

由《大師在喜馬拉雅山》一書談生命教育

張慧如

國立臺北教育大學生命教育研究所在職專班研究生

張懿華

國立臺北教育大學生命教育研究所在職專班研究生

一、前言

從小到大的生活環境總在離「山」不遠之處，山的沉穩、山的力量、山對生命萬物的包容、山的多樣性……，總在不經意中顯露出來，筆者一向對山的自然之美和多變的面貌著迷，又懼於山的力量與神秘氛圍，矛盾與迷惑之處，從《大師在喜馬拉雅山》（馬孟大等譯，1988）書中獲得開解，由於無知和不了解所產生的幻相，因為執著所產生的恐懼，透過書中描述的修行歷程而產生不同層次的思索，而聖者自高山所覺察，蘊藏在大自然的真理，正是我們身體、心靈上的修行之鑰。另一方面，近幾年政府大力提倡生命教育，自教育部宣布 2001 年為「生命教育年」後，在各級學校積極推動生命教育，開啟了國內生命教育全面性發展的歷程（陳錫琦，2013）。當今社會發展進入科技高度發展的階段，往往影響學子在追求人生價值時受環境、同儕與科技社會影響而迷失自我，甚至踏上歧路造成終身遺憾（林香河、林進材，2015）。政府與民間對於探究人的生命中心、心、靈存在意義與價值亦逐漸受到重視；禪修者的生命哲學觀點正足以提供探索生命意義的參考典範，由於身為教師的敏感性，對於禪修者的禪修教育也甚感好奇，對聖者的生命教育觀與教育方式深深著迷，相較於現今教育發展，能提供相當大的啟發。

二、體現「身體物質」之根本

喜馬拉雅山上的聖者的教導認為，一旦人學會欣賞自然之奧妙，其意識亦將隨感官而受到自然界的吸引（馬孟大等譯，1988）。先開放身體感官的聽覺去欣賞自然之音，從孕育生命的大自然中尋求自己的根本，重視它的美並找尋源頭之愛。為了達到這個目標，除了開放自己身體感官之外，以靜坐的方式閉起雙眼讓意志力越來越集中，並能控制與沉澱內心的雜念，得到最真實的感受與體會，進而以正確的方向學習思考宇宙自然的真理。

對於身體物質的慾望，聖者以斷絕執著為首要修行之方，從樸素的生活促進思想的提升。執著乃是最強力的束縛，使人衰弱而無知，無從了解宇宙本身絕對之真實，我們迷失的根源就是想得到什麼而對其產生執著時，當執著越減少，內在就越堅強，也就會越能接近目標（馬孟大等譯，1988）。由於執著於身體感官與滿足慾望的追求，便會產生得不到的失落與恐懼，我們因此被執著所束縛，成為產生痛苦的根源。人應學習放下佔有慾，因為所有擁有的事物都並不是真實恆存的，好比鑽石即使能長存百萬年以上，人的生命又能存在多久？因此，我們不需認為自己擁有些什麼，也不必放棄些什麼，要放下的，只有

執著於世俗事物的想法和欲望罷了。唯有切切實實的鍛鍊自己放下執著，就能夠擺脫行為上的束縛並獲得自由。

但是想要鍛鍊自己，作者嘗試了許多種方式，甚至親身感受藥草的力量，卻發現那僅收一時之效，並不能達到真正的自我控制，就像有些人遭遇痛苦，借酒澆愁只是暫時麻痺自己，痛苦依舊存在著，唯有放下執著方能讓自己擺脫痛苦。能夠「放下」，就能獲得「自由」的力量。作者認為，聖者們教導他透過「靜坐」去對言、行、思維自我歷練，得到正知正見，也就是說，經過陶冶的純淨心靈，才能對事物進行深層的思考與真正的理解，產生有價值的意識。而我們獲得的知識越多，就應該將所知實行於日常生活之中，喇嘛尊者(1988)指出，知識僅是侷限在「知道」罷了，所謂真正的知識在於付諸實行而非在於理悟。王陽明曾道：「知是行之始，行是知之成。」(傳習錄 卷上 徐愛錄)，就是這個道理。筆者多年幼兒園教學經歷，教育模式從教師上對下的教導逐漸演變為翻轉式的學習，教師的指導角色逐漸成為引導者角色，幼兒才是學習的主體，在課程中對學習主題進行思考、討論及體驗，產生學習興趣，建構班級的學習方向與探討內容。在生命教育學習層面上，幼兒在實際感知與體會後，能連結生活周遭人、事、物，對生命內涵產生認知與體悟。現代教育趨勢摒除過去教條式的教學模式，著重讓學生從實際的體驗中觀察、體會，與聖者引導弟子修行的法門有異曲同工之妙。從與生俱

有的身體感官去用眼睛看、用耳朵聽、用口鼻去嘗和嗅、以身體觸覺去感受這個世界，這些原本就是老天賜給人類的天賦本能，放下想法和成見開放內心，專注當下不預設立場，以最真實的覺察看待生命所處的自然世界，教育孩子在生命中對於人的所處環境進行了解，進而能專注體悟世界萬物運行的道理。

人際間相處的問題是複雜的，相較之下，從自然界的動物身上能夠發現，動物間的情誼是可靠的、無條件的；而人類處處講條件來處理人我之間的關係，使得人的內在本性囿於自利而失去本質，也無法與他人真誠坦率的溝通。喇嘛尊者(1988)認為，一些讓我們沒有勇氣去面對的事，同樣也會反映到他人身上。」，因此人的行為不可以自私執著於任何事物，而應以無私而適當的方式去面對和執行。

書中強調不執著是指以純潔的動機和正確的方法去控制感覺，認為當控制住感覺，不接觸外在世界的事物之時，感官的知覺作用便不在心靈中創造出影像(馬孟大等譯，1988)。除此之外，時時存著博愛慈悲之心來行事和盡責任，就是在生活中進行開悟；這段話應該是告訴我們，只要常懷慈悲博愛之心待人處事，就自然能夠消弭自私自利的慾望，也就能夠從中獲得對執著之心的控制，也不會使自己和他人受到痛苦的束縛了。

臺灣教育普及使我國在政治、經濟和科技獲得高度發展和成就，但教育體制上過於偏重理工實用、輕忽人

文理想的觀念，造成家庭功能式微、政經亂象不斷、倫理不彰和暴力猖獗，人性偏向自私、貪婪，現實功利的的生活態度，與自己、他人及自然的連結關係漸趨疏離而不自知（孫效智，2001）。在教育上的觀點看來，放下執著意味著以謙虛、真誠的心教育學生，不強加期望與要求去控制孩子，而是遵循自身教育價值觀投入教育工作；相對的，孩子在成人的示範與薰陶之下，學習到真誠、坦率的面對他人，有助於學生在人我間發展適當人際相處模式，更能從中探尋生命中合乎道理的生活價值與品德操守。

三、探索「內在心靈」之真實

喜馬拉雅山上的聖者秉持慈悲、博愛的意念修行著，除了對人類之外，還將所有的愛灌注於自然、生物與萬有；他們視善性為人生重要課題並努力進行自我修煉，作者的師父也認為弟子應該自我了解自己思想的過程，而不是去控制弟子的思想。這讓筆者想到我們平日自覺應該教孩子學會多少，經常想要控制學生的思維按照我們所規劃的方式學習，反而讓學生失去了自我學習與深層理解的機會，這何嘗不是一種執著啊，想要控制的欲望反而造成雙方的痛苦，聖者的教育方式的確值得教育者效法和深思。

由於人的內在心靈很容易被物質欲望牽引而蒙蔽，缺乏對事物的瞭解所產生的錯覺、觀念、想法等皆非心靈的本來面目（馬孟大等譯，1988），若要破除無明與幻相，便應有堅強的信

心和決心去學習自我控制和調整，作者提醒我們，唯有誠信之心才能幫助我們觸及內在心靈深處，而決心則能幫助我們超越艱難和阻礙。在學習心靈成長的過程中，保持謙虛的態度更為重要，欲走過危險的人生旅程，便要學習謙虛。人生旅途中的兩塊絆腳石，一是自大，另一個則是傲慢。（馬孟大等譯，1988），謙虛能使人保持開放的心接納生命中的哲學思想，傲慢則像是在自己周圍砌牆，讓自己坐井觀天，只看見自己想要的，妨礙心靈的學習。生命教育所探究的，依循永恆哲學的思維觀點來看，人為何活著？該如何活著？應如何活出該活出之生命？此人生三問，自古至今即是一直存在人類意識中共同的問題（陳錫琦，2009）。人類在浩瀚無垠的宇宙中如此渺小，教學者以謙遜的學習態度為身教示範，引導學生透過觀察學習，以珍惜和尊重的心去接納和面對萬事萬物的存有，從根本放棄成見，才能以全方位的思慮，去探究自己的心靈和生命方向。

「心靈在無意識層次裏不起任何念頭時，平衡的心靈便導向更高的意識狀態，在意識悅性的狀態下所達成的完美平靜狀態，就是最高的開悟狀態。」（引自：馬孟大等譯，1988），修行時想要朝向開悟的境界邁進，須要保有平衡的心靈，使意識成為完美平靜的狀態，作身、心、靈三方面的鍛煉，使內在真我的自性覺醒，看破生命線的生死桎梏，擴展自己的心靈視野。對於生命哲學，不輕易收受或拋出幾乎僅屬於一己之願望、偏見、或利益和習性之物，亦非被任一權威

或傳統所宰制，而是對生命賦予既嚴謹又具批判的反思（蔡耀明，2008）。經由先人代代相傳的智慧，加上自身堅定的信念和虛懷若谷的學習精神，幫助內在心靈擺脫煩惱、痛苦，建立有價值的生命存在。

四、結語

修行絕不是一條快捷的道路，筆者認為，從作者睿智的體悟中，我們得以瞭解到生命中最可貴的是放下執著，以慈心面對萬物。而想要追尋自性、真理，要先從身體感官對外在物質進行本質上的體會與思考，再將所思考的智慧與體悟內化於心靈。幼兒園為孩子接觸團體生活之始，是培養良好態度與品格情操的關鍵階段。在課程安排上，教師應於教學過程中，學習聖者在修行教育的開放、接納模式，融合幼兒生活經驗，安排參觀、討論對話、角色扮演、遊戲、音樂律動等具體驗性、思考性及多元性的學習活動，並引導幼兒分享經驗與心得，讓孩子從人我經驗中獲得生命體悟、內化為自己的生命價值。在生活上，以身教示範培養孩子珍愛生命周遭的態度，學習放下自我的私慾，以開放的胸襟面對生命萬物，有助提升孩子追求生命價值的內涵，達成肯定自我與他人及接納萬物的「善」境界。

為人師者應清楚自己身、心、靈的根本內在價值，在生命教育的實施上，從引導學生以單純的心，用身體感官覺察接納自己的存在為起點，探究事物的道理；再以信任的態度讓孩子主動開放內心，從以真誠的態度思

考與體會生命不同層面，學習思考探究的方法，學習修行者從生活經驗中認識生命千變萬化的現象，並從無常的現象中體會放下執著與善待萬物的真義，讓孩子在生命中擁有一座山，如同內心長駐一座沉穩、包容與蘊藏無限智慧的喜馬拉雅山，隨時提醒自己的身、心回歸事物本然，學習放下執著並獲得心靈的成長與平靜。

參考文獻

- 林香河、林進材(2015)。台灣生命教育研究議題之趨勢與發展：以2010~2014年學位論文為例。教育研究月刊，251，90-108。
- 孫效智(2001b)。生命教育的內涵與實施。哲學雜誌，35，4-31。
- 馬孟大等譯(1988)。大師在喜馬拉雅山(原著:喇嘛尊者)。中國瑜珈出版，臺北市。
- 陳錫琦(2009)。生命與健康之融匯--靈性教育。國民教育，50(2)，7-13。
- 陳錫琦(2013)。十二年國教生命教育課程概觀與反思。國民教育，53(3)，1-6。
- 蔡耀明(2008)。生命與生命哲學：界說與釐清。國立臺灣大學哲學論評，(35)，155-190。