



一門通識禪學課程對大學生的 啟發與影響

曾瓊瑤*

摘 要

本文在「大學生命教育」的視野中，探討一門選修的通識禪學課程，其教學方式與教材如何設計才能與學生對話？經過一學期禪學課程的浸潤，對大學生的啟發與影響是什麼？本文以修習通識人文選修課程「禪的智慧與文化」之學生為研究參與者，採取質性研究法，透過期中與期末禪思書寫、期中與期末禪文學創作、期末一對一訪談逐字稿、教師觀察紀錄等文件資料進行內容分析。研究結果發現：一、禪學的現代詮釋，在通識課程中能幫助學生向外——擴大世界觀、培育同體包容之心；向內——啟發自覺與自省、培育面對情緒的智慧、體認生活之美；二、貼近生命成長的主題設計，結合古今禪文學的教材，能帶領學生將文本融入生活運用，啟發對精神自由、生死超越、生命本質的探索；三、多元的啟發式引導，能提升心之覺知，孕育生命的質變；四、禪思書寫的作業設計，能啟發內化與創造的學習歷程，以創作形式表達其體會的禪意。

關鍵詞：禪學、通識教育、生命教育

* 曾瓊瑤：國立臺東大學通識教育中心副教授

投稿日期：2022年8月30日；採用日期：2023年3月29日

壹、研究背景與動機

多數大學生的大學生涯聚焦在專業實務導向的學習，然而，許多學生在精神內在層面有著學習的渴望，但在一般科系專業或通識課程中，很難找到相應的學習管道。自2018年公布之「十二年國民基本教育課程綱要——國民中小學暨普通型高級中等學校——綜合活動領域」必修科目「生命教育」，以素養導向為出發點，帶領學生進行生命課題的探索，從哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨到靈性修養，培育學生知行合一的生命涵養。然而上了大學，多數科系未有相關學分與師資能延續生命課題的學習，相關的陶養面臨了斷層，也無人能夠對話，因此筆者認為，大學通識教育應能提供相關課程供學生自由選修，以更進一步的知識涵養來深化國民教育中的生命教育學習，同時也在自由抉擇的狀態下，找到於己更相應的生命知識理路，能成為指引自身終生實踐的學問。

禪學中的諸多觀點皆能呼應生命教育之主題，例如，禪學的「生命本質觀」能呼應「人學探索」，探討生命的終極面貌與價值；禪學的「情緒智慧觀」能呼應「靈性修養」，培育正念看待情緒的觀點與方法；禪學的「相互依存觀」探討萬物關係，能提供「價值思辨」的哲理性基礎。因此筆者認為，禪學非常適合作為通識選修課程中的生命教育。本文的研究問題為：通識教育中的禪學課程如何設計能與當代學生對話？經過一學期禪學課程的沉浸，對大學生的啟發與影響為何？本文將初步提出課程主題與教材設計，並以學習省思書寫、禪思文學創作、訪談逐字稿、教師觀察紀錄等文件資料，分析課程對學生的影響，冀能對禪學如何運用於生命教育，能有拋磚引玉的討論。

貳、文獻探討——理念與實踐

一、課程的定位——通識教育中的生命教育

本文乃在「大學生命教育」的視野中，思考一門通識人文選修課程，帶領大學生以「禪的智慧與文化」作為學習東方生命實踐學的管道，對學生生命產生的啟發與影

響，因而課程定位為：通識教育中的生命教育。

傳統學校教育偏重知識的傳授，忽視人之所以為人的道理，而攸關生命的本質、意義、價值與目標等均未加深思熟慮。陳立言（2004，頁22）指出：「重實用、輕理想的教育體系正是只教學生如何活下去的方法，卻不與學生一起探索生命意義與目的」。因而，有識者「生命教育」的呼聲在教育界慢慢有了發展。根據孫效智（2009，頁2）所述，2008年初教育部明令頒布，高中生命教育類選修課自2010年起，從單純的選修課改為高中生必選1學分的課程。部分大專院校也開始重視生命教育，中華民國通識教育學會更肯定通識教育應以「生命的覺醒」為核心。王秀槐（2013，頁70）認為，「唯有在大學時代，是少數有閒暇思索生命意義的階段」，此階段在個人靈性發展十分關鍵。因此，在大學階段透過學生的自主選擇，在課程中探尋自己相應的終極理想與價值，將對學生一生有重要影響，亦是大學通識教育極重要的使命。

黃俊傑（2021，頁2）指出，大學通識教育應是一種師生生命互動與提升的志業，「通識教育」應與「生命教育」結合，培育「完整的人」。欠缺生命教育的通識教育是缺乏方向感的教育；缺乏通識視野的生命教育，終不免流於務內而遺外，所見不免拘於一隅。孫效智（2013，頁23）亦認為：

正式課程是進行生命教育的平台之一，最理想的場域就是通識教育。……通識教育的基本精神在於提供學生認識世界、理解存有的多元觀點，從而形塑學生在世界觀與人生觀方面的共識與理想。

本課程以禪學文本作為師生共同探索生命意義的管道，盼能從不同面向開啟與學生生命對話的窗口，也提供學生認識二千五百年歷史的禪學智慧與生活文化之機會。

二、教育的反思——禪佛學的通識精神與生命教育

黃俊傑（2021，頁4、5）認為，過去生命教育的學理基礎與教學規劃，得益於來自歐美的生命教育典範者較多已有良好基礎，因此進一步建議：在大學推動生命教

育，可以考慮回歸東方思想文化泉源的儒佛思想，並以儒佛生命智慧作為基礎，規劃生命教育課程。黃俊傑也引用宗教學者H. Smith的觀點——佛教不是迷信的宗教，而是最具革命性的宗教，以這樣的態度面對信仰問題而開啟的生命智慧，正是21世紀大學生命教育的資源。黎建球（2004，頁5）指出，在華人傳統中，儒釋道思想是一種非常典型的生活哲學（livingphilosophy），對於生命智慧的實踐提供了具體可行的方式與建議。王崇名與林亮如（2017，頁87）認為，人類宗教生命實踐智慧傳統早有清楚的實踐經驗與次第，藉由回到宗教經典的閱讀理解與日常生活的實踐，才能帶領人從世俗性與上帝的神聖性在擺盪與掙扎之間被成就出來，啟發學生成為神聖性與世俗性兼具的真正自由人，此即是博雅教育精神所在。

禪學的生命探索主題、教學方法，在當代通識教育具有獨特的啟示意義。賴錫三與林安梧（1998，頁55）認為，禪佛教體證到宇宙人生的究極性真實，而此就極義的總體性體會，乃屬「通識」的勝義諦，具有對全人類的普遍價值，尤其落在當代來發用，禪佛教對心靈智慧的澈悟可提供「通識教育」的勝義諦和本土化之思想資源。孫嘉鴻（2009，頁116）指出，禪宗建立了「佛性無南北」的平等觀、「師生互為主體性」的啟發式教學法、「觸類是道，任心為修」的生活感悟，其自我教育之精神、對懷疑精神和創造性的提倡，在生命自覺之道上具深刻意義。釋惠敏（1996，頁193）指出，透過禪修身心的靜定與定力相互作用，才能達到身心基礎的嬗變，為設計成人教育課程提供了很好的參考，並達到通識教育「認識自我」的目標。

綜觀目前禪佛學在通識教育的研究發展，「理念」層面已被學界肯定並論述，然而就課程如何設計、學生的學習反響等層面較少實徵性的研究。本文希望透過課程設計的提出以及學生面的學習反思分析，探究禪學的學習對學生可能產生的啟發與影響。

三、教材的選擇——以禪文學為教材啟發生命教育

在教材的選擇上，本文認為，若能以貼近大學生的生命成長主題為綱領，在教材選擇上結合形式簡約但意涵深遠的「經典禪文學」，加上適合的現代禪思散文，作為引導討論的文本，能使學生感受禪學主題的豐富性，以及與自身生命成長的密切

連結。本文嘗試提出通識禪學程設計：以「生活願景」、「生命反思」、「情緒智慧」、「生死覺照」、「萬物關係」、「生活藝術」、「生命關係」、「放下的生命藝術」、「心靈生態學」等主題為綱領，以教師選輯的「古代經典禪詩」與當代「一行禪師禪思散文」相互輝映，帶領學生在閱讀文本中與自身對話。以下說明教材選擇之原由：

（一）以古代經典禪詩為教材

在華人教育觀中，經典文學作品本即具有潛移默化提升生命的作用，如《禮記·經解》云：「孔子曰：『入其國，其教可知也。其為人也，溫柔敦厚，詩教也。』」。歷來儒佛生命實踐者亦常以詩歌形式敘寫內心澄明的覺醒體悟，而證悟禪師的詩文創作——「禪詩」與「證道歌」則體現了悟了自心的本地風光，被譽為「文字般若」，讀之能為引渡人心入悟的津筏。教授禪詩的學者蕭麗華（2009，頁5）認為，閱讀禪詩能啟發生命智慧的領悟：

每一首禪詩都是一盞心燈，可以照徹心上的陰影。讀詩，特別是讀禪詩，可以給我們一面明鏡，一盞靈臺，讓我們面對生命中的平順與顛沛、成功與失敗、得意與失意時……。一部禪詩，是千萬個與自己相逢的機緣。

在此資訊龐雜、追求速度與績效的現世中，大學生如能以閱讀禪詩、討論禪思為澄治生命的題材，或能發揮「禪宗證悟文學」的「無用之大用」，體會世間生活中「無為智慧」的自由況味，引發深刻的情意感受與內在自我觀照。

（二）以一行禪師的禪學詩文作品為教材

筆者認為若能在當代禪學作品中，找到適合切入學生生活的文本，對於幫助「將禪學的生命學問融入於生活運用」將具有影響力。筆者多方觀察中，越南一行禪師的著作是非常適合作為大學生與現代人閱讀與學習的文本。一行禪師是國際著名的禪師、詩人、人道主義者，以入世佛法的詮釋與實踐對當代國際社會產生深遠的影響力

（游祥洲，2007，頁9、10；翟本瑞，2016，頁45）。在數十本禪師著作中，筆者選擇以《橘子禪：呼吸，微笑，步步安樂行》（以下簡稱《橘子禪》）為主要教材，同時兼攝《你可以不怕死》、《給地球的情書》（一行禪師，2002/2003，2012/2014，1990/2020）等。釋惠敏（2020，頁10、11）讚賞閱讀一行禪師著作時感受到的禪悟與文學性：「禪師之行雲流水的禪法，呼吸似春風沐人，清涼自在，微笑如甘露灑身，禪悅滋潤」。游祥洲（2020，頁19-23）認為，《橘子禪》一書傳達了正念、生活化的禪法、入世精神、相即相入的世界觀、化慈悲為行動、結合當代心理治療、心靈生態學等重要禪學訊息，為當代人開啟一扇喜樂之門。禪師使用現代性的語言，面對社會問題而承擔改革責任的思想內涵，更能影響當代人在社會真實情境中實現「當下淨土」的理想。蔡淑芬（2007，頁127）也指出，一行禪師作品由生態美學結合無常、無我、涅槃寂靜，將佛法的實證修行落實於身心環保，呈現了獨樹一幟的「綠色文學」。此外，本課程選擇一行禪師著名詩作〈請以種種真實之名呼喚我〉為教材與創作作業，單德興（2017，頁304）指出，此詩以清晰的文字與動人的比喻來表達萬物一體、民胞物與的胸懷，是令人動容與深思的作品。因此，一行禪師的作品非常適合作為禪學課程中的教材，本文將針對此教材對學生可能的啟發與影響進行研析。

四、教學的方法——入乎其內，啟發生命的轉化

華人生命實踐學是一種從「內聖」到「外王」的學問，因而在教學方法上重視將知見「內化」的過程，以提升內在的體悟。筆者認為，禪學通識課程中「提供知見作為引導」、「提供方法作為轉化」、「提供對話作為啟發」、「提供時間書寫反思」、「提供遊戲作為啟示」等教學方法，能以輕鬆自然的方式引領學生反觀自身生活與生命，同時提供價值方向的指引，觸發終極意義的探尋。

黃俊傑（2019，頁17、18）指出，「生命教育」是一種「內明」之學，學生學習的目標首先應將向外奔馳的心轉為向內深思的心，以喚醒沉睡中的「自我」之覺醒，並恆處於清醒之狀態，也就是近數十年來國外心理學家所謂以提升「心的覺知」為目標的「心的學習」。教師的教學方法也要從「出乎其外」轉變為「入乎其內」，從「講之以口耳」進入「講之以身心」，使學生對課堂所學習的價值理念「轉識成

智」，成就生命的轉化。生命教育必須是一種討論的、對話的、偶發的、體驗的、反思的，追求所以然的教育。黃俊傑也特別指出，針對當前大學生文字表達能力普遍不足的狀況而言，生命教育教學中「反思寫作能力」的培育，是一項重要的教學方法，能使學生不僅是知識的「觀察者」，更是價值理念的「參與者」，能將知識中的價值理念含納入身心之中。

李德財（2006，頁36）認為，生命教育旨在涵育學生對人類與萬物整體某種「愛的意向」之生命情感或情操，應以「活生生的知識」或「日常感覺」，尤其是具體情境中之「事件」為起點，藉由融會知性與情意性或體驗性之教材編製與教學策略，使學生透過現實世界之考驗或批判，發展一套適於自己生命風格之「實踐智慧系統」。在生命教育情意取向的課程中，學生獲益最大的往往是在課堂體驗了來自教師或同學的具「啟示性」的「關鍵事件」；而透過啟發與引導來建立某種「身心靈整體」之「生命關懷」意識或態度，並藉此延伸為終身學習之方向，才是生命教育之終極目標。

參、教學設計與實踐歷程

一、課程設計與教學實施

（一）教學目標

透過貼近學生的主題與教材、靜心閱讀與對話式的教學法、反思寫作式的內化過程，對學生在以下幾個層面有所啟發：

1. 能對世界多元文化智慧之一——禪的生命觀與世界觀有基本認識。
2. 能欣賞古典與現代的禪思哲理與文學，並與自身生命連結對話。
3. 能認識禪精神的創作與典範人物，包含文學、哲學、建築、美學。
4. 能嘗試創作禪味哲思詩文的創意書寫，以表達東方文化之內蘊。
5. 能以禪思嘗試訓練自我覺察、情緒轉化，以達臻身心平衡之效。

(二) 教學規劃

1. 綱領：切合大學生生命需求之主題。
2. 教材：古今禪文學、當代禪學應用之影音、演講資料。
3. 教學法：對話、啟發、體驗。
4. 內化學習：反思書寫。

以下說明一學期之課程規劃，參見表1。

表 1 課程規劃

生命主題	引導教材與運用方式	教學方法	反思書寫與課堂討論題目 (在個人書寫之後， 進行師生討論互動)
1 課程綱要 導覽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明課程目的、範疇、教學方式 2. 演示悉達多(Siddhāttha Gotama)故事揭示禪佛學關注的生命核心問題 3. 放映一行禪師傳記電影之預告片《正念的奇蹟》 	提問、討論、禪學核心關懷引導	<ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得「禪」是什麼？它會討論哪些主題？ 2. 選修這門課，你想學習到什麼呢？
2 生活願景	<ol style="list-style-type: none"> 1. 古詩： 雪竇智鑑〈世尊有密語〉、 慧能〈不離世間覺〉 2. 現代禪思散文： 〈全新的24小時〉、 〈蒲公英擁有我的微笑〉 	共讀、提問、反思討論、小劇場演出	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在〈全新的24小時〉中，提到每天早晨，我們能給自己的願景。請問：你在每天一早，想給自己的願景是？ 2. 今日兩篇禪思散文：〈全新的24小時〉、〈蒲公英擁有我的微笑〉中，哪段文字你覺得能運用在生活中？
3 情緒覺察	<ol style="list-style-type: none"> 1. 古詩： 慧能〈蕩蕩心無著〉、 楊岐方會〈隨流認得性〉 2. 現代禪思散文： 〈當下此刻最美妙〉、〈安度風暴〉、〈別想太多〉 3. TED 演講：哈佛醫學院研究「靜坐影響腦神經運作」的學理分析 	引導覺察情緒經驗、文本共讀、反思討論、靜坐2分鐘體驗	<p>請觀察自己的經驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你的心，是否常被「對過去的悲傷」與「對未來的憂慮」所掌控？你有「想太多」的傾向嗎？ 2. 心與身之間有著密切聯繫。請回想，當你持續一段時間「想太多」，會引發身體上、情緒上哪些反應？

表 1 (續)

生命主題	引導教材與運用方式	教學方法	反思書寫與課堂討論題目 (在個人書寫之後， 進行師生討論互動)
4 生命反思	1. 古詩： 寒山〈急急忙忙苦追求〉、 〈世有多事人〉、〈我見 世間人〉 2. 現代禪思散文： 〈時時刻刻增長覺知〉、 〈「希望」是一種障礙〉	反思與觀點分 享、文本引導	1. 閱讀寒山禪師〈急急忙忙苦 追求〉一詩，你覺得這是 普遍大眾人生的寫照嗎？ 2. 此詩末，寒山禪師說：「明 明白白一條路，萬萬千千 不肯休」，你猜禪師說的 「一條路」是指什麼？
5 生命本質	古詩： 茶陵郁〈我有明珠一顆〉、 慧可〈本迷摩尼謂瓦礫〉、 斷崖了義〈大地山河一片 雪〉、 呆庵普莊〈念佛無非念自心〉	引導反思與詩 理提點	1. 你猜，〈大地山河一片雪〉 這首禪詩，是在描述禪者 的什麼狀態？ 2. 佛在哪裡？淨土在哪裡？
6 電影欣賞	《小活佛》	電影欣賞	電影欣賞
7 萬物關係：相互 依存緣起觀	現代禪思散文： 〈相互依存〉、〈請以種種真 實之名呼喚我〉	遊戲啟發、引 導反思	在「相互依存」的觀點下，你 看待人生、世界的想法與態 度，會是怎樣呢？
8 生活藝術 (一)	1. 古詩： 王陽明〈飢來吃飯睏來 眠〉、無門慧開〈春有百 花秋有月〉、蘇東坡〈溪 聲便是廣長舌〉 2. 現代禪思散文： 〈正念分明的用餐〉、〈清 洗碗盤〉、〈步行禪〉	引導反思、正 念用餐體驗、 走路禪體驗	1. 形容一下，你今天走路來 上課的這一段路的心理與 身體狀態？ 2. 你喜歡洗碗嗎？請形容一 下你平常洗碗時的心理狀 態？
9 期中學習心得反思書寫與禪詩創作			
10 生活藝術 (二)	1. 古詩： 龍牙居遁〈綠水青山是我 家〉、王梵志〈我不樂生 天〉、此菴守淨〈人生若 得如雲水〉 2. 現代禪思散文： 〈我們的生命是藝術品〉、 〈拈花微笑的智慧〉、〈隨 處禪坐〉	引導反思、禪 思創作分享	1. 一行禪師說：「如果一舉 一動都有正念（覺知）的 話，我們的所作所為都在 寫詩，或是作畫——種萬 菴是一首詩，散步到超市 是一幅畫。」想一想你生 活中，什麼可以作詩與作 畫呢？ 2. 禪師說，禪的生活就像將 自己活成一片天空。如果 你是一個禪的生活藝術家， 你會形容禪的生活，就像 將自己活成什麼呢？

表 1 (續)

生命主題	引導教材與運用方式	教學方法	反思書寫與課堂討論題目 (在個人書寫之後， 進行師生討論互動)
11 情緒智慧	1. 古詩： 永嘉玄覺〈永嘉證道歌〉、 司空本淨〈無取無捨無憎 愛〉 2. 現代禪思散文： 〈不動手術〉、〈轉化感 受〉、〈培養健康的種子〉	詩理引導、反 思寫作分享	1. 經過解釋之後，你覺得〈永 嘉證道歌〉中的情緒智慧 是什麼？ 2. 〈轉化感受〉文中，共提 出哪五個轉化情緒感受的 要領？
12 生命關係	現代禪思散文： 〈心結〉、〈了解〉、〈真愛〉、 〈擁抱禪〉、〈正念生活的社 區〉、〈正念必須入世〉	文本共讀、反 思引導	根據今天的文章請反思： 1. 從禪學的觀點，如何解關 係中的結？ 2. 〈真愛〉一文中，點出真 愛的基礎是什麼？ 3. 〈擁抱禪〉文中，是什麼 讓你與你擁抱的對象，變 得真實又深刻呢？
13 精神自由	1. 古詩： 菩提達摩〈不與凡聖同 躋〉、丹霞天然〈翫珠吟〉、 漳州羅漢和尚〈字內為閒 客〉 2. 現代禪思散文： 〈鮮花與垃圾〉、〈不二〉	詩理引導、反 思寫作引導與 分享	閱讀〈鮮花與垃圾〉一文後， 請從生活中舉出一組看起來 「反差很大」，實際上卻「相 互依存」而「價值平等」的 事物
14 生死覺照	1. 古詩： 龐婆〈坐臥立化未為奇〉、 寒山子〈生死譬〉、 僧肇遺偈〈猶如斬春風〉 2. 現代禪思散文： 〈你可以不怕死〉	生死自在小劇 場、生死觀反 思引導	1. 藉由龐蘊禪師一家人生死 自在的故事，你怎麼看待 死亡呢？ 2. 一行禪師分享了面對母親 去世的體悟，哪段文字對 你有所感悟？
15 無事道人：放下的生命藝術	1. 古詩： 憨山德清〈但能放下自天 然〉、布袋和尚〈退步原 來是向前〉、慈受懷深〈萬 事無如退步修〉 2. 現代禪思散文： 〈無目標〉	反思引導、詩 境引導、故事 講述	今天無事道人的主題，對你生 活的反思是什麼？
16 心靈生態學	1. 古詩： 洞山良价〈無情說法不思 議〉 2. 現代禪思散文： 〈心靈生態學〉、〈寫給 地球的情書〉、〈個人如 片葉，莖幹共扶持〉	共讀與反思引 導	請根據這學期對禪的學習與體 會，創作屬於你的版本的〈寫 給地球的情書〉
17 期末學習心得反思書寫與禪意影像文學創作			

肆、研究方法

本研究採質性研究法，茲將研究對象與分析方法及步驟分述如下。

一、研究參與者

研究參與者為東部某大學修習通識人文領域選修課程「禪的智慧與文化」（一學期2學分）的學生。修課學生有23人，於進行研究前詢問學生之研究參與意願，並取得知情同意，共15人願意參與研究。研究參與有兩種方式，其一為「提供期中、期末作業」文本參與研究，其二為「接受期末訪談」的訪談研究。文本研究參與者有15位，均為願意提供課堂文本作為文件分析研究，分別來自人文學院、理工學院、師範學院。期末訪談研究參與者有6位（是15位文本研究參與者的其中6位），為教師詢問是否願意參與期末一對一訪談，學生自主報名者，亦分別來自人文、師範、理工三學院。

二、研究分析方法與步驟

本文蒐集的質性資料有四類，第一類為學生期中與期末學習省思書寫（編碼A、C）；第二類為學生期中禪詩創作與期末禪意影像文學創作（編碼B、D）；此兩類為學生所提供之文字文本；第三類為期末深度訪談文字紀錄（編碼E）；第四類為教師觀察日誌（編碼F）。希望能以多元資料，達到三角檢證，深入了解學生在本通識禪學課程中的體驗與觀點。質性資料蒐集時間自2022年2月到7月，資料一覽表如表2所示，包含類別、編碼方式、數量、蒐集方式。

期中禪思書寫（編號A）是學生依據教師設計的開放式提問：「請回顧期初至期中的主題，翻閱課程簡報、讀過的古典禪詩與《橘子禪》之篇章，並檢閱學習單。請寫下您個人至目前為止，哪些內容您覺得與自己的生命成長能有所呼應？」進行省思寫作。期中禪詩創作（編號B）題目為：「請根據一行禪師〈請以種種真實之名呼喚我〉這首詩的意旨，延伸你的體驗與思考，創作一首屬於你個人版本的〈請以種種真實之名呼喚我〉禪詩」。

表 2 研究資料一覽表

類別（編碼方式）	編號代碼	數量	蒐集方式
期中學習省思書寫（例如：A-01 表示學生 1 的期中禪思書寫，以此類推）	A	有效資料 15 份	學生繳交於網路學園後，由研究者與協同分析者進行質性資料分析
期中禪詩創作（例如：B-01 代表學生 1 的期中禪詩創作，以此類推）	B	有效資料 15 份	學生繳交於網路學園後，由研究者與協同分析者進行質性資料分析
期末學習省思書寫（例如：C-01 代表學生 1 的期末禪思書寫，以此類推）	C	有效資料 15 份	學生繳交於網路學園後，由研究者與協同分析者進行質性資料分析
期末禪意影像文學創作（例如：D-01 代表學生 1 的期末禪意影像文學創作，以此類推）	D	有效資料 15 份	學生繳交於網路學園後，由研究者與協同分析者進行質性資料分析
期末深度訪談（例如：E-01 代表學生 1 的訪談逐字內容，以此類推）	E	有效資料 6 份	學生於期末課程結束後，與教師一對一訪談，訪談結束後由教師將訪談內容打成逐字稿
教師觀察日誌（例如：F-01 代表教師的第 1 次觀察日誌，以此類推）	F	有效資料 12 份	教師於批改學生作業、課堂重要事件、期末訪談之後，記錄觀察日誌，繕打後存檔，作為教學紀錄與反思

期末禪思書寫（編號C）為學生依據教師設計的開放式提問：「請回顧期中至期末的課程主題，針對古典禪詩以及《橘子禪》的內容，哪些主題與篇章對你有所啟發，幫助你能融入在生活中運用？為什麼呢？」進行省思寫作。期末禪意影像文學創作（編號D）題目為：「禪的生活藝術，是能有無限的空間，容納欣賞自己生活內在與外在的一切。請欣賞你生活中最具有禪意美感的剎那，將它拍攝下來，為它寫下一段禪意美感體會的詩文，進行影像與文字的創作」。

「省思」與「創作」寫作在課程中的目的，在透過期中與期末的課程回顧，提供「反芻」與「內化」的機會；特別是「創作」作業目的在引導學生觀照自己的生活體驗，以適性、創意的方式傳達對課程內容的體會。本文將透過學生寫作作品的文本分析，以了解「對大學生的啟發與影響為何」。

期末深度訪談（編號E）為半結構式訪談，於期末課程結束後進行，時間集中在2022年6月20～24日，每次1人，每次約90～120分鐘，經過個案同意後全程錄音與錄

影協助資料蒐集。訪談結束後由教師將訪談內容打成逐字稿，完整呈現會談內容。半結構式訪談題目為：（一）你過去有接觸過「禪」的相關生活經驗或課程嗎？選課時有那麼多通識人文選修課，為何選擇這門課？（二）這門課的主題中，對你有較多啟發的是什麼？為什麼？（三）以古典禪詩、一行禪師的著作為教材，是否對你有所助益？是否能幫助你運用禪的智慧於生活？為什麼？（四）課堂中你印象較深的教學設計是什麼？為什麼？（五）期中期末的禪思書寫以及創作的題目設計，對你是否有所助益？為什麼？（六）在這堂課的學習歷程中，你有什麼樣的自我覺察或改變？為什麼？（七）回顧這門課的教材與主題，對你而言的意義是什麼？（八）對於課程設計與教學方法，有沒有建議？

為能確保質性資料的信效度，本研究採學生學習省思書寫、學生創作、學生訪談紀錄、教師觀察紀錄等多元資料來源的三角檢證。而針對所有質性資料的分析，本研究有1名協同分析者，為文學博士，大學通識教育「禪學」課程之助理教授，屬同領域同儕，已授相關課程10年。協同分析者檢核並挑戰研究者的分析觀點，以確保研究品質。以下為研究者與協同分析者討論與分析質性資料的原則及步驟：（一）瀏覽質性文字之逐字內容，以對學生學習省思書寫、創作內容、訪談內容之敘事有整體概念。（二）研究者做文本的開放性編碼及摘要，再由協同分析者檢核，提出相異見解。（三）在逐層辨識內容屬性的過程中，協同分析者持續檢核、交流激盪以對文本有更深入的理解，並與研究者反覆確認屬性內容。（四）將文件中的主旨、過程、共同性、差別性抽繹出，歸納出通則，使通則能含括資料中的一致性，予以命題化，使之綱舉目張。（五）最後，用以簡馭繁的方式建立詮釋架構，以盡可能完整地解釋所有文件中呈現關於「啟發與影響」以及「課程設計」兩個層面的各種發現。舉例言之，將文件中學生自述對一己的「啟發」與「影響」的文句，進行編碼，找出文句間的主旨與趨勢；交叉檢核各種發現與分析，予以命題化，使之綱舉目張；最後根據分類找出詮釋的架構，包含「課程整體對學生的啟發與影響」、「課程主題與教材設計對學生的影響」、「多元引導模式對學生產生的影響」、「作業設計對學生的引發的學習效用」，將資料納入此一詮釋架構中，再回到文字資料中驗證，最後提出報告。

三、研究限制

本文恪守研究倫理之規範，蒐集修課學生資料經過「知情同意」之過程，然由於課程主題與屬性的關係，書寫以及訪談內容有較多的個人生命經驗（如情緒、困境）的心理敘述，並非所有修課學生都有意願參與研究，23位修課學生中，15位有意願提供書寫文本，其中6位自主報名參與期末訪談。根據教師觀察紀錄，參與研究的學生在課程中大多有較高的投入性，而未參與研究的學生，較難得知課程對其影響為何，也較難得知課程中的負面感受。然而，本研究雖有質性研究樣本數偏少的限制，但透過多元資料的三角檢證，並著重在深入探討研究參與者於課程參與中與其後的「敘事」，以及在主題中具有獨特與指標性的個案，進行分析，詮釋其代表性的意義，故最終能以陳述性的資料進行歸納性的結果分析。

伍、結果分析

一、禪學的現代詮釋，能在通識課程中發揮靈性發展的啟迪作用

根據期中期末書寫、期末訪談發現，絕大多數學生過去未曾接觸過禪學，如6位接受期末訪談的學生均表示是第一次接觸此領域的學習。對於首次在通識教育課程中接觸禪學的學習體驗，多位學生寫出、道出上課內容與方式對其心靈具體發生的作用。以下分別以個案的書寫與訪談內容，較完整地呈現學生在一學期學習歷程中的省思與轉化。

（一）通識教育中的禪學課程，是生命覺醒的碰撞與傳承

E-03學生於期末訪談中，道出此課程的特殊性及價值，在於透過禪學打開人生的新視野，將禪學的見解與生活經驗連結，而能覺察到自己內在的轉變：

1. 連結生活的現代詮釋，能深耕心中

老師的引導用貼近生活的方式，讓我們能夠進入高僧或禪學所想表達的意境或是內容，然後老師分享自己的經驗，又跟我們的生活連結來引導，我覺得

那是能真的留在學生心中深刻的東西。(E-03)

2. 通識課程中的偶遇，成為更好的自己

這堂課我選得很偶然，卻讓我接觸到與過去 10 幾 20 年來所有課程學習完全不同的思考方式和價值觀。如果要去學習我們之前就有的思考模式或內容，那這堂課的特殊性或價值就不會像現在來得這麼高。尤其又是因為通識課，會有更包羅萬象、更包容的東西，我們在吸收它的過程中才會有碰撞的火花。因為有這些碰撞，也才有機會讓我們變成更好的自己。(E-03)

3. 知識原來已然內化，照見內心的轉變

上課的經驗跟以往很不一樣，而且，有時候好像不一定侷限在課堂上的收穫，而是生活中你會因為某個場景，你會突然冒出來，連結到上課時的內容，才更有感觸說那些禪宗大師所講的話並不是這麼虛無縹緲，或是這麼理論，或是跟我們的生活相差很遠，就是在那些時刻真的覺得這堂課很有它的深度，有它的收穫在裡面。它不是我們一路所學的學科上面的東西，也不是偏向文本的資料、理論；這門課比較偏向：很多有智慧的人，他們的智慧以及生命經驗的累積。它不像其他學科多是建立一套標準來衡量學習效果或是表現，比較是自己心理上實際有什麼收穫，騙不了別人的，自己是最清楚的。(E-03)

由學生的學習體驗可知，「禪學生命實踐」的課程設計取向，確有可能幫助學生將禪學智慧「內化」於心中，啟發自覺的歷程，帶來生命的轉化與提升。

(二) 禪學的深廣，提升了心靈素質與思維層次

A-06學生在期中禪思書寫中指出，課程中能學習到如何面對人生許多重要課題，提升思維與感受的層次：

1. 看見禪學與人生對話的深度與廣度

在學習禪學的過程中，我發現在生活中遇到的許多問題，都能透過禪學來導引我們如何解決或是以更深層的思維去看待，例如：探討生與死、思考人生的意義、情緒管理。（A-06）

2. 「相互依存」的世界觀，孕育寬廣、包容的胸懷

A-06學生也指出，禪學的世界觀與生命觀能培育深層的思維，來觀照自己與世界的關係：

印象最深刻的是，上課時提到事物之間存在相互依存的關係，不存在能單獨出現的物體。例如要構成一個獨一無二的人，需要很多的元素來組成，如：命運、基因、環境，而這也讓我有更多的想像與思考，例如：人與人、人與世界之間有什麼關聯性。……從禪學，我感覺心理素質與思維層次都有提升，而每一章節裡提到的想法、思考後產生的體悟，都會化為無形的力量，不斷不斷地被轉化，使我的心更加寬闊、堅韌且富有彈性。（A-06）

透過禪學的引導，學生自覺正慢慢成長為寬廣包容、思維深邃、堅韌且有彈性的人，這種轉化是從內在的體認，延展至外在世界的理解與對應。

（三）禪學能成為治癒、澄澈心靈的管道

多位學生指出，課程中關於情緒主題的閱讀與探討，能幫助療癒自心，滋育覺察力以澄澈心靈：

有時候我情緒壓力很大，就會想到這一科的東西，想一下這禮拜上了什麼，就可以用到，然後就靜下來，繼續下去，對我的生活真的有影響。上學期我還沒修這堂課碰到壓力大時，就打遊戲什麼的，但現在沒有了，就想一下上課的內容，對我的心境平穩很有幫助。最近對自己的放鬆程度也會寬一點，

比較不像以前那麼緊繃。禪學的思考方式，轉化我的想法，有時卡住了，變通一下，我就繼續下去。（E-04）

課程中我學會分辨「思考」和「覺察」的不同。「思考」是內心的一個想法，用來判斷喜不喜歡，是有是非、有取捨的；「覺察」就像一面鏡子，教我們客觀地包容自己心裡的想法，才能真正獲得自由。我覺得人和其他生命最大的不同就在於我們擁有想法，因此學會覺察，才能保持穩定和清澈的心，進而反思生命。（A-12）

如何與情緒相處，是多數大學生非常關切的課題，因此許多學生都有深刻的迴響。禪學的智慧確能回應學生切身的情緒課題，引導如何與自心相處，在生活中培育如鏡般覺察的智慧與能力，達到「能以禪思嘗試訓練自我覺察、情緒轉化，以達臻身心平衡之效」的教學目標。

（四）禪學讓天性自然自由的學生，找到豁然開朗的道路

期末訪談中也意外發現，一門通識禪學課程，正因大異於主流教育與實用價值，部分天性自然自由的學生，在課程中發現適合自己的生命道路：

上完這堂課，跟其他課最大的不同是：其他課上完會懷疑自己，但上完這門課我是會堅定我自己的生活理念，因為這是已經被老師、禪師們所認證的生活理念，所以我可以繼續地做自己。我發現禪學貼近自己的性格和生活方式，原來我不是異類。我也發現原來大家追求的自由，就是我自己已經擁有的東西，我就不用特別再花心思去追求如何得到自由，就是我自己已經擁有的，我可以一直把它把握住，照著我自己的人生步調走下去。（E-01）

教師在訪談後記錄省思：

在與 E-01 同學明快的對談步調中，令我訝異的訊息是，課程可能讓在主流教育中找不到自己價值的學生，有機會找到自在的存在方式，肯定自己的價值。雖是少數個案，未必所有學生都有類似感受，然而生命教育的道路或許就是這麼個別化而充滿各種可能。（F-11）

（五）禪學課程可以不斷提點人生，轉化生命

訪談中也發現，課程中引導的自覺自省，能幫助學生審視自己，調整生活的方向，甚至成為蛻變中的助力，E-04學生分享了這門課對他起的作用：

1. 課程內容啟發自覺省思，轉化行為模式

這堂課講了很多反思的東西，從物理到心理都有。像最近我買模型，然後我就想到上禮拜剛上完的主題，我想到我買模型的初衷是為了我想要玩的東西，但我怎麼開始跟風了，看其他人玩什麼好熱門，我也想要玩，但上完課後我就突然拉回來，想到我的初衷，就馬上跟經銷商說我訂的東西不要了。我迷茫了幾乎一學期，現在到期末就拉回來初衷。其實在做期末作業時，有翻回去看很多文章，整個就突然接連起來，看到：不對啊！我的初衷好像哪邊不對了。這幾個月，上了這門課後，常有這種情形：看到自己歪掉了，然後再拉回來。（E-04）

2. 我變得有彈性了，這堂課成為轉變的助力

我這學期還有一個很大的轉變，我以前成績出來就很在意，比來比去，現在就是佛系，看成績就想：喔，成績就這樣，那就這樣子吧。大一到大二我有些轉變。大二上我覺得自己已經有些變化，上了這堂課，把我整個轉過去。現在會看成績，但是沒那麼在意。有時候有些事搞砸了，就會想一下有什麼其他方法可以解決，我一定會承認自己搞砸了，然後想想有什麼其他方法，不像以前死死的，我一定要這樣。因為我自己正在轉變過程中，這堂課就變成最大的助力。就好像火車，我大一的情況已經被操到動力不足，大二我發現問題，趕快維修，可是修不好。這堂課老師就像一個助動力在後面推，我

就突然發現我哪裡出問題了，我全都看出來了，然後我的自強號就直接升級了。我的轉變我很有感。有時候真的很奇妙，以前想事情是一個點，現在是線、面，往外擴出去，有時你之前不會有的想法，一上完這節課就突然間冒出來了。（E-04）

教師與E-04學生對談後的省思紀錄：

與 E-04 同學的交談，對我而言非常地啟發，他熱情地用了很好的譬喻，描述這門課影響了情緒的轉化、行為模式的自省與調整、人生方向的覺察、思維視野的拓寬等，訊息非常深刻而面向多重，訪談讓我看到在他的文本書寫中看不到的部分，我未想過課程可能陪伴學生走過生命的關鍵轉化過程。（F-9）

由上述顯示出，通識禪學課程經過適切的課程設計與教學詮釋，能讓學生達到「對禪的生命觀與世界觀有基本認識」，並能發揮提點、轉化生命的作用，它可以是覺醒的碰撞與傳承。

二、貼近生命成長的主題設計結合古今禪文學的教材，能帶領學生將文本融入生活

（一）多元的主題設計，啟發多面向省思

學生在期中、期末禪思書寫中，道出此課程的設計與詮釋方式，對於人生諸多切身課題都能啟發與受益，並運用在生活中：

每一堂的課程，總能帶給我很多啟發，禪學新的觀點結合上相關的人生經驗，就好像老的數位電影用最新的高畫質手法重新翻拍，所帶給我的，是截然不同的回饋與衝擊。「禪的生活願景」讓我知道能用更不一樣、更正面的角度

來開啟面對每一天。「禪的情緒覺察」給了我很大的幫助與體悟，就好比解數學題，現在我有了新的一套公式、概念來解決情緒的一道道難題。「緣起性空」告訴我不該對於事事太過苛求、太過鑽牛角尖，而是更應該以宏觀的角度來思考、來看待。（A-15）

（二）閱讀古典禪詩，能啟發多重生命智慧

有學生能在禪詩所揭示的通透生死觀中，感受到超越生離死別之苦的線索：

龐婆：「坐臥立化未為奇，不及龐婆撒手歸；雙手撥開無縫石，不留蹤跡與人知」。從詩中，我看到了各式各樣的死亡方式，使我明白古人對於死亡並沒有過多的恐懼，很直接明瞭地死去，不同於我的想像。我覺得這種直面死亡的心態，對現代人很有幫助，因為在我們的教育裡很少會提到如何面對死亡，這使我們在實際面臨生死離別時，需要花上一段時間去平息內心激起的波瀾起伏，有些人甚至會因此一蹶不振，迷失自我。這時，我們不妨讀讀這首詩，看一看這首詩背後的故事，或許就能從文字中，體會到當只剩下龐婆一個人時，她如何平靜地去面對。（C-13）

有學生能在禪詩「自心是佛」的觀點中，肯認生命究竟的本質，轉向內在心念、行動的探求：

「念佛無非念自心，自心是佛莫他尋。眼前林樹兼池沼，晝夜還能演法音」，此詩告訴我們「自心是佛」的信心。也許常聽人在問，神究竟在何處，佛究竟居何方，我們是不是一定要到廟宇、佛堂，跪拜在「神像、佛像」的前面才能誠心地訴說呢？其實非然，之所以有「像」的存在，更大的意義是給予人們一個實體的寄託、形象，但並不代表我們的信仰只存於神佛像的雕塑內，其實存於我們日常的每個角落內，更重要的是存於我們內心中，因為我們相信，所以存在。正是因為有這樣的信仰，這樣的信心，何處都能念佛，何處

都能修行。這也告訴著我們，其實凡事只要從日常中努力自我要求做起，必能有所進步、成長，並非需拘泥於形式，內心的念頭、付出的行動才是最為關鍵的。（C-15）

從上述學習省思書寫可知，以多元主題貼近學生的生命成長，並運用學生易於入手閱讀理解的古禪詩與現代禪思散文為教材，能使學生在不同面向獲得所需的成長養分。

（三）共讀一行禪師的現代禪思散文，體會與生命交會的瞬間

學生課堂間閱讀一行禪師《橘子禪》為主的篇章，能感受到文字間傳遞出的睿智與寧靜，從而浸潤自己的內心：

《橘子禪》讀起來很像是在跟一個很有智慧的長輩聊天那種感覺，用輕鬆的氛圍、淺顯易懂的話語，去提點你 21 年來完全不會去注意到的、你忽略掉的生命中很重要的事情。（E-03）

《橘子禪》書中的很多篇章，都是適合慢慢地咀嚼文字，在斟酌之間尋找平靜；呼吸與微笑都能讓生活更輕鬆舒適，是無關宗教，所有人都能嘗試的捷徑，與生命相會的瞬間。（A-02）

《橘子禪》書中〈無目標〉、〈步行禪〉、〈洗碗禪〉等篇章，讓學生體認到自由是遍及在生活中的每一個剎那，任何日常活動，都能向內安住，體會當下的自適與美好：

〈無目標〉中有這麼一句：「不是逃避生活，而是體驗與證明生活中的快樂是可能存在的」。生活在光纖網路時代，與傳輸速度一樣被催促著前進的我們，拖著沉重的步伐，向未知的前方邁步，但是人類往往對於未知感到恐懼。

練習正念能讓自己學會平靜與快樂，時時珍惜此刻的誕生。（C-08）

閱讀〈步行禪〉，透過放慢腳步行走，我能以更輕鬆的心情專注在當下。在烈日的當下，在迅速發展科技的當下，都可以這麼做，用我們的每一步，給予大地平靜與安穩，免得它再受到更多傷害。同時我學會把時間減速，減掉不必要的焦躁，使自己跳脫凡間的嘈雜，靜下心來觀察這美好的世界，無論是一朵花，還是一陣清新微風，它們都存在我們的身旁，只是我們都因為時間加速，而忽略它們的存在。（C-11）

從上述可見，貼近生命成長與生活經驗的主題設計，運用禪文學的適切教材，確能發揮文學的潛移默化之效，啟發情意感受與內在觀照，減少禪學與生活的距離感，幫助學生將禪的智慧運用於生活，達到「能認識禪精神的創作與典範人物」、「能欣賞古典與現代的禪思哲理與文學，並與自身生命連結對話」的教學目標。

三、多元的啟發式引導能孕育生命的質變

課程廣泛運用對話問答、戲劇演出、電影素材、TED演講、短片、學習單、教具、小遊戲等多元的上課方式，能幫助學生體會禪學活潑的生命風格。

（一）上課創造的氛圍，體會禪學自由的生命風格

老師的上課風格很自由，對我而言是一個非常舒服的創作環境，而這所謂的「自由」，同時也是禪學的核心。起初老師提問時沒料想到答案是自由，但一直到現在才明白，禪學的確很自由，思想是自由的、軀體是自由的、靈魂是自由的，在我看來，開放及跳脫的思考模式奠定了禪學的基礎。（A-09）

（二）師生之間的對話問答，充滿啟發的契機，聽見每一個聲音的珍貴

對我而言最有啟發的教學方式，我覺得是對話。老師會在授課內容的段落之

間穿插問題，讓你去感受授課主題跟你的生活經歷有什麼謀合的地方，用鼓勵的方式表達出來，讓同學知道，我覺得蠻好的。就算是很多課程有師生的問答，但大多是老師已經有期望中的標準答案，比如說什麼理論、什麼公式、什麼答案，就是老師已經有一個預設的立場在那邊，你回答錯了老師就說：「那不是喔，錯了，其他同學的答案是什麼？」而這堂課老師的回答，通常不管同學回答什麼樣的內容，老師雖然可能內心有一個大概的方向答案是什麼，可是就算那位同學可能跟老師的方向有點出入，老師也會說這個答案的資訊是很寶貴的，也是很值得被大家聽見的內容，我覺得這是跟以往的課程經驗不太一樣的地方。（E-03）

（三）禪宗故事的講述與小劇場演出，能啟發觀點，轉化經驗

上次講和尚「放下」的那個故事，我覺得真的超實用（笑）。我後來遇到一些情緒起伏的狀況時，我就想說：我把它「放下」，不要再去想那些事情，比起說「我不要去想」還不如說「我就把它放下」，我覺得這樣對我來說比較實際一點。差別就只在放下或背在身上，就差很多了。（E-02）

印象比較深刻的是上去演故事，上臺之後記憶就很深，我就是演那個坐著往生的龐蘊居士，對於詩中生死的主題印象就很深刻。（E-01）

（四）學習單的設計，連結禪的寓意與生活經驗

學習單的設計中，老師會將禪師的詩詞或觀點，解釋它的寓意跟你人生的關聯，這很啟發我。因為課程內容跟我的生活經歷有確實的共鳴，就會真正烙印在心中。（E-03）

學習單中，我覺得自由發揮的地方很棒，把你有時候腦袋的想法記下來，之後翻一下，原來我那時是這樣想的。然後聽到很多人不同的答案，你會有奇妙的感覺。所以我最喜歡開放題，這是最棒的。（E-04）

通識禪學課程多元的教學設計，以討論、對話、偶發、體驗、反思等方式，啟發學生的「內明」，提升心之覺知。從上述所見，多元的啟發式引導，能孕育生命的質變；而透過將禪學的自由活潑精神體現為教學方法的多元創造，學生亦能自課程中，體會禪學的活潑與自由。

四、禪思書寫的作業設計，能啟發內化與創造的學習歷程

交叉檢核學生期中與期末禪思文學創作作品中的主旨、趨勢與共通性，發現：透過禪思文學的閱讀與創作，學生不只是禪學的「吸收者」，更能「內化」禪學的知識；同時也能運用自己的生活經驗，成為禪學的「創作者」，由自身的創作經驗，進一步深化禪學領悟的體會。

（一）改編〈請以種種真實之名呼喚我〉詩作，能啟發同理與慈悲胸懷

期中作業請學生改編一行禪師〈請以種種真實之名呼喚我〉一詩，學生先深入體會詩的內涵，一位學生在期中學習省思寫道：

看完〈請以種種真實之名呼喚我〉這首禪詩讓我覺得內容很特別，雖然我也習慣站在別人的角度重新看待事情，但是當我看見一行禪師描述自己是那名12歲的少女，也是那名海盜的觀點時，還是有點驚訝，這個想法是我從來沒有想過的。但也確實，要是我生長在那種環境，可能也會變成那名海盜。就像「緣起性空」這四個字，這些也讓我想到了最近很有名的一部電影《月老》……（A-04）

另一位學生寫道：

自己在讀過〈請以種種真實之名呼喚我〉這篇後，就會時常轉換身分，變成我眼中的他、她、它，並代入他們所做出的事，在批評的同時轉換想法，讓

我能看得更廣，讓心胸變得更加寬闊，因此看待人、事、物時，能夠更加地全面，相比之前以侷限的眼光看事情，真的有很大的差別。（A-06）

深入體會一行禪師〈請以種種真實之名呼喚我〉的內涵後，學生反觀自己的體驗，進行改編創作，茲舉兩位學生的作品為例進行分析。第一首作品：

今天，明天，後天，永遠，
在每一個看不見的角落，都存在著。

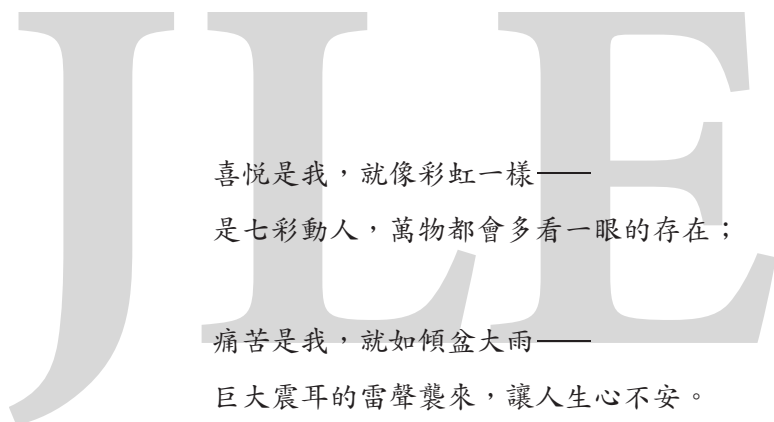
看看周圍吧，也許會注意到些什麼，
吹拂過你臉龐的大風，
森林裡掉落下的樹葉，
路過腳邊的小小螞蟻。

此刻，我的心臟砰砰跳著，
喜也好，怒也好，哀也好，樂也好，
是眾生，是生離死別，
也是我存在的意義。

我是柵欄裡睡香甜午覺的小豬，
我也是柵欄後唱歌磨刀的屠夫。

我是小河裡暢游玩耍的小魚兒，
我也是興致勃勃選擇誘餌的漁夫。

我是吃了奶奶裝扮好的大野狼，躺在床上；
我也是在路上高興為奶奶準備禮物的小紅帽，
一步一步闖入陷阱裡。



喜悅是我，就像彩虹一樣——
是七彩動人，萬物都會多看一眼的存在；
痛苦是我，就如傾盆大雨——
巨大震耳的雷聲襲來，讓人生心不安。

請以種種真實之名呼喚我，
我想聽見你心底那最真實的悲與喜，
讓我獲得最想明白的道理。

請以種種真實之名呼喚我，
敲開我那該打開的神祕之門，
喚出心中的強大力量——
慈悲。（B-08）

第二首作品：

別說明日我將消逝，
因為今天我依舊存在。

請用心感受：我分分秒秒都存在，
作凜冬枝頭上的一朵梅花，
作一隻蓄勢待發的寒蟬，
在地底下閉目儲備能量，
作花瓣裡的一顆葉綠體，
作沉寂世間的一絲硝煙。

我依舊存在，為了要呼吸，為了要感動，
為了要憤怒，為了要寬恕。

我靈魂的振動，
就是世間萬物的朝與夕。

我是人世間行走的旅人，
我也是在生命將至時前來引導的輪迴。

我是悠遊於無盡宇宙的星球，
我也是無聲靠近吞噬星球的黑洞。

我是歷史的靈魂，
三魂六魄消失無蹤，剩一道痕跡留於虛空。

我也是時間，
流逝著歷史的足跡。

我是一絲稚嫩的希望之光，
被一道黑暗覆蓋後，逐漸消逝；
我也是那一道黑暗，
我的心還被束縛，無法解開。

我是造業無數的貪婪，罪惡多端；
我也是必須補償世人「血淚」的異端，
墮入地獄，獨自徘徊。

我的憤怒像火焰，
異常熾熱，焚盡萬物；
我的寬恕如陽光，
如此耀眼，讓生命萌芽。

請以種種真實之名呼喚我，
我才能同時聽見我所有的呼吸與感動，
我才能看見我的憤怒與寬恕是一體。

請以種種真實之名呼喚我，
我才能醒悟，
也才能讓我的心門敞開，
那正是包容之門。（B-12）

學生在詩中，觀照出周圍的萬物，都有「我」的存在，因此每一個存在的名字都是「我」的真實之名。如第一首作品中，在「大風」、「樹葉」、「螞蟻」之間，藉由「我心臟的跳動」、「我的喜怒哀樂、生死離別」，感受到「眾生」與「我」的緊密連結；第二首作品中，在「梅花」、「寒蟬」、「葉綠體」、「硝煙」之間，都有真我存焉，因此「我靈魂的振動，就是世間萬物的朝與夕」，表現出我與萬物一體的體會。更進一步地，表現出慈悲與包容的情懷，能包容世間外象上看起來兩極對立的存在，如第一首作品中，「小豬」與「屠夫」、「魚兒」與「漁夫」、「大野狼」與「小紅帽」，以及第二首作品中，「希望之光」與「黑暗束縛」、「憤怒」與「寬恕」。因此，禪詩創作的設計，能啟發學生內化與創造的歷程，這亦是「詩教」達溫柔敦厚之效的具體展現。

（二）禪思影像文學的創作，連結生活體驗，啟發生命的慧思

期末的創作作業是拍攝生活中具禪意美感的剎那，並根據影像創作一段詩文，一位學生在期末訪談中表示：

透過期末「拍攝生活中的禪意影像並文字創作」這個作業讓我注意到，原來某些時刻，我會有一些想法、思路、或感觸，那些感觸其實是有可以被記錄下來的價值，對我來說這作業很大的意義在這裡。（E-06）

學生在創作中分別拍攝了海洋、一道門、路上的狗、行人的背影、家中的洗碗槽、一隻蟬……。茲舉兩位學生之作品為例，第一件作品取名〈天陽〉：

太陽，
是如此耀眼，
以灼熱的眼光，
映照大地，
不消片刻，
焚盡萬物。

雲，
是如此貼心，
以輕柔的身軀，
撿拾著光之碎片，
降下甘霖，
復甦生靈。

天空，

是如此寬廣，
以無垠的邊界，
包容一切。

包容散落一地的光，
包容多如繁星的雲朵，
包容視野所見的萬物。

而我，
身處其中，
細細品味，
以呼吸為語言，
相互溝通，
於心中覺知。（D-06）

以大自然的天空、海洋等寬闊明淨意象作為心性的表徵，一直是傳統禪文學中常見的譬喻。學生也透過陽光、天空的體驗觀察，感受寬廣包容的內在心性；又以雲的意象，表達潤澤生靈的溫柔慈愛。另一位學生的作品名稱為〈蟬與禪〉：

那天我坐在樹下休息，頭上有隻蟬正呼嘯著夏天，我不打擾牠，牠不打擾我，又或者我陪伴著牠，牠陪伴著我。我用禪學的角度再回來看這張相片，再一次想起那隻蟬，原來牠曾是我的戀人，經歷了萬千輪迴，我們又在命運安排下見面，相遇即永恆，牠仍用盡生命在呼喚我，儘管我知道這一次，牠等的不是我；原來牠曾是我的家人，現在又再次陪伴在我身邊，總是把最好的帶到我身邊，這一次，牠為我帶來夏天，儘管我知道牠並非為我而活；原來牠曾是我的朋友，同樣的風景裡，有你有我，相伴而行，儘管我知道能陪伴牠的不可能是我。蟬用幾年甚至幾十年的時間在地底生活，僅僅為了見一個夏

天或七天的太陽，但牠仍然不斷繁衍至今，就好像一切本就這樣，也只會是這樣。原來有時只要心靜下來，就會發現世界變得不一樣，一念之間有了足以改變世界的力量；原來有時只要心慢下來，連時間都能操縱，一念之間成了時空的旅人，啊，多麼奧妙啊。（D-09）

學生透過「蟬」觀照生命之間的相互關係，體會時間感是由心的體驗所創造，顯示出禪學能引導學生觀察外在現象界、也覺察內心的力量。而透過文學與影像的創作，學生既能「內化」課堂中的禪學學習，亦能「創造」自己生活中的美感，此作業設計達到「能嘗試創作禪味哲思詩文的創意書寫，以表達東方文化之內蘊」之教學目標。

陸、結語

透過本研究可見，通識禪學課程或能啟迪學子在變動的世界中，有一方身心的清涼，一份人世的慧解，以及更廣闊的生命與世界觀。在研究過程中，筆者常驚異此課程對學生生活與生命產生的影響，比想像得深遠。特別在期末訪談內容中，聽見多位學生懇切地談到此門課程或推動著他生命蛻變的軌跡、或翻轉他對禪學的理解、或啟發他運用禪的智慧於情緒處理、或讓他發現自己天性的美好而肯定自己的道路、或讓他感受到禪學自由寧靜的體驗與生活氛圍、或讓他成為思維廣闊而內在更堅韌有彈性的人……，種種皆讓筆者驚嘆：生命的學問，真的能轉化生命，而且影響可能既廣泛，又深遠。因此，在大學通識教育中，如能深耕生命教育，對於培育學生更整全的人生面向，確能有所助益。

本研究是通識禪學課程設計的一種嘗試與結果，然仍有諸多未盡之處尚待進一步討論。其一，本課程的「生命主題」乃是筆者長期浸潤禪學內涵，並觀察大學生生命成長需求所提出，尚未能根據研究文獻，連結禪學與大學生特質來作為設定主題的基礎。未來若能針對主題設計做進一步探討，將會對通識禪學課程研究有更深的討論；其二，本研究之參與者多為課程中較為主動投入者，因此本文所呈現多為學習成效較為顯著的個案。未來，在研究設計上如能分別挑選學習成效較為顯著與較不顯著之個

案，或有機會了解不參與研究學生的意見進行學習影響的探究，將能取得更明確的課程改善訊息，此為未來的研究所能進一步探索之處。

參考文獻

一行禪師（2003）。你可以不怕死（胡因夢，譯）。臺北市：橡樹林。（原著出版於2002年）

【Thich Nhat Hanh (2003). *No death, no fear: Comforting wisdom for life* (Y.-M. Hu, Trans.). Taipei, Taiwan: Oak Tree Publishing. (Original work published 2002)】

一行禪師（2014）。給地球的情書（林苑瑜，譯）。臺北市：立緒。（原著出版於2012年）

【Thich Nhat Hanh (2014). *Love letter to the earth* (W.-Y. Lin, Trans.). Taipei, Taiwan: New Century Publishing. (Original work published 2012)】

一行禪師（2020）。橘子禪：呼吸，微笑，步步安樂行（方怡蓉，譯）。臺北市：橡實文化。（原著出版於1990年）

【Thich Nhat Hanh (2020). *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life* (Y.-R. Fang, Trans.). Taipei, Taiwan: Acorn Publishing. (Original work published 1990)】

王秀槐（2013）。在「人生三問」中「為人」與「為師」：大學師資培育生命教育課程之規劃與實踐。*生命教育研究*，5（2），67-101。

【Wang, H.-H. (2013). Learning to be a “person” and a “teacher” by asking the three fundamental questions about life: The planning and implementation of life education curriculum for pre-service teacher education. *Journal of Life Education*, 5(2), 67-101.】

王崇名、林亮如（2017）。宗教的生命實踐智慧與通識教育價值的提升。*通識教育學刊*，19，75-91。

【Wang, C.-M., & Lin, L.-R. (2017). Promoting the value of general education with the practical wisdom of religion. *Taiwan Journal of General Education*, 19, 75-91.】

李德財（2006）。生命教育通識課程規畫之理念與實務——從「存有詮釋學」理念到

「存在——人本諮商」策略取向。止善，1，25-49。

【Lee, T.-T. (2006). Ideas and practice of life education on the curriculum planning of general education – Based on ideas of ontological-hermeneutics and strategies of existential-humanistic counselling. *Zhishan*, 1, 25-49.】

孫效智（2009）。臺灣生命教育的挑戰與願景。課程與教學季刊，12（3），1-26。

【Sun, H.-C. (2009). Challenges and visions – Life education in Taiwan. *Curriculum & Instruction Quarterly*, 12(3), 1-26.】

孫效智（2013）。大學生命教育的理念與策略。生命教育研究，5（2），1-37。

【Sun, H.-C. (2013). Ideas and strategies of life education in universities. *Journal of Life Education*, 5(2), 1-37.】

孫嘉鴻（2009）。禪的教學與通識教育，載於語文與文化教學論叢（頁 115-136）。臺南市：嘉南藥理大學。

【Sun, C.-H. (2009). Zen instruction and general education, In *Studies in language and cultural education* (pp. 115-136). Tainan, Taiwan: Chia Nan University of Pharmacy & Science.】

陳立言（2004）。生命教育在台灣發展之概況。哲學與文化，31（9），21-46。

【Chen, L.-Y. (2004). The development of life education in Taiwan. *Universitas: Monthly Review of Philosophy and Culture*, 31(9), 21-46.】

黃俊傑（2019）。「生命教育」如何可能。通識教育學刊，24，9-27。

【Huang, C.-C. (2019). How is “life education” possible?. *Taiwan Journal of General Education*, 24, 9-27.】

黃俊傑（2021）。論通識教育與生命教育的關係。載於紀潔芳（主編），創新與傳承——大學生命教育課程規劃與教學實務。臺北市：心理。

【Huang, C.-C. (2021). On the relationship between general education and life education and life education. In C.-F. Chi (Ed.), *Innovation and legacy – The planning and practice of life education in the university*. Taipei, Taiwan: Psychology.】

游祥洲（2007）。論全球入世佛教之發展進路——兼論其涉及公共事務時之政治取向。

弘誓，88，6-23。

【Yo, H.-C. (2007). On the developmental trajectory of the worldly Buddhism: Its political orientation when involving with public affairs. *Hong Shi*, 88, 6-23.】

游祥洲（2020）。在每個正念分明的當下。載於一行禪師（著），橘子禪：呼吸，微笑，步步安樂行（頁 17-23）。臺北市：橡實文化。

【Yo, H.-C. (2020). On the moment of apparent mindfulness. In Thich Nhat Hanh (Author), *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life* (pp. 17-23). Taipei, Taiwan: Acorn Publishing.】

單德興（2017）。請以真名喚我——一行禪師的詩思與禪思，載於禪思・文思（頁 299-305）。臺北市：法鼓文化。

【Shan, D.-X. (2017). Please call me by my true names: The poetic thinking and Zen thought of Thích Nhất Hạnh, In *Reflections on Chan and literature* (pp. 299-305). Taipei, Taiwan: Dharma Drum Mountain Books & Reference.】

翟本瑞（2016）。人間佛教的入世參與。載於妙凡法師、程恭讓（編），星雲大師人間佛教理論實踐研究（下）（頁 34-61）。高雄市：佛光山人間佛教研究院。

【Jai, B.-R. (2016). The inner-worldly involvement of humanistic Buddhism. In M.-F. Shih & G.-R. Cheng (Eds.), *A study of the theory and practice of the humanistic Buddhism of monk Hsing Yun* (pp. 34-61). Kaohsiung, Taiwan: Fo Guang Shan Institute of Humanistic Buddhism.】

黎建球（2004）。哲學諮商的理論與實務。哲學與文化月刊，31（1），3-22。

【Li, B. (2004). The theory and practice of philosophical counseling. *Universitas: Monthly Review of Philosophy and Culture*, 31(1), 3-22.】

蔡淑芬（2007）。一行禪師蓋亞佛法與大地論述。文山評論，6，127-167。

【Tsai, S.-F. (2007). The treatise of Gaia and the land of Thich Nhat Han. *The Wenshan Review of Literature and Culture*, 6, 127-167.】

賴錫三、林安梧（1998）。「禪佛教思想」與「本土化通識教育」。通識教育季刊，5（3），55-73。

【Lai, H.-S., & Lin, A.-W. (1998). The thinking of Zen-Buddhism and the general education of localization. *Journal of General Education*, 5(3), 55-73.】

蕭麗華（2009）。點亮心燈——禪詩的閱讀。載於黃淑貞（主編），拈花微笑讀禪詩（頁 3-5）。臺北市：商周出版。

【Hsiao, L.-H. (2009). Light up the heart's lamp – Reading Zen poetry. In S.-J. Huang (Ed.), *Reading Zen poetry with a smile when holding a flower* (pp. 3-5). Taipei, Taiwan: Business Weekly.】

釋惠敏（1996）。禪定課程與通識教育，載於亞洲宗教與高等教育國際會議論文集（頁 193-203）。高雄市：佛光山。

【Huimin Bhikshu (1996). Meditation courses and general education, In *Proceedings of the international conference of Asian religions and higher education* (pp.193-203). Kaohsiung, Taiwan: Fo Guang Shan.】

釋惠敏（2020）。注意呼吸、重拾微笑：直指現前一念本來解脫自在。載於一行禪師（著），橘子禪：呼吸，微笑，步步安樂行（頁 10-16）。臺北市：橡實文化。

【Huimin Bhikshu (2020). Mind the breath and regain smiles: Freeing oneself with the thinking in the present moment. In Thich Nhat Hanh (Author), *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life* (pp. 10-16). Taipei, Taiwan: Acorn Publishing.】

The Inspirations and Effects of a Zen General Education Course on College Students

Chiung-Yao Tseng*

Abstract

This essay explores the effective strategies for designing teaching methods and materials in a Zen general education course to engage contemporary students. This essay also discusses the potential inspiration that students may derive from “college life education” and the effect that the course on “Zen Wisdom and Culture” can have on their development. The students enrolled in this elective general education course were considered as research participants. A qualitative research method was adopted to explore students’ thoughts on and (re)creation of Zen literature. The research methodology involved textual analysis, one-to-one teacher–student interviews, and teacher’s observation records. The research revealed several key findings. 1. Modern interpretations of Zen can benefit students in a general education class. Externally, Zen helps students broaden their worldviews and cultivate empathy. Internally, it inspires self-awareness and introspection, cultivates emotional wisdom, and deepens their understanding of the beauty of life. 2. Zen is closely related to the theme of growth. By employing both traditional and contemporary Zen literature, students can learn to apply the teachings in their daily life, enlighten and free their spirits, transcend the limitations of life and death, and explore the essence of life. 3. Exposing students to diverse sources of inspiration and guidance can enhance their cognitive abilities and cultivate qualitative changes in their lives. 4. The design of Zen writing assignments can stimulate the internalization of Zen principles during the learning process, encouraging students to express their understanding of Zen through creative means.

Keywords : Zen, general education, life education

* Chiung-Yao Tseng: Associated Professor, Center for General Education, National Taitung University
Manuscript received: Aug. 30, 2022; Accepted: Mar. 29, 2023