



以「自我覺察」為核心的生命 教育初探^{*}

賴志展^{**}

摘 要

生命教育的重要目的之一為培養學生之覺察力，對內能覺察自己的身心變化，對外能覺察自己與他人、家庭、社會、自然等關係，洞察事物的本質。從中華傳統儒、釋、道哲學以觀，生命教育的基礎與方法為「心性體認」及「自我覺察」，兩者為「體」與「用」的關係，而非以思考為中心。當前以哲學思考為生命教育核心素養的方法，無法完整與其他核心素養內涵連貫，有所不足，本文認為應建構以自我覺察為中心之生命教育核心素養，讓生命教育基礎理論更為完整。另外，介紹自我覺察練習法為培養覺察力的方法，並闡明覺察於生命教育的重要，供各界參考。

關鍵詞：生命教育、核心素養、自我覺察、哲學思考

* 誌謝：感謝審查委員數項建言及提供寶貴意見，感謝本刊編輯團隊細心校對，筆者在文章的格式及體例，學習甚多，內心銘謝。

** 賴志展：南華大學生死學系研究所博士生

投稿日期：2023年7月6日；採用日期：2023年9月27日

壹、前言

當前教育部推動的生命教育五大核心素養分為兩個層面：方法與基礎；人生三問。在方法與基礎中有哲學思考、人學探索兩個項目；在人生三問中有終極關懷、價值思辨、靈性修養三個項目。而哲學思考中有兩個細目：思考素養、思考的知識、情意、態度與技能；後設思考。雖然有不同種類的思考，但仍然不出「思考」的範圍。以哲學思考來檢視人生三問中的各個細目，「靈性修養」項目中的細目為：人格統整的方法與途徑；自覺覺他、慈悲與愛、人與神聖的連結。以上為靈性自覺的發展，筆者要問：哲學思考有助於人格統整、靈性自覺嗎？人的修養首重身心和諧及自我療癒，思考顯然不易幫助身心和諧及自我療癒，更遑論人格統整。此外，「價值思辨」的細目有道德哲學（moral philosophy）及其應用、美感素養等。美感經驗向來是直覺的而不是反省，善為「良知」，所以「美」與「善」非從思考而得。「終極關懷」的細目——人生目的與意義、生死關懷與實踐、終極信念與宗教，與「人學探索」的細目——人是什麼？我是誰？什麼是人性？人有怎樣的關係性？可謂相同，屬不易回答的大哉問，無法依靠「思考」獲得解答，僅是形成問題意識（參見表1）。所以，當前以哲學思考為基礎及方法，與生命教育各個核心素養無法連貫。

生命教育標榜的是培育完整的人，是全人教育非人才教育，是「生命的學問」而非「學問的生命」，「思考」是人才教育「學問的生命」學習進路無誤，但若以「思考」為「生命的學問」主要學習進路，則人才教育與全人教育有何不同？並產生前述諸多扞格，從中華傳統儒、釋、道生死智慧的哲學以觀，生命的學問以「心性體認」為本位，心性體認的方法論為自我覺察（self-awareness），¹自我覺察對比哲學思考，在人生三問的各個細目內涵更為密切且連貫。基於此，本文之研究目的如下：

¹ 「自我覺察」或稱覺察、覺知，在古代稱為觀照、覺照，本文所謂自我覺察採用心理學上完形治療法（Gestalt therapy）的定義：「覺察是指認識我們所思想的內容，我們所體驗、感受和正在做的行動的過程，覺察不應與內省或領悟混淆」（Corey, 1990/1995, p. 393）。完形治療法對自我覺察的定義有兩樣特徵，一為強調「當下」（here and now），二為自我覺察非內省，自我覺察非事後省察，自我覺察非透過思考。心性體認與自我覺察為「體」與「用」的關係，心性體認為「體」，自我覺察為「用」。

- 一、以中華傳統儒、釋、道哲學觀點，論證哲學思考非追求生命學問真理之必要進路，並指出當前生命教育五大核心素養之相關疑問。
- 二、闡明自我覺察之意義與當前生命教育核心素養之關係。
- 三、說明自我覺察練習融入生命教育之重要，並引介培養覺察力之覺察練習法。

表 1 生命教育五大核心素養

層面	項目	細目
方法與基礎	哲學思考	1. 思考素養、思考的知識、情意、態度與技能 2. 後設思考
	人學探索	1. 人是什麼？ 2. 我是誰？ 3. 什麼是人性？人有怎樣的關係性？
	終極關懷	1. 人生目的與意義 2. 生死關懷與實踐 3. 終極信念與宗教
人生三問	價值思辨	1. 道德哲學及其應用 2. 健康促進與美感素養等
	靈性修養	1. 人格統整的方法與途徑 2. 自覺覺他、慈悲與愛、人與神聖的連結

資料來源：引自生命教育的哲學基礎，孫效智，2019。教育部生命教育全球資訊網。取自 [https:// life.edu.tw/zhTW2/node/435](https://life.edu.tw/zhTW2/node/435)

貳、當前生命教育五大核心素養之疑問

一、以「哲學思考」為追求真理必要進路的看法值得討論

（一）人才教育與全人教育學習進路不同

西方哲學乃是「愛好智慧」的學問，具體表現便是透過理性思考（鈕則誠、趙可式、胡文郁，2007）。當前我國生命教育五大核心素養奠基於此，其中，方法與基礎為「哲學思考」及「人學探索」。孫效智（2019，頁30-31）認為：

「哲學思考」包含「後設思考」與「思考素養」兩部分，是一切真理追求所不可或缺的方法。經驗科學在追求經驗的事實真相時，也不能不依靠思考。實驗該如何設計，數據又該如何收集，這些都是經驗科學家所必須思考的課題。依此，對思考進行後設思考以建立完備思考素養的「哲學思考」是追求一切真理的必要方法。

上述說到哲學思考是「一切真理追求所不可或缺的方法，……追求一切真理的必要方法。」有條理、合邏輯的思考固然重要，但追求真理果真只有「哲學思考」這個路徑嗎？關於生命教育，所有人皆肯定這是一門「生命的學問」，²以培養完整人格的教育，生命教育即是全人教育，不是一門培養人才教育的「學問的生命」。對於「生命的學問」與「學問的生命」在學習進路上的差異，學者傅偉勳（1993，頁51-52、57）的研究指出：

大體上說，古代希臘以來專重哲學思維、科技發展與學術研究的西方知性傳統，構成「學問的生命」典範；與此相比，以宗教、神學為一切生命價值取向之本源與歸宿的猶太教、耶教傳統，則代表了西方「生命的學問」。……如與西方思想文化傳統比觀評較，中國傳統強調「生命的學問」之餘，未能充分發揮知性探索之能事……。

中國儒道佛家思想能否契接融合的根本關鍵是在，我們是否願意肯認，以此三家為主的中國「生命的學問」骨髓，即是在乎我所說的「心性體認本位的生死智慧」這一點。

² 孫效智（2015，頁52）認為，「哲學要問的是更為根本的問題，亦即：整個人的生命與生活究竟有哪些重要的人生與生命的課題？這些課題之間又有怎樣的關係、形構怎樣的一種『生命的學問』的體系？」接著說到：「……哲學家學所建構的『生命的學問』探討的是生活與生命中最重要課題」。並指出：「五大核心素養彼此環環相扣，構成『生命學問』的骨架，而『生命的學問』則是生命教育的內涵」（孫效智，2019，頁31）。上述一再強調生命教育是「生命的學問」。

綜上傳偉勳（1993）的說明，東西方各有「生命的學問」與「學問的生命」，哲學思維等知性傳統構成「學問的生命」，一切生命價值取向為「生命的學問」，而「生命的學問」骨髓在於「心性體認本位」，也就是說，關於「生命的學問」其進路在於「心性體認」上，³而不是從思考而來。筆者將傳偉勳的看法整理如下圖1所示：

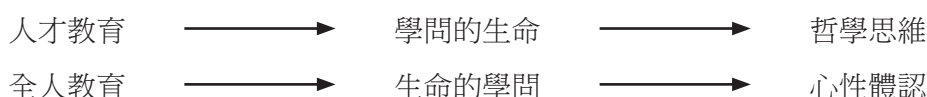


圖 1 人才教育與全人教育之區別

資料來源：筆者自編。

因此，依照學者傳偉勳的看法，人才教育與全人教育因學習進路不同而有所區別，若全人教育仍依靠思考為主要進路，則人才教育與全人教育沒有不同，無法彰顯全人教育設立之目的及其任務。以上傳偉勳所說的「哲學思維」等同於哲學上的「哲學思辨」，但不等同於學者孫效智所建構的「哲學思考」，如國家教育研究院（2020，頁77）定義：「哲學思考是對思考進行理性反思，……，以提升學生之思考素養。適切的思考素養引導學生覺察人我的偏見與成見……」加以分析，課綱上的「哲學思考」為「哲學思辨」加上「思考引導覺察」，但基本上仍是以思考為生命教育的方法進路。

（二）中華傳統儒、釋、道哲學與近代哲人對「思考」的看法

孫效智（2019）〈生命教育的哲學基礎〉一文中以「哲學思考」為生命教育的起

³ 余英時（2008，頁32）指出：「中國文化比較具有內傾的性格，和西方式的外傾文化適成一對照。內傾文化也自有其內在的力量，祇是外面不大看得見而已。內在力量主要表現在儒家『求諸己』、『盡其在我』，和道家的『自足』等精神上面，佛教的『依自不依他』也加強了這種意識。若以內與外相對而言，中國人一般總是重內過於重外。這種內傾的偏向在現代化的過程中確曾顯露了不少不合時宜的弊端，但中國文化之所以能延續數千年而不斷卻也是受這種內在韌力之賜。」余英時所說的「中國文化內傾的性格」，可與傳偉勳（1993）所說的「心性體認」相互輝映。

點顯然與以「心性體認」的學習進路不同，何者為宜？從中華傳統儒、釋、道傳統哲學可獲悉解答，每談及生命教育，很多學者皆提到儒家經典《大學》，從《大學》即可看出「生命的學問」學習進路：

大學之道在明明德，在親民，在止於至善。知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得，物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。

《大學》說到「安而後能慮，慮而後能得」，心安定後始有考慮、思考，詳細思慮才能有所得，但思考前還有知、定、靜、安等四個過程、而我國目前生命教育核心素養在方法與基礎中，一下子以哲學思考為學習進路，用思考直接切入，並無經過知、定、靜、安的過程，顯然不同於《大學》所強調的「物有本末，事有終始」，且《大學》強調「知所先後」，先後有序則接近真理。《中庸》第20章曰：「誠者，不勉而中，不思而得。」不思而得，可見不是所有事物皆須經過思考，在「生命的學問」道路上，儒家思想不把思考放在首要，⁴同樣地，佛家思想亦不把思考放在首位。發生在唐代有名的「鬼家活計」公案，載於《指月錄·卷九》，故事如下（瞿汝稷，無日期，頁491）：

有講僧來參。師問：「座主蘊何事業？」對曰：「講華嚴經。」

師曰：「有幾種法界？」曰：「廣說則重重無盡，略說有四種。」

師豎起拂子曰：「這個是第幾種法界？」主沉吟。

師曰：「思而知，慮而解，是鬼家活計，日下孤燈，果然失照。」

話說有個法師來參訪，鹽官齊安禪師問對方說：「請問您平日講述什麼經典呢？」

⁴ 《大學》不是否定思考的價值，子曰：「學而不思則罔，思而不學則殆」（《論語·為政》）、「博學之、審問之、慎思之、明辨之、篤行之」（《中庸·第20章》），可見儒家也認同思考的重要性，《大學》強調的是心境上的「定、靜、安」是一切的前提。

法師回答說：「《華嚴經》。」齊安禪師又問說：「《華嚴經》上說的法界有幾種呢？」法師答說：「廣泛來說為無盡，簡單來說則有四種。」此時，齊安禪師豎起手中的拂塵，問說：「那麼這是第幾種法界呢？」法師思考了一下。齊安禪師說：「透過思辨而得到的解答，如鬼魅的知見一般！思考與智慧相比，宛如大太陽下的渺小燭光」，這段對話是在表達凡事依靠大腦思考而獲解答有其限制。禪宗三祖僧璨（無日期，頁376）〈信心銘〉言：「多言多慮，轉不相應；絕言絕慮，無處不通。」說得越多想得越多，離真理就越遠；斷絕思慮，意識層面反而與真理無不感通。《六祖壇經》中禪宗五祖弘忍有言：「思量即不中用，見性之人，言下須見」（宗寶，無日期，頁348）。經過頭腦思量是沒有用的，不是人們的真心本性，若真的有所領悟，當下所見是直觀顯現。道家老子《道德經》第19章曰：「見素抱樸，少思寡慾，絕學無憂。」道家顯然不鼓勵太多思考，思考越少越好。非洲原住民布希曼人（Bushmen）笑稱「上帝怎麼可能住在紙上呢？」（Keeney, 2010/2013, p. 39），歌是通往上帝的路徑，少了歌唱，你口口聲聲呼喚的上帝，不過是連篇鬼話，並說「搖搖屁股吧！教你更接近上帝」（Keeney, 2010/2013）。回教蘇菲教派（Sufism），用旋轉舞（Sufi whirling）的儀式來接近上帝、真理，舞蹈也是一項治療，是身心靈合一的生命躍動（李宗芹，2001），可見音樂、美術、舞蹈皆是全人教育追求真理的方法。近代印度哲人Krishnamurti（1953/1995, p. 103）認為：

只要我們依恃思維，把它當作是使人圓滿完整的一種方法，那麼分裂的現象便難免了；而要了解思維的分裂作用，便要對自我的種種存在方式，對自己欲望的種種存在方式加以覺察。

從哲人J. Krishnamurti 的看法分析，思考無法使人完整，在生命教育上對自我的覺察才是使人圓滿的關鍵。Osho（2001/2013, p. 116）也認為：「思考指的是將過去帶到眼前的真實裡」、「思考絕對無法引領你朝向真理，因為真理是純淨無瑕的，你必須在它的純淨無瑕中與它相會」，可見從吾人生命經驗裡，思考與記憶、過去分不

開，觀照、覺察永遠是在每一個當下。⁵綜合以上從中華傳統儒、釋、道東方哲學及近代哲人的觀點看來，不認為「思考」是追求生命學問真理的必要方法，或順序上將「思考」放在首位，若說「哲學思考」是「追求真理必要且不可或缺的方法」，僅能限於人才教育。

二、「哲學思考」與「人生三問」核心素養課題不相連貫

生命教育的目的在於使全人教育理念得以落實，引領學生獲致幸福人生與至善境界（國家教育研究院，2020）。幸福的來源或其方程式為何？學者孫震（2009，頁25）提到：「幸福有四個來源，就是經濟價值、社會價值、倫理價值和精神價值。」顯然經濟價值和社會價值屬於人才教育，而精神價值及倫理價值屬於全人教育，精神價值及倫理價值可說就是生命教育中「終極關懷」、「價值思辨」、「靈性修養」的核心素養，又稱為人生三問，即人為何而活？人應如何生活？人要如何才能活出應活出的生命？第一問的終極關懷涉及人生整體終極目標與意義的確立，第二問的價值思辨則探索邁向第一問的終極目標與意義的策略及途徑，第三問的靈性修養關切的是第二問的策略與途徑如何得以落實（孫效智，2019）。以下闡述哲學思考與人生三問的關係。

（一）哲學思考與終極關懷

終極關懷是生命教育的第三項核心素養，也是人生三問的第一問。學者孫效智（2015，頁55-56）於〈生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展〉一文中提到：

⁵ Osho（2001/2013, p. 117）詳細地指出觀照（覺察）與思考的不同，「觀照永遠是在當下的，它絕不會是過去，而思考總是來自過去。思考是呆板的，觀照是活絡的，至於下一個區別……首先，思考是主動的，它是有所為；觀照是被動的，它是無所為，只是存在。思考一定是已逝的過去，而過去早已遠走、早已不存在了；觀照一定是當下，當下是什麼，就是什麼。所以說，若你總是在思考，你永遠無法領略觀照的真義。停下思考是觀照的開始，思考的終止就是觀照。」

從哲學的角度講，必死而有限的人生如何能建立永恆而無限的終極信念？死後世界與超自然的課題是否需要宗教的啟示？宗教的啟示眾說紛紜，在東方的三世因果與輪迴及西方的現世與末世之間，人要何去何從？還是什麼都不相信，就讓自己在宇宙中飄泊，至死方休？從另一個角度講，不同宗教能否在對話中一起揭開有關人生、有關世界更深層的奧秘？

以哲學思考為生命教育基礎核心的結果，就是導致如上述一連串的問題意識，人生三問中「人為何而活？」、「人應如何生活？」、「人要如何才能活出應活出的生命？」第一個問題不簡單，如果一個人認為它根本沒有答案，那麼，後面兩個問題也就很難提出，更遑論答覆（孫效智，2006）。事實上，這些問題，即使用腦「思考」窮究一生，要找到滿意的答案也不是容易的事，顯然這些問題不是用「思考」這個方法可以找到解答的，歷代古聖先賢皆是用心體悟，而不是思考。

（二）哲學思考與價值思辨

生命教育的第四項核心素養為價值思辨。探討美感素養與生活美學，孫效智（2015，頁56）認為：

美感與生活美學的素養指的是對生活與關係中各種美感經驗的出現或匱乏予以省思、探索，……人需要透過生活美學的涵養來反思生活、關係或環境中的美或不美，並思考如何改變生活、關係與環境，以創造豐富的美感經驗。

文中說到「各種美感經驗的出現或匱乏予以省思、探索」、「人需要透過生活美學的涵養來反思生活、關係或環境中的美或不美」，美感與美學是否須經由省思與反思而得以昇華，學者蔣勳（2007，頁20）認為：「美本身是一種感覺，一旦開始嚴格理性地分析這個感覺時，是不是已經破壞到美的本身？」美感素養與生活美學是直觀的，它是感性，來自靈感，而思考是理性的，它來自記憶。創造力、靈感與美感有絕對的

關係，而創造力、靈感不從思考而來，所以提升美學的境界與思考無涉。⁶價值思辨核心素養的另一個細目為道德哲學及其應用，孫效智（2015，頁56）認為：

如何將道德價值思辨的經驗與方法帶入教育中，逐步養成學生在面臨道德價值抉擇時該有的建設性思考能力，是當今教育極為關鍵的任務。

道德是否為價值思辨下的產物？《孟子·盡心·上篇》曰：「人之所不學而能者，其良能也；所不慮而知者，其良知也。」孟子說人不用學習就擁有的才能，是天生自然的才能，不用思考就知道的，是與生俱來的良知，顯然人們身上的道德、良知、至善不經過思考形成，故有「是非之心、惻隱之心，人皆有之」的說法。《中庸》開宗明義：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」心中無道德觀念，依本性而為皆合乎中道，學習的方式就是直接效法。因此，道德與美感皆可跳過思考而體驗。⁷

（三）哲學思考與靈性修養

生命教育的第五項核心素養為靈性修養，其中的細項為人格統整的方法與途徑、自覺覺他、慈悲與愛、人與神聖的連結。在人格統整的方法與途徑裡，要依靠觀察、覺察自我才能發現「多種人格」的存在，思考反而會干擾觀察、覺察，思考無法與人格統整產生連結。在自覺覺他的細項中，既然是自覺覺他，所以自覺、覺察是靈性的關鍵，也不是依靠思考。另外，人學探索（人學三問）的「人是什麼？」等三問以及人生三問的「人為何而活？」等三問，⁸若依思考而得到解答，是「將心捉心」，得到

⁶ 孫效智（2015，頁56）說道：「『美是什麼？』是一個嚴肅的美學問題，人云亦云無法窺其堂奧，必須從生命與生活的各種細節中，去體會、了解、審視乃至於創造美的經驗，從而豐富人生的內涵。」此部分值得贊同，美學的體驗及經驗重於思考。

⁷ 這也是人文精神的目的、指標：真、善、美，有學者認為「真」是求知，必定有思考，但若依《中庸》「率性之謂道」的看法，「真」若須思考，恐就非「真」了。

⁸ 所謂「人學探索」又稱「人學三問」：人是什麼？我是誰？什麼是人性？人有怎樣的關係性？而「人生三問」為：人為何而活？人應如何生活？人要如何才能活出應活出的生命？

的答案是一時的，或者想破腦筋也很難找到滿意的答案，相反地，回歸內心覺察自我才是生命學問的進路。

三、生命教育須以哲學思維「建構」但非認識的進路

從哲學思考形成人生相關的問題意識，點出問題所在，雖然無法純粹藉由思考而獲得解答，但不能否定哲學思考的價值。傅偉勳（1997，頁96）認為：

站在「學問的生命」立場，我從海德格學到一種深奧哲理（如禪道「超形上學的突破」哲理）的學術性（academic）表達技巧與方法進路。我又站在「生命的學問」基礎之上不得不強調，從所有純知思維乃至學理表達等等（佛家所云）方便設施徹底解放出來的心性體悟及其實踐工夫。「學問的生命」與「生命的學問」之間，原無衝突對立可言，反有相輔相成之妙。……我個人通過此一比較哲學的試探，深深感到整個世界哲學與宗教學的未來發展，必須依靠西方「學問的生命」與東方「生命的學問」的溝通融貫，才有獲致豐碩成果的可能。

就傳統儒、釋、道三家「生命的學問」，體認心性為本，以觀照、覺察為進路，但生命教育畢竟是一門學科、學術，故從形式意義方面看來，生命教育上的各個名詞、體系架構、研究方法，仍需要哲學思維加以分析、闡述，所以仍應肯定「生命教育的範圍需要哲學去界定」、「生命學問的問題體系需要哲學去架構」的看法（孫效智，2019，頁9、18）。這也是傅偉勳教授所言，「『學問的生命』與『生命的學問』之間，原無衝突對立可言，反有相輔相成之妙」，故應將心性體認的「生命的學問」與哲學思維的「學問的生命」結合，才能達成相輔相成之用，才能在全人教育的研究上

孫效智（2019，頁30-31）認為：「『人學探索』與『人生三問』是互為表裡的，答覆『人生三問』也就等於答覆了『人是什麼』這個問題，而答覆『人是什麼』這個人學問題，『人生三問』的答案也將呼之欲出。」；「要了解『人生三問』就必須了解人是什麼，而要了解人是什麼也必須探索『人生三問』。……人學是『人生三問』的基礎。」

獲致豐碩的成果。但若僅憑哲學思維一項，欲探究生命學問，則力有未逮。

參、自我覺察與生命教育核心素養之關係

一、自我覺察之意義

生命教育有幾個重要的概念，首先是人與自己的關係，把自己當作學生，去認識自己、尊重自己、熱愛自己（吳庶深，2002）。歐洲希臘特耳菲（Delphi）的阿波羅神廟入口處所刻的第二句箴言為「認識自我」（Bertman, 2003/2011）。生命最大的智慧在於認識自己，認識自己的無知與有限性（游惠瑜，2002）。「認識自己」在生命中具有舉足輕重的地位。那麼何謂認識自己？「自我認識，乃是一個人明白他自己的整個心理過程，因為整個生活是匯聚於我們每個人的身心」（Krishnamurti, 1953/1995, p. 17）。那麼認識自己的方法是什麼呢？中華儒、釋、道傳統哲學的生死智慧以「心性體認」為本位（傅偉勳，1998），而所謂「心性體認」的具體作法，在古代稱為「觀照」、「覺照」，⁹近代語意將此學問稱為「覺察」或「覺知」，又因為覺察是將注意力放在自己身心為主，心理學上（完形治療）亦有將之稱為自我覺察，「覺察是指認識我們所思想的內容，我們所體驗、感受和正在做的行動的過程，……覺察不應與內省或領悟混淆」（Corey, 1990/1995, p. 393）。傳統儒、釋、道哲學不乏強調「覺察」的重要，前面已提及有儒門心經之稱的《大學》，「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」，思考前還有知、定、靜、安等四個階段，最後才是思考。而何謂「知止」，解釋上有不同的看法，¹⁰學者南懷瑾（2000，頁76）認為知止是內明之學，其說：

⁹ 因「心性體認」的方法為「自我覺察」，「自我覺察」的目的是「心性體認」，所以「心性體認」與「自我覺察」互為「體」與「用」的關係，也就是「心性體認」為基礎、「自我覺察」為方法，有別於當前「人學探索」為基礎、「哲學思考」為方法。

¹⁰ 很多學者將知止解釋為確認志向。如傅佩榮（2012，頁16）認為：「『知止』是知道目標何在，然後才又有『定、靜、安、慮、得』這五個步驟。」筆者認為從每個人的經驗就可得知，志向、目標確定不能達到心境上的「定、靜、安」，所以心境上的「定、靜、安」前必有更高的智慧，故學者南懷瑾（2000）的看法值得參考，其認為知止是內明之學，對心念運作生滅起伏的清楚與了解，自然能「定、靜、安」。

所謂「知止」的「內明」之學，是要每一個人，先來明白知道自已的心理心態，或更明白地說，自已的心思和情緒。無論是上為天子（帝王），下為平民（庶人），人們的心思和情緒，從睡醒起來，再到進入睡眠的時候，在這一天的生命歷程中，能夠數得清、記得全經過多少思想、亂想、幻想嗎？至於其中所起浮生滅的各種大大小小的情緒，就更不用說了。

依此解釋，則《大學》的「知止」指的是覺知，即清楚明白自己心智的運作過程，包含所有思緒及念頭，知己而所當止，才有心境上的「定、靜、安」。佛家禪宗對於覺察的闡述更為直接，達摩（無日期，頁366）在〈破相論〉言：

問曰：若復有人志求佛道者，當修何法最為省要？

答曰：唯觀心一法，總攝諸法，最為省要。

問曰：何一法能攝諸法？

答曰：心者萬法之根本，一切諸法唯心所生；若能了心，則萬法俱備。

所謂志求佛道即是追求真理之意，達摩大師回答說「觀心」是最為簡要的方法，觀心一法指的就是觀照、覺察。達摩大師說：「若能了心，則萬法俱備。」了解這個心，則了悟真理。達摩大師強調：「唯觀心一法，總攝諸法，最為省要。」觀心這個方法，對於追求真理是最為方便。《六祖壇經》上說：「不識本心，學法無益，若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛」（宗寶，無日期，頁349）。明白自見自心、本性才是重點所在，不認識自己，所有的追求、學習都是心外求法，無益於人。M. Eckhart說：「人認識很多事物，偏偏不認識自己。」認識自己才是始點，不知自己，就開始動腦思考則非「知所先後」。心理學家 F. S. Perls認為：「沒有覺察就什麼都沒有，甚至連虛無（空洞）的知識也沒有。」（Without awareness there is nothing, not even knowledge of nothingness.）（引自Mann, 2010, p. 31）。覺察自我以認識自己，可謂是智慧的開端。

二、自我覺察貫通當前生命教育各核心素養

覺察不僅是認識自己的方法，還是創造力、想像力的基礎，教育家Blenkinsop（2009/2013, p. 12）認為：「想像力是由感知、覺察、情境，相互連結所出現的三角空間。」眾所皆知，想像力的重要性不下於思考，而覺察能引發靈感與創造力，故能貫通生命教育核心素養並與各個細項環環相扣，如下說明：

（一）自我覺察與靈性修養

靈性修養的第一個細目是「人格統整的方法與途徑」，人格統整首要是身心靈的統整，以及由之而來的知、情、意、行的統整（孫效智，2006）。人的人格內部往往存在著一些互相衝突，甚至彼此對立的因素，也就是所謂的「次人格」，常常不是統一的，導致我們常有「天人交戰」、「知行不一」的時刻（劉桂光，2008）。人格統整即把數個人格統合整理成單一人格，如圖2所示。

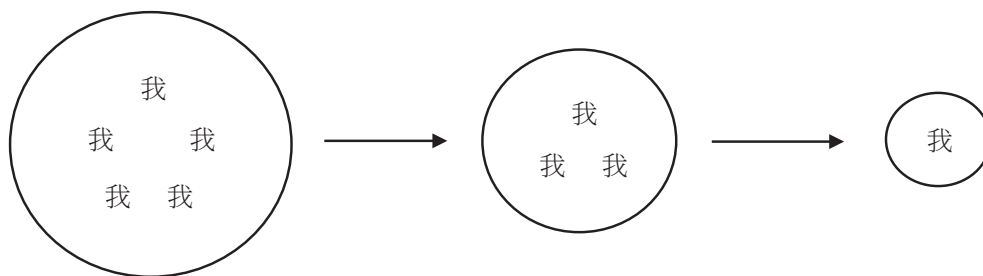


圖 2 人格統整圖

資料來源：筆者自編。

假若把每一個意念想法當成一個我的話，會發現人的想法往往前後矛盾或衝突，例如：今天答應別人的事，隔天就反悔；對某人心中明明討厭但外在表現和善、表裡不一的情況。如圖2從數個人格到統整為單一人格，表裡如一、前後一致，用「思考」顯然無法統整人格，覺察到自己的矛盾、行為不一，從認識它們進而練習控制、管理、協調它們，覺察能讓自己成為人格統整的人。靈性修養其中另一個細項「自覺

覺他、慈悲與愛、人與神聖的連結」，自覺本義即為覺察，而「人與神聖的連結」也是經由覺察自我身心為起點，而非用「思考」與神聖如何連結，人能與神聖連結，在中間沒有任何隔閡，而當人在思考如何與神聖連結，思考不就成了阻礙？調和情緒行為是靈性修養中的指標，思考無法調整情緒，完形治療之父Perls指出：「對個人經驗及障礙的即時覺察，本身就具有治療性」（引自Corey, 1990/1995, p. 389）。覺察對於身心療癒最為直接，為思考所不及，覺察才是調整身心情緒之法，自我療癒的技巧在於自我覺察，所以說「覺察即療癒」。死亡學名家E. Kubler-Ross說：

要打開靈性象限的方法，可說是條條大路通羅馬，方法很簡單，當你每一次對任何人或任何事做出負面情緒反應時，向內看你不抱怨，說這人病了，你不能對任何事或任何人做出超過 15 秒的負面情緒行為。（引自 Kramer, 2005, p. 86）

沒有脾氣就是高度的靈性修養，覺察力與靈性修養有高度相關。

（二）自我覺察與價值思辨

價值思辨項目中，談到美感素養，美學是直觀、感性的，還是理性、思辨的？漢寶德（2010，頁50、88）認為：「美是自生命來的，沒有生命就沒有美的存在，美是什麼？是一種令人忘我的愉快感覺而已」、「智力與美感是兩條不同的軌道」。美學家朱光潛（2008，頁49）指出：「美感經驗是直覺的而不是反省的。在聚精會神之中我們既忘去自我……」，以上看法，深度的美都能忘我，理性與思考如何存在？而美感體驗可經由覺察引發，所以兩者有莫大關係。Krishnamurti（1969/1990, p. 155）認為：

只有當你的心能注視一棵樹、天上的星星或閃耀的河水直到完全忘我的地步時，你才能體會什麼是美。在我們真正看到的那一剎那，我們就浸潤在愛中了。……只要那個能夠檢查、經驗和思考的觀察者存在，美就不存在了。因

為那種美已經變成了觀察者所注視和評鑑的外在事物了，只有使觀察者的自我消失，沒有客體的美才會出現，那需要多深的覺察及探索的工夫啊！

深度的覺察能使觀察者的自我消失，因為浸潤在愛之中而忘我，是真正的美。在生活中覺察自我的舉止，所有動作都會變得優雅，因為覺察本身就是美，自我覺察是讓生命更有質感的起始點（邱珍琬，2016）。

在道德哲學中，有主觀主義與客觀主義的對立，以及相對主義與普遍主義的對立，在於採取何種說法前，應該先了解道德存在的本質，哲學家B. Russell說：「道德的實際需要，產生於同一個人或不同的人，在同一時間或不同時間的欲望衝突」（引自劉燁，2006，頁8）。所以在別人跟我們說什麼是對、什麼是錯，自己的看法與他人不同之時，或發現自己內心各種衝突時，更應該先察覺內心中各種的欲望，以調和內心，而不是先思辨各種欲望及想法，如此才能了解道德存在的意義及價值，道德價值與美感經驗同樣是一種價值體驗，¹¹而覺察自我能深化美與善的體驗。

（三）自我覺察與終極關懷

終極關懷項目中包含人生目的與意義、生死關懷與實踐、終極信念與宗教三個細項，涉及的是人生終極信念、生死議題、宗教的基本意涵等重要課題（國家教育研究院，2018）。看似非常深奧的問題，其實萬變不離其宗，以心性體認為基礎，以覺察為方法。《聖經·路加福音》第17章第20節記載，法利賽人（Pharisees）問耶穌，神的國幾時來到？耶穌回答說：「神的國來到，不是眼所能見的。人也不得說『看哪，在這裡！』、『看哪，在那裡！』因為神的國就在你們心裡。」耶穌話語，告訴人們，天堂不在身外而在身內，在人們心裡。蘇菲教派聖者格言：「認識自己的人，就是認識神」（引自Armstrong, 1994/1997, p. 306）。智者之言，想要認識神，不是去認識神，而是認識自己。禪宗六祖慧能說：「佛向性中作，莫向身外求」（宗寶，無

¹¹ 筆者管見名為「價值思辨」的核心素養，從上所述美感至道德非從思考而來，則「價值體驗」一詞可能更為貼切。

日期，頁352）。佛教認為人人皆有佛性、神性，禪宗直指了悟自己的心，就是真理的路。以上各宗教的智者都有相同的看法，真理不是從身外去找，不是去思考有沒有神、上帝的存在，或思考上帝在哪裡？覺察自我是認識自己的方法，才是通往真理的方向，回歸自我了解自我，就能解答人生目的與意義等終極關懷課題。¹²

（四）自我覺察與當前「生命教育議題實質內涵」的關係

國家教育研究院（2020，頁78-80）《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——議題融入說明手冊》中，表 4.10.1 為「生命教育議題學習主題與實質內涵」，以表中議題實質內涵為例，人學探索中「U2覺察自我與他人在自我認同上的可能差異，尊重每一個人的獨特性」，在價值思辨中「U5覺察生活與公共事務中的各種迷思……」，在靈性修養中「U6覺察人之有限與無限，體會人自我超越、追求真理……」，另外，「J5覺察生活中的各種迷思……」、「J6察覺知性與感性的衝突……」、「E4觀察日常生活中……」、「E7察覺自己從他者……」等不勝枚舉，無不以「覺察」為重心，對比「E3人是會思考……」、「E4思考生命的價值……」、「J3反思生老病死……」、「U4思考人類福祉……」，覺察使用的次數較思考更多，可見覺察的觀念與生命教育的密切（如表2）。

表 2 生命教育議題學習主題與實質內涵

議題學習 主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
哲學思考	生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度	生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養	生 U1 思辨生活、學校、社區、社會與國際各項議題，培養客觀分析及同理傾聽的素養

¹² 中文字相當有趣，「我」字與「找」，就僅差一點，預示人要找，才能找到我，而找東西的方法是觀察，接著才是思考。

表 2 (續)

議題學習 主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
人學探索	生 E2 理解人的身體與心理面向 生 E3 理解人是會思考、有情緒，能進行自主決定的個體	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀	生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價值，覺察自我與他人在自我認同上的可能差異，尊重每一個人的獨特性
	生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值 生 E5 探索快樂與幸福的異同	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係	生 U3 發展人生哲學、生死學的基本素養，探索宗教與終極關懷的關係，深化個人的終極信念 生 U4 思考人類福祉、生命意義、幸福、道德與至善的整體脈絡
價值思辨	生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷、分辨事實和價值的不同	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道	生 U5 覺察生活與公共事務中的各種迷思。在有關道德、美感、健康、社會、經濟、政治與國際等領域具爭議性的議題上進行價值思辨，尋求解決之道
靈性修養	生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心	生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑 生 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	生 U6 覺察人之有限與無限。體會人自我超越、追求真理、愛與被愛的靈性本質 生 U7 培養在日常生活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

資料來源：引自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——議題融入說明手冊（頁 78-80），國家教育研究院，2020。臺北市：作者。

肆、自我覺察練習融入生命教育之重要

一、自我覺察練習之意義

增進「自覺」、「意識」可說是生命教育重要的目的之一，要促進自覺，就應以自我覺察練習為生命教育的重心，自我覺察不是延續思考的一個過程，而是讓思想萎

縮、終止的一個程序（Krishnamurti, 1994/1997）。¹³所以在問：人是什麼？我是誰？什麼是人性？認識這些人生哲學前，更應該先問我現在正在做什麼？我是站著嗎？還是坐著？躺著？現在我是在看書？還是在看手機？看電視？我正在聽什麼？現在外部有幾種聲音？這表面上看似三歲小孩都會回答的問題，其實富有深意，在回答這些問題時，有無「意識」到自己的存在？增進覺察力並不是問自己很高深或難以一時回答的問題，反而是確認自己正在做什麼？是否活在當下？以《景德傳燈錄》中禪宗公案說明如下（道原，無日期，頁247）：

有源律師¹⁴來問：「和尚修道還用功否？」

大珠慧海禪師曰：「用功。」

曰：「如何用功？」

師：「飢來喫飯，睏來即眠。」

曰：「一切人總如是，同師用功否？」

師曰：「不同。」

曰：「何故不同？」

師曰：「他喫飯時不肯喫飯，百種須索；睡時不肯睡，千般計較。所以不同也。」

律師杜口。

有源律師問慧海禪師如何用功，他答道：「餓的時候就吃飯，想睡覺的時候就去睡覺。」對方說：「大家都是這樣吃飯睡覺啊！那他們都跟你一樣用功嗎？」禪師說：「不一樣，他吃飯時不好好吃飯，胡思亂想；睡時不肯睡，思緒紛飛。」禪宗有很多

¹³ 思考的對象為過去、現在及未來的事物，而覺察、觀照是活在當下，沒有對象，也是心理學完形療法在自我覺察主要概念中所強調的此時此刻，有如《大學》所言：「知止而後有定」，覺知而後心定，心安定後，思考或不思考，隨順己意，所以說自我覺察能讓思想萎縮、終止。

¹⁴ 佛教禪宗僧侶稱禪師，律宗僧侶稱律師，公案中之律師與現代從事訴訟業務之律師，意義不同。

類似上述的公案，生活上很簡單的事，因為有無覺察，成為不是簡單的事，從日常生活中的言行來認識自己是最重要的事。Nietzsche（1887/2007, p. 3）認為：

我們必定是沒有自知之明，我們不理解自己，我們肯定把自己都看錯了。「每個人都是最不懂自己的人。」這一永恆的命題恰恰適用於我們，因此，我們對自身而言並不是「認識者」。

Nietzsche說最不懂自己的人居然是自己，不理解自己，把自己看錯，人人皆沒有自知之明，聽起來真的是驚心動魄，人無法認識自己的最大的原因是，對於自己的一言一行，並不用心留意，若仔細觀察會發現，人們的很多行為及心智反應都處於「制約」的狀態，機械化的公式，未加思索的反應，相當於「睡眠」的無意識狀態。所以自我覺察練習的前提是，人們皆誤認自己「有意識」，而覺察練習的重心在於日常生活中觀察自己。

二、自我覺察練習法

「自我覺察」不是靠分析其定義就能領悟，而是「只能意會」，最有效的方法是藉由不斷地操作覺察等練習，反覆不斷認真地觀察自己的一言一行，便能獲得「覺察力」，有覺察力自然能解答生命教育上「人學三問」、「人生三問」等議題，故自我覺察練習法是生命教育核心素養的方法。

自我覺察的練習方法可區分為古典覺察練習法及當代覺察練習法，所謂古典覺察練習法為古籍所載，前人所提出淵遠流長，目前流行社會及各式的成長團體，古典覺察練習法流行於坊間有「四念處覺察法」、「掃描式覺察法」、「數息覺察法」、「觀呼吸覺察法」、「參話頭覺察法」等，資料不勝枚舉。¹⁵當代覺察練習法為筆者

¹⁵ 古典覺察練習法及當代覺察練習法為筆者所建構之分類法。古典覺察練習法資料眾多，請自行參照。如呂凱文（2016）在《生命教育基礎教材》一書提到培養專注力、覺察力與化解煩惱的能力，有下列幾項：身體掃描、食禪、行禪、靜坐等，以上皆可謂古典覺察練習法。

所建構適合教育單位環境的覺察法，非因襲過往的覺察法，是個開放命題，練習法模式，人人皆可建構，筆者只是拋磚引玉希望有更多的教師、學者投入覺察法這方面的研究，豐富覺察法的教學內容，從各種方法及角度刺激學習者的覺知，以增進覺察力。古典與當代覺察練習法之區別實益有兩點：第一點，古典覺察練習法為前人所設計，當施教者依前人模式教導時，可能只是照本宣科，依樣畫葫，施教者本身不一定有覺察力，無法適時引導受教者及回覆練習時的相關疑問，但施教者若自己創造覺察練習法模式，則代表施教者有親身實作及領悟，其本身必具有覺察力、創造力，而受教者是否進入覺察態樣、是否有所領悟，具有覺察力的施教者本身必能知悉，並適時加以引導。第二點，每位受教者對於各種覺察法的敏感度不同，受益於何種覺察法而開竅、點化也不同，如同每人口味喜好有別，所以有當代覺察練習法多元、開放的概念後，不拘泥前人作法，鼓勵更多施教者創作更多覺察練習法，於生命教育的場域中供受教者有更多的選擇，間接產生更多具覺察力、創造力的人。

「覺察力」因為不易被量化向來為學者所忽略，不論是心理學或哲學，現今較為人所提及的為智力指數（intelligence quotient, IQ）、情感指數（emotional quotient, EQ），筆者將覺察力稱為awareness quotient，簡稱AQ。覺察力的最終結果是一種領悟，不會因為一次、二次的覺察練習就有覺察力，若是在生活中，每一刻、每一個當下，感受自己的存在，覺察的能力變會慢慢增長，而在某一次不為練習而覺察，自發性地觀照自己「悟在剎那間」，突然領悟了解到「何謂用心」、「何謂沒有用心」、「何謂有意識」、「何謂沒有意識」，即是了解「覺察力」這個名詞的意義，而覺察力與覺察一樣不易言傳，只有藉由不斷練習，才能領會其意義，所以練習是了解的起點。覺察力雖然不易被量化，但可從生活中的大小事，如是否容易遺忘、個人情緒的控制、對事物的歸納能力、對事情的觀點是否客觀平等，看出個人覺察力的高低。以下介紹四種覺察練習法：

（一）心念記錄法

方法：拿一張紙、一枝筆，坐在書桌前，設定10分鐘，靜靜地、自由地聯想，頭腦想到什麼，就把它寫下來，10分鐘看看總共有幾個念頭。例如，坐在書桌前，就想

到功課還沒寫，過了10秒，又想到昨天跟同學吵架，過了一段時間，又想到等一下要去買東西，……，10分鐘後，看寫了幾個念頭。但記錄時，只要簡略、有代表性即可，一件事5個字以內，不是一字不漏，也不是不想事情，也不壓抑。

說明：人們記錄很多外在事物，卻很少提及記錄自己心念如何運作，所以當人們確實對心念做記錄時，會發現心念運作的軌跡無比的公式化、僵化，如此便能深刻認識自己的面目，進而覺察更新自我。觀察中，會發覺人們的念頭像潮汐一般，一波一波而來，我們沒有辦法控制我們的念頭，一個成語「心猿意馬」，就是形容這種狀態。假如坐著卻一個念頭也沒有，那也是很好的覺察，因為「無念」念正，不過這不容易。

（二）觀察自己反射行為法

方法：先將自己的行為分類為情感行為、理性行為及反射行為，如下分類：

1. 情感行為：如生氣、哭泣、憂鬱、高興、快樂等。
2. 理性行為：如判斷、整理、分別、推演等。
3. 反射行為：如抓癢、摸頭、接電話、打招呼，即慣性行為、機械化行為。

情感行為與理性行為是人們所熟悉的，但我們從未觀察反射行為，可以設定10分鐘，觀察自己總共出現幾個反射行為，時間結束時，統計次數。

說明：我們在生活中有太多的慣性動作、反射行為，例如，一聽到電話響，便無意識地反射去接電話，又如路上看到朋友，我們也是沒有意識（或下意識）地舉手。我們在生活中有太多的慣性、機械化、制約行為，觀察久了，漸漸地會發現人的心情也是隨外界、環境、辦公場所、他人的好惡而反應，當生活中觀察到有如此多無意識的行為後，連帶地會發現人們所謂的理性、感性的行為，本質上也具有慣性的性質，認識到人們常說的「習氣」、固定的反應。所以，我們要先認識這些沒有意識的行為，觀察自己一天中有哪些慣性動作，從這些被制約的行為，可以看出我們的生活有多麼地機械化、自動化，當發現這項事實，覺知就成長了。

（三）自問自答覺察法

方法：用自問自答的方式覺知自己當下處於何種行為，可以設定10分鐘，自問自答，此法的關鍵在要認真地問、確實地答。以下分類可作為自問自答的主題：

1. 以身體的姿勢為分類：問自己行、住、坐、臥等，哪一種。
2. 以視覺分類：問自己看到什麼東西。
3. 以聽覺分類：問自己聽到哪些聲音，共有幾種。
4. 以行為分類：問自己讀書中、工作中、家事中、娛樂中……。

自問自答的範圍很廣，可以自己設計，每次可以挑選某一類進行問答，等熟悉「意識自己」後，也不用問答，直接意識自己當下在做什麼即可。若上述的說明複雜不明瞭，就「每當整點，問自己正在做什麼？」也有同樣效果。

說明：前面論及在回答「人學探索」三問或「人生三問」前，應該先問我現在正在做什麼？我是站著嗎？還是坐著？躺著？現在我是在看書？還是在看手機？……人若對當下行為沒有意識，又如何回答「人生的目的與意義」這類的問題，人們要常常「意識」自己正在做什麼？自問自答的覺察，好比不想睡覺的時候，提醒自己「不要睡著」，當問一個問題、回答一個問題，等於覺察自己一次。

（四）圓周式覺察法

方法：圓周式覺察法是以自己為中心，眼光收斂於一公尺內不可向外注視，而是以自己為中心用眼光畫一道圓，非專注看某一處，而是把一個圓周看進去，這個方法，能讓心念很快歸於寧靜。

說明：看看寺廟中佛像、神像的眼神，多半是眼光垂簾，模仿其態樣即是圓周式覺察法，若於行進中進行此覺察法，即是傳統所謂的「行禪」，生活中有很多的等待，如等車、等人、搭車等，有很多空餘的時間，皆可不費力地應用這項覺察法。

（五）小結

自我覺察練習的方法及說明沒有高深的學問，需要的是注意力及「用心」實踐而

已。心念記錄法為用書面簡單地記錄心念，如此會漸漸發覺心念軌跡而認識自己。觀察自己反射行為法係持續觀察自己的反射行為，發現人的「習氣」所在。自問自答覺察法是用一問一答的方式，使自己保持覺知。圓周式覺察法將注意力放在身內，身心就達到和諧。

伍、結論

當前教育部生命教育五大核心素養的方法與基礎，以哲學思考為中心，並認為哲學思考是追求真理必要之進路。本文引述中華傳統儒、釋、道哲學觀點，論證生命的學問以心性體認為基礎，以自我覺察為追求真理之進路。自我覺察與哲學思考相較，與生命教育其他核心素養——終極關懷、價值思辨、靈性修養中的所有內涵，如人格統整、靈性自覺、美感素養、道德哲學、生死關懷、宗教終極信念等，關係更為密切，實則自我覺察貫通生命教育各核心素養，因此，本文強調自我覺察練習融入生命教育之重要。

生命教育的目的在引導個人如何安頓身心，進而獲致幸福、豐盛的人生，自我覺察即是調整身心為安頓的方法，身心安頓中就有知行合一，就有道德哲學及生活美學，就有自殺防治及憂鬱自我療癒，所以靈性修養才是人生三問的第一問，若有覺察力則人的終極關懷的深奧課題，自然而然水到渠成了然於心。又因自我覺察不易領會，故筆者建構當代覺察練習法，有別於傳統覺察法，豐富覺察法的練習，適合作為教育單位的覺察法。臺灣無數教師在生命教育的教案上，本身具有豐沛的創造力，但欠缺一個新的指引方向，未來若能往自我覺察練習法研究的方向融入生命教育，則培養出具非凡覺察力、創造力的學子應當可期，讓人人都能認識到天生我才必有用，人人都有特別的天賦，讓每個人認識到自己都是藝術家，也是人生哲學家，更是生活美學家，達成生命教育的目的，所以本文建議生命教育核心素養應建構以自我覺察為中心。

參考文獻

朱光潛（2008）。談美。新北市：新潮社。

【Chu, K.-C. (2008). *Talk about beauty*. New Taipei City, Taiwan: Shin Chan She.】

李宗芹（2001）。傾聽身體之歌——舞蹈治療的發展與內涵。臺北市：心靈工坊文化。

【Li, Z.-G. (2001). *Listening to the song of the body — The development and connotation of dance therapy*. Taipei, Taiwan : Soul Workshop Culture.】

余英時（2008）。知識人與中國文化的價值。臺北市：時報文化。

【Yu, Y.-S. (2008). *Intellectual man and the value of Chinese culturer*. Taipei, Taiwan: China Times.】

吳庶深（2002）。生命教育的回顧與展望。載於林綺雲、張盈堃（主編），*生死教育與輔導*（頁7）。臺北市：洪葉文化。

【Wu, S.-S. (2002). Review and prospect of life education. In C.-Y. Lin & Y.-K. Chang (Eds.), *Life and education and counseling* (p. 7). Taipei, Taiwan: Hungyeh.】

呂凱文（2016）。正念靜坐。載於楊思偉（主編），*生命教育基礎教材*（頁40-41）。臺北市：五南。

【Lu, K.-W. (2016). Mindfulness meditation. In S.-W. Yang (Ed.), *Life education basic textbook* (pp. 40-41). Taipei, Taiwan: Wu-Nan.】

邱珍琬（2016）。生命教育：從自我到社群。臺北市：五南。

【Chiu, C.-W. (2016). *Life education: From self to community*. Taipei, Taiwan: Wu-Nan.】

宗寶（無日期）。六祖壇經。載於高楠順次郎（主編），*大正新修大藏經*，第48冊（頁347-362）。東京都：大藏經刊行會。

【Zong. B. (n.d.). The Sixth Patriarch altar sutra. In J. Takakusu (Ed.), *Taisho Shinshu Daizokyo, Volume 48* (pp. 347-362). Tokyo, Japan: Tripitaka Publishing Association.】

南懷瑾（2000）。原本大學微言（上）。臺北市：老古文化。

【Nan, H.-C. (2000). The original description of the Great Learning. Taipei, Taiwan: Laoku.】

孫效智（2006）。高中生命教育課程綱要重點與特色。載於何福田（主編），*生命教育*（頁 221-235）。新北市：心理。

【Sun, X.-Z. (2006). Key points and characteristics of the curriculum outline of life education in senior high school. In F.-T. Ho (Ed.), *Life education* (pp. 221-235). New Taipei City, Taiwan: Psychological.】

孫效智（2015）。生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展。*教育研究月刊*，**251**，48-72。

【Sun, X.-Z. (2015). The construction of core competencies of life education and the development of general curriculum guidelines of 12-year basic education. *Journal of Education Research*, 251, 48-72.】

孫效智（2019）。生命教育的哲學基礎。教育部生命教育全球資訊網。取自 <https://life.edu.tw/zhTW2/node/435>

【Sun, X.-Z. (2019). *The philosophical basis of life education*. Ministry of Education Life Education Global Information Network. Retrieved from <https://life.edu.tw/zhTW2/node/435>】

孫震（2009）。*人生的探索與選擇*。臺北市：九歌出版社。

【Sun, Z. (2009). *The exploration and choice of life*. Taipei, Taiwan: Chiu Ko Publishing.】

國家教育研究院（2018）。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。臺北市：作者。

【National Academy for Educational. (2018). *12-year basic education curriculum guidelines: Elementary, junior high schools and general senior high schools — Integrative activities*. Taipei, Taiwan: Author.】

國家教育研究院（2020）。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——議題融入說明手冊。臺北市：作者。

【National Academy for Educational. (2020). *12-year basic education curriculum*

guidelines: Elementary, junior high schools and general senior high schools — Issue integration instruction manual. Taipei, Taiwan: Author. 】

傅佩榮（2012）。大學・中庸解讀。新北市：立緒文化。

【Fu, P.-J. (2012). *Interpretation of the Great Learning • The Doctrine of the Mean*. New Taipei City, Taiwan: New Century. 】

傅偉勳（1993）。學問的生命與生命的學問。臺北市：正中書局。

【Fu, W.-H. (1993). *The knowledge of life and life of knowledge*. Taipei, Taiwan: Cheng Chung Bookstore. 】

傅偉勳（1997）。生命的學問。臺北市：生智文化。

【Fu, W.-H. (1997). *The knowledge of life*. Taipei, Taiwan: Shengzhi. 】

傅偉勳（1998）。死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學。臺北市：正中書局。

【Fu, W.-H. (1998). *Dignity of death and respect for life*. Taipei, Taiwan: Cheng Chung Bookstore. 】

鈕則誠、趙可式、胡文郁（2007）。生死學。臺北市：國立空中大學。

【Niu, T.-C, Chao, K.-S., & Hu, W.-Y. (2007). *Life and death*. Taipei, Taiwan: National Open University. 】

游惠瑜（2002）。生命教育的哲學意義與價值。逢甲人文社會學報，5，89-105。

【Yu, H.-Y. (2002). The meaning and value of philosophy in life education. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 5, 89-105. 】

道原（無日期）。景德傳燈錄。載於高楠順次郎（主編），大正新修大藏經，第51冊（頁196-467）。東京都：大藏經刊行會。

【Dao-Yuan (n.d.). Jingde lantern records. In J. Takakusu (Ed.), *Taisho Shinshu Daizokyo*, volume 51 (pp. 196-467). Tokyo, Japan: Tripitaka Publishing Association. 】

達摩（無日期）。破相論。載於高楠順次郎（主編），大正新修大藏經，第48冊（頁366-369）。東京都：大藏經刊行會。

【Dharma (n.d.). Phrases. In J. Takakusu (Ed.), *Taisho Shinshu Daizokyo Volume 48* (pp.

- 366-369). Tokyo, Japan: Tripitaka Publishing Association. 】
- 僧璨（無日期）。信心銘。載於高楠順次郎（主編），大正新修大藏經，第 48 冊（頁 376-377）。東京都：大藏經刊行會。
- 【Seng Can (n.d.). Confidence Ming. In J. Takakusu (Ed.), *Taisho Shinshu Daizokyo, Volume 48* (pp. 376-377). Tokyo, Japan: Tripitaka Publishing Association. 】
- 漢寶德（2010）。漢寶德談美。臺北市：聯經。
- 【Han, B.-D. (2010). *Han, Bao-De talk about beauty*. Taipei, Taiwan: Linking. 】
- 劉桂光（主編）（2008）。活出精采的生命：生命教育概論。臺北市：社團法人台灣生命教育學會。
- 【Liu, K.-K. (Ed.). (2008). *Live a wonderful life: Introduction to life education*. Taipei, Taiwan: Taiwan Life Education Association. 】
- 劉燁（2006）。羅素的智慧：羅素道德哲學解讀。臺北市：正展。
- 【Liu, Y. (2006). *Russell's wisdom: Russell's moral philosophy interpretation*. Taipei, Taiwan: Zheng Zhan. 】
- 蔣勳（2007）。美的覺醒：蔣勳和你談眼、耳、鼻、舌、身。臺北市：遠流。
- 【Chiang, X. (2007). *Awakening of beauty: Jiang, Xun talks about eyes, ears, nose, tongue and body*. Taipei, Taiwan: Yuan-Liou. 】
- 瞿汝稷（無日期）。指月錄。載於中野達慧（主編），大日本續藏經，第 83 冊（頁 397-767）。京都市：藏經書院。
- 【Qu, R.-J. (n.d.). Refers to the monthly volume. In T. Nakano (Ed.), *Zokuzokyo, Volume 83* (pp. 397-767). Kyoto, Japan: Tripitaka Academy. 】
- Armstrong, K. (1997)。神的歷史（蔡昌雄，譯）。新北市：立緒文化。（原著出版於 1994 年）
- 【Armstrong, K. (1997). *A history of god* (C.-S. Tsai, Trans.). New Taipei City, Taiwan: New Century. (Original work published 1994) 】
- Bertman, S. (2011)。希臘人為什麼有智慧：生命應該打造的八根柱子（陳怡華，譯）。臺北市：時報文化。（原著出版於 2003 年）

- 【Bertman, S. (2011). *The eight pillars of Greek wisdom* (Y.-H. Chen, Trans.). Taipei, Taiwan: China Times. (Original work published 2003)】
- Blenkinsop, S. (2013)。想像力教育：跟你想像的教育不一樣！（林心茹，譯）。臺北市：遠流。（原著出版於 2009 年）
- 【Blenkinsop, S. (2013). *The imagination in education: Extending the boundaries of theory and practice!* (X.-J. Lin, Trans.). Taipei, Taiwan: Yuan-Liou. (Original work published 2009)】
- Corey, G. (1995)。團體諮商的理論與實務（張景然、吳芝儀，合譯）。新北市：揚智文化。（原著出版於 1990 年）
- 【Corey, G. (1995). *Theory and practice of group counseling* (J.-R. Chang & C.-Y. Wu, Trans.). New Taipei City, Taiwan: Yang Chih. (Original work published 1990)】
- Keeney, B. (2013)。搖搖屁股吧！：布希曼人教你更接近上帝（許桂綿，譯）。臺北市：新星球出版社。（原著出版於 2010 年）
- 【Keeney, B. (2013). *The Bushman way of tracking god: The original spirituality of the Kalahari people* (K.-M. Hsu, Trans.). Taipei, Taiwan: New Planet Books. (Original work published 2010)】
- Krishnamurti, J. (1990)。從已知中解脫（若水，譯）。臺北市：方智出版社。（原著出版於 1969 年）
- 【Krishnamurti, J. (1990). *Freedom from the known* (S. Ruo, Trans.). Taipei, Taiwan: Fine Press. (Original work published 1969)】
- Krishnamurti, J. (1995)。人生教育學習（張南星，譯）。臺北市：方智出版社。（原著出版於 1953 年）
- 【Krishnamurti, J. (1995). *Education and the significance of life* (N.-X. Chang, Trans.). Taipei, Taiwan: Fine Press. (Original work published 1953)】
- Krishnamurti, J. (1997)。學習與知識（羅若蘋，譯）。臺北市：方智出版社。（原著出版於 1994 年）
- 【Krishnamurti, J. (1997). *On learning and knowledge* (R.-P. Luo, Trans.). Taipei, Taiwan:

- Fine Press. (Original work published 1994)】
- Nietzsche, F.-W. (2007)。論道德的譜系・善惡之彼岸（謝地坤、宋祖良、劉桂環，合譯）。桂林市：漓江。（原著出版於 1887 年）
- 【Nietzsche, F.-W. (2007). *On the genealogy of morality • Beyond good and evil* (D.-K. Hsieh, T.-L. Sung, & K.-H. Liu, Trans.). Guilin, China: Lijiang. (Original work published 1887)】
- Osho (2013)。奧修談覺察：品嘗自在合一的佛性滋味（黃瓊瑩，譯）。臺北市：生命潛能。（原著出版於 2001 年）
- 【Osho (2013). *Awareness: The key to living in balance* (C.-Y. Huang, Trans.). Taipei, Taiwan: Life Potential Press. (Original work published 2001)】
- Kramer, K. (2005). You cannot die alone: Dr. Elisabeth Kübler-Ross (July 8, 1926-August 24, 2004). *OMEGA — Journal of Death and Dying*, 50(2), 83-101.
- Mann, D. (2010). *Gestalt therapy: 100 key points and techniques*. Oxford, UK: Routledge, Taylor & Francis Group Press.

An Exploratory Study on Life Education by “Self-Awareness” as the Core

Chih-Chan Lai*

Abstract

One of the important purposes of life education is to cultivate students' awareness, internally aware of their physical and mental changes, externally aware of their relationship with others, family, society, nature, etc., and insight into the essence of things. From the perspective of traditional Chinese Confucianism, Buddhism, and Taoism, the foundation and method of life education are “recognition of mind and nature” and “self-awareness”. The two are the relationship between “noumenon” and “function”. Instead of thinking as the center, the current method of philosophical thought as the core quality of life education cannot be completely coherent with other core qualities, and is insufficient. This article believes that the core literacy of life education centered on self-awareness should be constructed to make the basic theory of life education more complete. In addition, it introduces the self-awareness practice method as a method to cultivate awareness, and clarifies the importance of awareness in life education, for reference from all walks of life.

Keywords : life education, core competency, self-awareness, philosophical thinking

* Chih-Chan Lai: Doctoral Student, Department of Life and Death, Nanhua University
Manuscript received: Jul. 6, 2023; Accepted: Sep. 27, 2023

