵蓋表4所示課程以完成之。

五、結論

本研究以「芻議」名之，即在於透過一種嘗試，試圖開啟本校創辦人所指稱，設校的核心價值「心靈環保」，落實於本校教育現場的可能性，同時也與目前臺灣普遍發展中的「生命教育」做一對照與反思。

表4

法鼓文理學院生命教育學程禪修理論與實踐課程模組

課程名稱	對應範圍	課程模組
禪的理論與方法	基礎理論 + 方法	生命觀照 (碩)
禪修與生命反思	進階理論 + 方法	生命觀照 (碩)
修行與自我 (生命) 轉化	方法	生命美學 (碩博)
禪宗思想史	思想史	會通專題 (碩)
心靈環保研究專題	基礎理論 + 方法	會通專題 (碩)
心識心性與心理專題	進階理論	會通專題 (碩博)
禪與心靈環保研究專題	高階理論 + 方法	(碩博)

故本研究從「生命教育現況分析」為始，進一步提出「心靈環保與生命教育之關涉與對話」，從而開展出「心靈環保生命教育芻議」。現況分析中，指出兩個重要面向，其一為發展的形式、理論與操作方法；其次為相關課題的反思與分析。至於二者之關涉與對話，則由：（一）從心靈環保的理念與目的對應生命教育之作用，探討二者的共相——內修外化之意義；（二）從聖嚴法師對「人生」的定義觀生命教育範疇與場域，而指出三生與四境的概念，對生命教育之發展範疇的連結；（三）由心靈環保之心、境對應關係開展從個體到整體的生命教育向度，討論對心靈環保的詮釋脈絡——心境三層次，如何形構出生命教育的開展；（四）心靈環保與生命教育之對話，討論生命教育中的相「遇」、療「癒」與化「育」之關係。最後於「芻議」部分，則透過對生命教育的反思性理解，釐清並指陳生命教育發展的多樣性與可能性。另就「從心靈環保到生命教育」，而提出：（一）發展契機：當代人為何需要生命教育？（二）三層次發展歷程與生命教育之開展，指出：1. 從與自身生命的相遇啟動自我探索——尋找本來面目；2. 從與他者或情境、環境的相逢，開啟主體與客體的發展歷程；3. 從心與境不二的體

驗，開展整體觀或一體觀。

最後則透過表列方式，整理出三層次發展歷程於生命教育之教育、教學相關課題，並與本校生命教育碩士學位學程所開設之課程對應之。

引用文獻

- 張淑美（2005）。《「生命教育」研究、論述與實踐——生死教育取向》，高雄：復文圖書。
- 辜琮瑜（2022）。《聖嚴法師心靈環保學意義與開展》，臺北：法鼓文化。
- 聖嚴法師（2020）。〈第三講 維摩經與淨化人生〉，《法鼓全集2020紀念版，07-03：修行在紅塵——維摩經六講》，75，臺北：法鼓文化。
- Stack, S. (2006). "Integrating Science and Soul in Education: The Lived Experience of a Science Educator Bringing Holistic and Integral Perspectives to the Transformation of Science Teaching," 2019.12.4, https://espace.curtin.edu.au/bitstream/handle/20.500.11937/1587/162603_Stack%20full%20.pdf?sequence=2&isAllowed=y