

## 法鼓文理學院終身學習·齋明別苑大心量學做菩薩

報導提供：齋明別苑

文：蔡侑君 / 圖：吳秀貞、何雅惠

今日一進到齋明別苑即感受到一股熱絡的活力朝氣，法鼓文理學院陳定銘校長帶領生命教育學程碩士班全體老師，來與學員們交流分享學院禪悅境教的校風，如何延續聖嚴法師創立大學院「提昇人的品質，建設人間淨土」理念。





「終身學習菩薩行」工作坊

與未來的  
自己  
有約

身處多變的時代，  
你想成為什麼樣的自己？  
從擁有到放捨，  
什麼才是幸福安心之道。  
與未來的自己有約，  
改變可以從現在開始。



**10/6 (日)** 師資內容：生命教育碩士學程學群校長、  
釋果光副教授、辜琮瑜副教授及老師群  
**13:00~16:30** 主辦單位：法鼓山文理學院  
共同主辦：法鼓山齊明別苑



桃園市桃園區大業路一段361號（雙峰路口）  
電話：(03) 3151581 <http://jmbu.dam.org.tw>



校長簡介學校整體，其建築理念是延續著聖嚴法師於法鼓山世界佛教教育園區的本來面目，學校是個小而美的心靈環保教育園地，其特色是以心靈環保核心，培養提升人的品質，建設人間淨土的人才，具有豐富知識庫之佛學數位典藏供大眾使用，持續社會實踐，推廣生命教育.....等在地公益社會實踐，落實軟硬體的永續發展 DNA，並結合禪修提升師生們身心靈健康照顧。



## 諸佛菩薩的生命與教育

聖嚴法師說：人的生命是生命中最難得的果報，詹場老師提到，如何以無我的智慧淨化人心、社會與世間，並以順治皇帝論生命觀，探索生命意義何在，該怎麼長養法身慧命，來到大學院找尋答案，跟隨師父學習生命是一場實踐佛法的歷程。



## 三生有幸四生安樂

辜琮瑜老師說：三生即是生存、生活、生命，人們為了生存有許多的不得已、苦惱及壓力，在生活中人與人之間的關係脈絡裡，由於多重角色身份，讓我們活在別人眼中的自己，給自己一個找回自己樣貌的機會，在複雜關係裡得以自在；哲學家馬丁.海德格名言：向死而生，生命是向死的存在過程，人生所為何來？我是誰？我在那裡？心要安在那裡？在紅塵人間會安心嗎？如何尋求安心之道？列車即將開往魔法學校，在擁有 25 公頃的校園裡，書寫生命故事整理敘事種種，透過三大教育學習如何利他。法鼓山終身學習地圖，把握人生只有一次的機緣，找到自己的學習脈絡與位置，師父大學院的一道門，通往生命教育的三生有幸四生安樂，自己與他者生命間的心相遇，在化育過程中調理自己內在，療癒之際感化自己，即能具足能量創造更大的連結，而體現出更整體面貌，轉化生命提升自我，至誠奉獻盡一己之力改變世界。



中場休息過後，果光法師提到在學院裡上課前會先帶領同學們靜坐，在下半場的課程開始前，法師先引導學員們坐姿動禪第一式：肩膀運動，舒緩平日裡積累的肩頸壓力，接著帶領學員禪坐體驗放鬆，讓學員們能以安定輕鬆的專注聆聽老師們課程的介紹。



## 大學院裡豐富多元的課程

辜琮瑜老師的善生與善終系列課程：生命教育研究中生命的相遇，自我探索與他者的互動，真誠彼此關係中的心相遇，進而深入身心靈生命教育的整全探索；自我覺察與成長裡，往生命內在探索，並與外境相連結以開闊自身視野；對話與詮釋方法，以能清楚了解關係中的你我他；藉由生命照顧實務(含實習)，深耕在地安寧關懷，了解被關懷者之所需，給予適當之靈性需求關懷，而能學習如何生死兩安。



蕭麗芬老師以老子探義提到：在物質生命之外之上，發現德性生命之不朽與精神生命之永恆，在提升生命的高度，拓展生命的寬度，挖掘生命的深度，勇敢就是帶著恐懼往前走，透過多元學習內化自己，如《莊子 逍遙遊》裡的「鯤化為鵬」一段艱辛的轉化過程裡，生命可以有不同的狀態呈現，過程雖然孤獨不易，但帶著恐懼往前走，生命境界便能提高，即使被他人嘲笑也沒關係，在不斷辛苦累積過程中，生命厚度加深了，必能達到一定品質，進而能溫柔善待他人，看得更高更遠，學習必是化為生命的養份資糧。





郭文正老師應用心理學與佛法連結，《維摩經》中提到心淨即國土淨，從心理學角度看，心有滿足喜樂即有幸福的感受，把自己過得幸福即是自身淨土，生命中便能產生喜悅與溫暖，而如何活出良好的生命品質，第一步：從認識自己的心與生命開始，讓心具備正向力量；第二步：認識自己的黑暗面，從心整理生命軌跡，讓雜質沈澱，去蕪存菁，如資源回收再重新提煉使用；第三步：用自己與生命的菁華打造心中的淨土，修練自利利他的能力，最終創造心中淨土與人間淨土。



劉怡寧老師以社會學視野打開生命寬度，看社會變遷與生命歷程變化，生命活在時代的洪流裡，自我察覺及看待他人與之互動，思考群體間之結構，讓黑暗成為光明，因人一出生即成一大網絡，如同因陀羅網般的系統，在人與人交織中促成一個互連網，擁有社會學的想像，開潤生命的經驗，由多面像看個人與周遭人們間相同的煩惱，透徹理解世界與自己的關聯，期待大家進入社會學的森林與生命的因陀羅網世界裡。



江玥慧老師連結資訊科技與教育和心靈環保，使其心靈環保不是一句口號，而是要有自己對於心靈環保的定義，願意用方法比操作科技來得重要，覺察自身運用資訊科技的動機與目的，思考其善意與適當性，覺察運用過程中是否契合最初的動機，可能對他人或環境造成的影響，讓自己和他人皆能過得健康、幸福、平安、快樂。



楊蓓老師以學佛歷程給合心理學諮商領域，面對學生生命中不願面對的，或者是不願承認不願面對的，而使得人生卡關難過，楊老師以聞名的剝皮專長，在學生接受老師的教授加持下，漸漸地接受面對，走過痛苦便是喜樂，這是生命教育的終極目標，使人活得清楚明白，並能提起心力將走過的苦變成生命中的資糧養份，而能走得過去的，便不再會是苦了；若有人需要溫暖，便給予如禪修默照般的一片祥和，若有人能有深入一探究意的決心，使用話頭一直提問自己為什麼，一層一層往內在剝，對於學生因材施教，識學生情況狀態給予課程學習。



小組分享過程中，學員們對於大專教育產生濃厚興趣，每人分享討論欲罷不能，如何活出自己生命的深度和廣度，開啟生命另一場學習歷程，追尋自我內在世界的無限潛能，您可曾感受過楊蓓老師口中的「聽見花開的聲音」，在 25 公頃的大自然校園裡，徐徐微風伴隨潺潺溪流的氣息，打開身心五感體驗，校園內的任何一片草坪土地上，都能成為您尋找安身立命的課桌椅，來吧！別再猶豫，前往魔法學院的旅程即將啟航，歡迎共乘這班生命與佛法結合的探索列車。







文理學院師長們將於 11 月 3 日再次蒞臨齋明別苑，為大眾帶來終身學習菩薩行工作坊之二，繼續分享文理學院多元豐富的學習方向，歡迎社會大眾踴躍報名參加。

