

國文教學對心靈環保的啟迪-

以本校國文教材為例

劉竹青 楊麗華
經國管理暨健康學院

摘要

走入新世紀，人類迎接的是一個高科技的時代，面對的是消費文化挾持視聽傳播媒體，強勢主導人們生活型態的一個時代。在生活即消費，消費即生活如此價值觀波濤洶湧的襲捲下，要讓青少年在追求充滿感官刺激的娛樂活動和以消費為休閒重點的生活中，能得到心靈的平靜，能面對自己的真情，能認識甚麼是自己生命中最重要的東西，能從容不迫地建設自己的人生，是多麼的困難。

我們希望透過國文教學的活動及教材的選擇，不僅引導青少年在古典文學及現代文學中自由穿梭，與古人神交，與今人對話，走入文學世界悠然忘我，得到閱讀的樂趣和喜悅，也希望將古人的智慧重新詮釋，與今人的理念融合，對青少年的心靈環保有所啟迪。使他們在資本主義高度發展的消費時代，萬象紛呈的媒體視訊社會能具有更寬廣更包容的人文思想，來平衡自己的身心。我們要幫助青少年免於過度社會化、世俗化，使他們在如此永不滿足，不斷競逐，陷身高度焦慮，空前紛擾的時代環境中，能釐清迷思，回歸生活的原貌，不被支配、不被操弄，讓生活單純而豐富，清淡而甘美，使生命力自然勃發，清明的智慧油然靈現，做自己真正的主人。

關鍵字：國文教學、價值觀、心靈環保、人文思想。

The Enlightenment of Mental and Spiritual Health through Chinese Teaching

Liu Chu-ching and Yang Lee-Hua
Ching Kuo Institute of Management and Health

Abstract

Twenty-first century is a new age of high-tech characterized by consumption culture and multi-media. Our juvenile is greatly influenced by these characters, the mythos of 'life is consumption and consumption is life.' So, it is a key issue to let our juvenile to face their true feelings and get a peaceful mind in the world of highly sensational amusing activities and consumption-oriented leisure life.

We hope we can bring our juvenile into a world of classical literature and modern literature through the Chinese teaching methods and materials, so as to let them experience the joy of reading, the wisdom of the old age and the concept of the modern age. With the enlightenment of these ideas, the juvenile will possess a more open-minded humanitarian thought and a balance of body and soul.

Key words: Chinese teaching, mythos, mental and spiritual health, humanitarian thought.

壹、前言

走進二十一世紀，人類面臨了許多前所未有的課題及挑戰。

目前的時代環境，如果以物質生活的條件而言，比起過去，明顯的豐富了許多，尤其科技發展可謂一日千里。然而人文關懷發展的歷程又如何呢？為甚麼經由科技文明的進步，物質享受日新月異的同時，人們卻找不到生命的安全感及生活的安定力？相反的，人心浮動不安，價值觀混淆不清，大家盲目的追求財富，追求成功，追求名望，追求權勢，追求放縱的快樂，……以致自己和環境矛盾衝突，自己的內心也失去了平衡¹。

二十世紀以來，有些思想家認為這是一個所謂「焦慮的時代」。主要是因為我們進入到一個歷史上從未有過的高度工商化時代。而工商化不同於過去農業社會的敦厚、純樸、舒緩、踏實，卻是一個使人快速產生疏離現象的主因。它使人從自然疏離出來，從人群關係疏離出來，從自我疏離出來，……，很明顯的，現代人是被許多「境」所困，是被自己所創造出來的種種缺少了「人文精神」的空虛所困，於是偏執、憤怒、不安、逃避、暴戾、……怎能不焦慮？

當台灣被自詡為「科技島」，工商並進，經濟起飛，創造了所謂「經濟奇蹟」的奇蹟的時候，由「台灣錢淹腳目」、「台灣錢淹肚臍」、「台灣錢淹目眉」一直到台灣人將被「錢」滅頂的時候，人們為甚麼這麼不快樂？環顧四週，除了「暴發戶」式的驕氣隨處彰顯在億萬豪宅上，在該靜謐高雅的餐廳卻喧鬧囂張中，在珠光寶氣中，在趾高氣昂中，在國際觀瞻的場合中虛張聲勢的高談闊論……，內心為甚麼如許空洞？帶著莫名的自卑感。

1. 參考 聖嚴法師著《法鼓雜誌·滿願發願》台北 法鼓文教基金會 2003 166 期 P. 8

聖嚴法師說：「現在一般人價值觀是量化的、數據的，不管是財富、人力資源或事業上的數據」²。的確，當數據起起落落的盤據了我們的生活，物慾患得患失的佔據了我們的心胸，還有甚麼空間容納親情、友情、真摯的愛情，更遑論精神的愉悅，人文的素養，文化的涵詠了。

「世紀末」的話題經常被賦予太多的意義，尤其在世紀交替的階段，人們常把它當作一個關口，不由得產生一種混亂、頹廢、逃避不安的投射，無論在思想、行為上，甚至在文學、藝術上，如晚唐、晚明、晚清時期文人的作品就具此種特色。而當今最具影響力的社會思想家艾文·托佛勒(Alvin Toffler)是未來學的巨擘。他在《大未來》這本書中說：「一切將展現合縱連橫的根本鉅變。這是今天全球人類一起面對的未知。」又說：「於是，我們發現：暴力、財富、知識，人類社會賴以運作的三大元素，出現了根本的變化。於是，我們發現：我們正置身於機會的海洋。每個時刻，我們都航向美麗的彼岸；每個分秒，我們都在駛進黑暗的破滅……。」³環顧四望，我們像是置身於試衣間，四方鏡面折射出的不正是不同角度的同一畫面？不論在左邊、右邊；不論在東方、西方。

只是，當世紀交替之中，現代人正慌亂於如何安身立命的當口，台灣當前卻是政治紛擾不安，經濟由盛而衰；在社會文化現象上，隨著戒嚴令的廢除，一切變革呈現多元化，我們正面臨著文化與道德意識的解體。雖然多元化有其正面的影響，如年輕人可有更自主性的想法與價值觀。然而伴隨而來的卻是導致這一代的年輕人脫離了精神生活的薰陶，變得虛妄蹉跎，不知所以。

事實上，由過去歷史發現，人類的韌性也不可小覷。每當面臨一段混沌不靖，驚濤駭浪的大破壞後，必有另一嶄新面貌出現，危機也就成為轉機。當世界各地天災人禍頻仍，人心浮動不安，精神空虛之際，總有許多仁者智者引領人們迎向挑戰，度過困厄。法鼓山聖嚴法師雖是宗教家，卻更像是教育家。他首先提出「提昇人的品質，建設人間淨土。」的理念，並推行「心靈環保」運動。主張改造環境，首先在於改造自心。也就是說淨化人心，少欲知足；淨化社會，關懷他人。这不正是改善我們眼前困境的智慧嗎？

2. 參看 聖嚴法師等著《聖嚴法師與人文對話》台北 法鼓文化出版 2001 P.188

3. 參看 艾文·托佛勒著 吳迎春譯《大未來》台北 時報文化出版 1991 P.352

台大校長陳維昭先生說得好：「法鼓山所揭舉的『提昇人的品質，建設人間淨土』不正是我們各級教育所追求的最高目標嗎？而其『推動全面教育，落實整體關懷』的方法，不也正是教育界多年來努力推動的方向嗎？」⁴身為台灣最高學府的主事者，擔負了國家多重大的教育使命，他的一番話，必是經過了深切的體悟與肯定。

近年國內教育結構大幅改革，技職院校的方向也作了大幅度的改變。雖然有關教改的政策多所爭論，見仁見智的立場迭有高下，但站在持平的現實面，我們希望技職院校生不再只是擁有證照的工作機器；重要的是，我們期盼學生擁有全人教育的素養。因此人文教育在現今一切都顯得不確定的年代，更突顯其重要性。而共同科推廣為通識教育，實有其深遠的教育精神，如此可將人文部份作更多元、寬廣的教學，提供更深入的養成。而國文課程對學生們的影響如何，確實有探討與研究的必要。

不可諱言的，技職院校生的特質確實與一般在學術殿堂中鑽研的大專生不同。若能針對特質，善加研究規劃，將可更落實全人教育的目標。教育的目的就在能變化氣質，培養健全的人格，尤其人文教育更應發揮此項功能。因為知識可分為「經驗的知識」和「發展的知識」。我們從書本上或日常生活中，直接認取的對象稱經驗的知識，而經由這種經驗知識的啟悟，就可以產生出有價值的觀念或理論，這就成為發展的知識⁵「師者，所以傳道，授業，解惑也。」也就是經由各項知能、技術的傳授中，融匯出發展的知識，在潛移默化中，在教學相長中，完成健康、達觀的人格教育。

國文教學的教材中，涵蓋了自古至今的智慧結晶，無論經、史、子、集，都有其歷經淘洗淬鍊出的價值。正如王國維在〈文學小言〉中所說：「三代以下的詩人，無過於屈子、淵明、子美、子瞻者。此四子者，若無文學之天才，其人格亦足千古。故無高尚偉大之人格，而有高尚偉大之文章者，殆未之有也。」⁶誰曰不然。

4. 引自 聖嚴法師等著《聖嚴法師與人文對話》台北 法鼓文化出版 2001 P. 11

5. 參考 黃師錦鎔著《晚學齋文集》台北 東大圖書公司出版 1994 P. 3

6. 引自 王國維著《王觀堂先生全集》第五冊〈文學小言〉第六則 台北文華出版社 1968

因之，在國文教學中，除了欣賞文學的美感，學習、仿效名家的創作技巧外，更重要的，要如何的去體悟隱現在字裏行間的真知灼見，以及作者超拔的人格風範，引領時下青年人跳脫渾噩、迷惘的混亂，以「超然物外」的胸襟，清明睿智地打理自己的一切，當是我們責無旁貸的志業。

貳、教學與心靈環保並行

「環保」觀念一直是先進國家嚴肅以待的課題，無論是加強環境衛生、保育自然生態、珍惜自然資源等，都在在督促著人們重視生存環境的改善與維護。只是人類的行為都受心靈的支配，物質環境的保護，是治標，而人心的淨化，才是治本。

聖嚴法師說：「心靈環保」的名詞，雖是新創，它的根源，卻是其來有自的。《維摩經》說：「心淨國土淨」；《華嚴經》說：「心如工畫師，畫種種五陰，一切世界中，無法不造作。」「應觀法界性，一切唯心造」「罪性本空由心造，心若滅時罪亦亡。」綜此觀點，已告訴我們，只要人心染惡，人間社會即會出現災難連連；如果人心淨善，人間社會即是康樂境界。⁷

尋索時下青年價值觀、人生觀的體悟與行為，我們不難發現：自我、張狂、衝撞、焦慮……既是驕悍魯莽，卻又嬌弱易受傷害，於是「月光族」、「草莓族」、「櫻桃族」…各種名號不逕而走。技職院校生夾雜在升學與就業的夾縫中，自是心境雜亂、步履踟躕，尤其需要善加開導、引領。

7.參看 聖嚴法師著 《心靈環保》 台北 正中書局 1977 P.3

人文知識是經驗，是創作，也是人類精神的文明。綜觀人類歷史，多少興亡舊事，天道循環，興衰無常。唯有記取歷史教訓，汲取前人的智慧經驗，深化人類心性，消融差異，才能享受「與天地等參」的生命意義。歷代文學作品中，不少寓意深遠，字含珠璣，足以激勵我們見賢思齊，又能適切為我們解惑，自是我們擷取的篇章。

針對技職院校生之心路歷程及其思想方向，於教學活動中，除一般國文教學必要的步驟，如作者介紹、文義講解、作品賞析、蒐集真切之副學習教材、資訊等以活潑生動的方式進行外，特別要加強使學生體悟隱現在字裏行間的思想觀念及精神意義，使它成為「活」的教材，也成為學生於俯仰行止間，隨取隨用之錦囊。

一、生命是焚化爐而不是垃圾場-

以課文〈秋聲賦〉〈生命是焚化爐而不是垃圾場〉為例

在我國學術史上，北宋的歐陽修是開一代風氣的人物。他成長過程艱苦，仕途歷經曲折，學術研究深廣。一路走來，他有膽識、有才學、剛正清廉、特色獨具，本身就是一部活生生的教材。

在〈秋聲賦〉一文中，歐陽修通過對「秋聲」的形容摹寫，反覆諷詠，使我們不僅體會到秋之肅殺的緣由，而且進一步領略到「秋」帶給人們的省思。「草木無情，有時飄零，人為動物，惟物之靈」身為萬物之靈長的人們，卻是「百憂感其心，萬事勞其形」的「思其力之所不及，憂其智之所不能」於是汲汲營營，追名逐利，到頭來也只落得「渥然丹者為槁木，黝然黑者為星星」的下場罷了，徒增無謂煩苦。因此，我們必須及時醒悟，抱著平和寬厚的心情，體會「秋」「物既老而悲傷」「物過盛而當殺」的自然法則，不要「以非金石之質，欲與草木而爭榮」自能排除一切煩擾，不作非分的冀求，深切認清「壯士易老，良時難再得」⁸的現實後，將自己的生命昇華。

8. 引自歐陽修詩〈感興五首〉第五首詩中句

王邦雄先生〈生命是焚化爐而不是垃圾場〉一文中，告訴我們：「人與人相處，最根本的禮貌是善意與尊重」。「善意給人感情的溫暖，尊重給人理想的支持」只是環顧我們所處的環境，周遭有多少人能做到？包括我們自己。就本質說，如〈秋聲賦〉所言，人為萬物之靈，「靈」就是「有動於中，心搖其精」；王邦雄先生也說：「靈」就在「人是兼有理想與感情」。只是人們的理想與感情完全通過我們的形軀來發動，來感受，而形軀是非理性的，於是在交會溝通中，便會產生扭曲、偏執、磨擦、糾紛……。於是廟堂之上，拳打腳踢；升斗小民，暴力相向。「所謂理想與感情，對還在掙扎成長的人來說，都是壓力，都是迫害」面對這樣的局面，我們要讓青年人先作好心理建設：「我們的理想不一定能實現，我們的感情也不一定被接受」這雖非必然，但也屬當然。有了這般理會，自然就會理解人世間最美妙的禮物就是「善意與尊重」，思想經過頓悟和提昇，心靈就成為焚化爐而不是垃圾場。每天把積存的倦怠、苦惱、憤怒、怨恨等塵垢消解淨化，每天以全新的姿態，以最美好的內涵，出現在家人、朋友、同學、路人甲、乙的面前，多麼美妙！

二、活在當下，全力以赴-

以課文〈春夜宴桃李園序〉〈人間詞話〉為例

〈春夜宴桃李園序〉是一篇多令人激賞的文章。李白在文中說：「天地者，萬物之逆旅；光陰者，百代之過客。」又說：「浮生若夢，為歡幾何？」李白雖然浪漫灑脫，放拓不羈，但卻也道出了人世間的實情。萬物寄寓於天地之間，時光稍縱即逝；人生也宛如一夢，虛浮無常。不過短短數十寒暑，有人度日如年，空泛一生，有人卻能精采豐實，流芳千古。面對「陽春召我以煙景，大塊假我以文章」的大好時光，我們實應學習李白曠達的胸襟，好好把握，不論是天倫親情，不管是良辰美景，尤其青春年華，都是空喚無回的。

王國維的〈〈人間詞話〉〉在中國近代文壇上獨樹一幟，對中國古典文學評論向近代轉化有著劃時代的意義。他是我國近代在國際享有極高聲譽的學者，研究範圍寬廣，著述宏富，無論在文學、史學、戲曲、甲骨、金石、版本目錄等各方面都有卓越的成就。他認為古今之成大事業、大學問者，必經過三種境界。第一階段是立志，「昨夜西風凋碧樹，獨上高樓，望盡天涯路。」足證英雄是寂寞的，因為只有他肯獨上高樓，高瞻遠矚。第二階段是勇往直前，「衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴。」即使艱苦卓越，亦是無怨無悔。最後，「眾裏尋他千百度，回頭驀見（驀然回首），

那人正在(卻在)，燈火闌珊處。」經過熱切追尋，辛苦跋涉，成功已乍現眼前。王國維巧妙的先後用了晏殊、柳永、辛棄疾三人詞中之句來做為比喻，雖然自嘲說「恐晏、歐諸公所不許也。」但卻教會我們在閱讀、欣賞文學作品時，要懂得感受和聯想，效果往往超出預算。

南加大教育系教授利奧·巴士卡力是位國際知名的教育家、作家。他在《愛·生活與學習》這本書中說的一段話頗為傳神：

昨天，是一張兌現過的支票；
明天，是一個可期許的未來；
而現在，只有現在握在你手中，
好好把持，好好揮霍。
現在，不會再來，
但它握在你手中。⁹

多妙！昨天雖已離去，我們還可以及時握住現在，檢視自己，我們已走到了王國維說的人生中的那一階段？怎能再蹉跎踟躕，被拋在空虛、懊悔之中。

關於這點，禪宗就有相當多的智慧供我們參考。有一次有和尚問崇慧禪師：「達摩來到中國之前，中國有沒有佛法？」禪師答：「沒來之前的事暫且擱著，你自己的事怎麼樣了？」和尚不解，崇慧禪師又說了一句：「萬古長空，一朝風月。」¹⁰「萬古長空」把時間、空間拉得很長很大，「一朝風月」則把時空凝聚到眼前當下。崇慧禪師在點明對方不管目前、現在、當下，卻想到那麼長的時間，那麼大的空間，完全不切實際。一朝風月是萬古長空中的一點一段，但若無這一點一段，就沒有著力點，因此，我們只要努力於現在，自能累至萬古長空。古聖時賢們為我們留下許多智慧的結晶，都是經歷了無數的驗證與洗鍊，我們實應善加珍攝，作為跋涉人生路途的行囊。透過教學，希望讓學生知道人的價值意義，也能掌握生命的意義；讓每個人都能夠瞭解自己，認識自己，然後定位自己。不再搖晃流離，不再忽進忽退，從迷惘中抽離出來，重新和久違的心對話，才知道觀看世界，可以有許多的角度，而本來疲倦、沮喪的心，也可以重新恢復生氣。進而拓展前瞻性與國際觀，從過去的經驗中，立足當下，往前走。

9. 引自利奧·巴士力著 簡宛譯《愛·生活與學習》台北 洪健全基金會 1996 P. 76

10. 參考 聖嚴法師著《聖嚴說禪》台北 法鼓文化出版 2001 P. 14

三、以大地為師，轉識為智-

以課文〈山水與人生〉為例

自人類祖先逐水草而居開始，我們就是大自然的子民，依附著山水土地。它不但供給我們生存所需，且撫慰我們，啟發我們，它更是全人類安身立命之所繫。李霖燦先生在〈山水與人生〉文中說：「山水就是大自然的代表，它對我們有不倦的安慰和無窮的啟發。風景好的地方，醫生時常以此為醫藥技窮的最後靈丹。」真的，青島、北戴河、西湖、莫干山，都是景色宜人，風光明媚，也是療養院最多的地方。「山水不但能醫病，由中國學者的眼光中看去，兼可醫俗」黃山谷說：三日不讀書，便覺語言無味，面目可憎。而李霖燦說：「人若自絕於山水旅行，不久就自絕於風趣靈感。」的確，有許多中外事例，可做見證：陶淵明棄官求去，始有〈歸去來辭〉；蘇東坡遊赤壁，始有〈赤壁二賦〉；柳宗元尋幽探勝，始有〈永州八記〉；貝多芬在森林中得到〈田園交響曲〉的靈感；康德在林間散步，才有哲學名著；佛陀在樹下悟道；耶穌在山上訓眾；穆罕默德在旅行中創教……。

大自然真是「取之不盡，用之不竭」的大教科書。只是，它何曾說過甚麼？然而，日月星辰，各安其位，春夏秋冬，各司其職，天地位焉，萬物育焉。而我們呢？為甚麼總是諸事不順，沒人了解我的心？沒人知道我的好？其實，擁有豐富的知識與資訊，並不等於擁有智慧；知識、資訊絕不等於智慧。能整合廣博的知識、廣泛的資訊，使之系統化，成為自己內蘊的思維，化解人生的難題，這才是智慧，正如曾國藩的名句「世事洞明皆學問，人情練達即文章。」事事是學問，處處有文章，只是我們真正理解多少？

《六祖壇經·行由品第一》曾記載六祖的一段往事「……時有風吹幡動，一僧曰：『風動』。一僧曰：『幡動』。議論不已。慧能進曰：『不是風動，不是幡動，仁者心動。』一眾駭然。……」¹¹ 對著寺前的旗子爭論，一說是「旗子在動」，一說是「風在動」，慧能說「既不是風在動，也不是旗子在動，而是你們的心在動」

11. 引自 李中華注釋《六祖壇經》台北 三民書局印行 2002 P. 30

一語點破。怎能不為六祖的智慧喝采！一般人從外境的現象著眼，透過主觀的體驗與好惡，常會失去準頭，於是智慧也難清明，待人接物自然無法圓滿。因此，我們要學習檢視內心，自我觀照，擺脫一味埋怨外在事物的慣性思維，以大地為師，好好轉識為智。

四、 遊於物外、悠遊自在-

以課文〈超然台記〉〈莊子寓言選〉為例

蘇軾是我國文學史上對後代影響最大的作家之一。「他的文學作品，永遠是我國文學寶庫中的珍品。」¹²所以如此，絕不僅是因為他修辭優美，長於說理，而是蘊涵在字裏行間那種高遠的思想、觀念、哲理、情韻、氣度，令人歎賞！蘇軾一生歷經仁宗、英宗、神宗、哲宗、徽宗五帝，北宋已從繁盛走向衰亡，國弱民貧，外患頻仍。身處如此時代背景，蘇軾在官場中又連遭排擠、陷害，可以說他一生升沈進退，仕途坎坷，但他卻坦蕩豁達，逢苦不憂，面對各種憂患、失意、榮華富貴，都視為過眼雲煙……多少事，盡付笑談中。

蘇東坡的〈超然台記〉一文，讀之令人報然。「凡物皆有可觀，苟有可觀，皆有可樂，非必怪奇偉麗者也。」我們怎沒這種領悟，一昧的追求時尚、流行、風潮，一再的患得患失，何曾有樂？「鋪糟啜醪、皆可以醉；果蔬草木，皆可以飽」物各有用，都可以滿足欲求，給人快樂，只要能隨遇而安，便可無處不樂。只是人們都想「求福而辭禍」結果往往事與願違，主要是因為無盡的欲望常使人「眩亂反覆」是以「美惡橫生，憂樂出焉」怎不可悲？身處「歲比不登，盜賊滿野，獄訟充斥，而齋廚索然，日食杞菊」的密州惡劣環境中，過了一年，竟能「貌加豐，髮之白者，日以反黑」「予既樂其風俗之淳，而其吏民亦安予之拙也」這一切的演進，完全在於蘇東坡「不役於物」「超然物外」的襟懷，也才能達到「無所往而不樂」的自在。這篇文章告訴我們，人生的悲與樂，關鍵在心，而不在物，只要知足而不被外物所役使，便能無牽無掛，輕鬆來去了。

12. 引自 王師更生著 <<蘇軾散文研讀>> 台北 文史哲出版社 2001 P. 41

蘇軾天才敏慧，禪悟特深，在多方面都被尊為有成就之大家。在上述的密州「超然台」上就曾作過一首詞〈望江南〉¹³，其中的意境正可與〈超然台記〉相輝映：

春未老，風細柳斜斜。
試上超然台上望，半壕春水一城花。
煙雨暗千家。
寒食後，酒醒卻咨嗟。
休對故人思故國，且將新火試新茶。
詩酒趁年華。

好一個「詩酒趁年華」！登上超然台，眺望滿城煙雨，觸動鄉思，卻也能轉換心境，超然物外，忘卻塵世間的風風雨雨，好好詩酒一番。

東坡的境界，與莊子引領我們遨遊於「天地與我並生，萬物與我為一」的意境真可遙遙相望。東坡與莊子，雖然生活在不同的年代，卻是理念、精神相契合，無異千古知己，令人感佩。〈莊子寓言〉中所表達的人生思想，正是一種逍遙自在的境地。「栩栩然蝴蝶也，自喻適志與！」莊子認為現象界的一切都是由造物(道)化生而來，或為人，或為物，都是偶然的，而宇宙一切事物的自然現象也在「物化」的觀念中，形可以有種種變幻，而主宰形體的內在(神)則永恆不變。因此，不論是人，是蝴蝶，是鯨魚，同源自於「道」，本質是相通的，因此，可以飛舞，可以「出游從容」可以擺脫形體之養，悠遊自在。讀及這些篇章的時候，趁此相邀同學與古人共享風月同時，不妨探討，自己異地而處時，當會如何？聖嚴法師有一句名言：「需要的不多，想要的太多；需要的可以要，想要的不重要。」¹⁴不妨做為檢視自我的妙方罷！

13. 引自 蘇軾詞 〈望江南〉 作於熙寧九年(1076)暮春，在密州任上。

14. 同注 2 P. 85

五、愛永遠不白費-

以課文〈鄭伯克段于鄆〉〈詩經選〉為例

〈〈左傳〉〉雖被評為「艷而富，其失也誣」但文采浮誇，卻生動有致，善於運用最簡鍊深刻的文字，勾勒出複雜紛繁的事物。是研究中國古代社會很有價值的歷史文獻。〈鄭伯克段于鄆〉一文，作者用極少的筆墨，刻劃出人物的性格，細微動作和心理活動，使這一家四口的愛、恨、情、仇躍然紙上。由「多行不義必自斃，子姑待之」「無庸，將自及」「不義不暱，厚將崩」就隱現了莊公佈下天羅地網，導演整個故事的進行。於是演出了一齣母不慈、子不孝、兄不友、弟不恭的人間慘劇。這一切被孔子洞燭出莊公的心機，「春秋刀筆」作正義的批評，莫怪人稱「孔子作春秋，亂臣賊子懼」。「愛要怎麼說？」穎考叔的純孝，呼喚著莊公內心對母愛的渴望，藉著穎考叔智慧的獻策，終使莊公化解因誓言造成的障礙，而達到孝的完成。詩曰「孝子不匱、永錫爾類」其是之謂也。本篇就是在「孝」的缺失中，更突顯了「孝」的不可或缺。事實上，其人其事，不也跨越時空，時時呈現在報章、媒體和我們的身邊左右？這些人倫悲劇，怎不令人唏噓。而我們從中也得到不少驚懼後的省思！

〈〈六祖壇經·疑問品第三〉〉頌曰：「恩則孝養父母，義則上下相憐。讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧……」¹⁵我們生活在日新月異的世界裏，不同的觀念，不同的思維時時撞擊著我們，使我們來不及細細思考，忙碌得焦躁不安，於是人與人之間關係緊張，劍拔弩張，親人、朋友、同儕之間貼身摩擦的機率大增。其實不論古今，我們每一個人的呼吸都和別人息息相關，我們不但不能單獨存在，而且還是跟整個宇宙萬物連接在一起。互相依恃，互相關懷，才能使我們活得更接近，更開朗！

由〈〈詩經〉〉回溯老祖先的感情世界，不禁一陣暖意湧上心頭。「關關雎鳩，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。」「參差荇菜，左右流之。」多溫柔、浪漫，與大自然融和的人間情意，舒緩、悠美、質樸、無華……被「寤寐求之」的「窈窕淑女」在清風明月之下，想必也深情款款，期待著「之子于歸，宜其室家」的美滿人生。

15. 同注 11 P. 82

「蒹葭蒼蒼，白露為霜。所謂伊人，在水一方。」煙水迷濛，白露為霜，卻阻斷不了殷殷期盼……，在這種高逸出塵的意境中，襯托出古人感情的細膩，思念的溫柔。反觀今日，人們行色匆匆，來不及細細品味，朋友變成敵人；情人已變成仇人。甚至產生很多不幸的結局。

事實上，每個人都渴望愛，尤其在這競爭激烈，壓力緊逼的環境中，亟需友誼的支持，感情的滋潤，只是不懂得方法。其實只要我們懂得尊重，懂得溝通，願意付出，願意分享，捨得伸出雙臂，敞開胸膛，你將會發現，懷抱中竟有這麼多的意外……，因此，只要我們能以愛的眼光看去，芳草無處不萋萋！

六、慈悲與感恩-

以課文〈紅心番薯〉〈向千仞揮手〉為例

「只要我喜歡、有甚麼不可以？」這種時髦、任性的想法，竟然毫無羞愧的充塞在上自政治領袖下至稚兒，這社會怎不生病？政治紛擾，青少年飆車、自殺成風，家庭悲劇像走馬燈般一再重演，在在顯示現代社會似乎缺少忍耐、包容與關愛別人；缺少精神、文化的生活。人們苦悶、焦慮、失意、孤獨，內心失去了平衡，舉措失去了條理，擠壓之下，個個像是臨界爆炸的氣球，急於尋找宣洩的出口，於是嗑藥、搖頭、溜鳥、鬥毆、砍殺……追逐短暫的麻痺與脫逃。

林清玄〈紅心番薯〉一文中，以番薯「根上只要有土，它就可以生長出來」的強悍生命力，映襯著與秋天灰白葦芒花同一顏色頭髮的老父在遍生葦芒的野地裏走了好幾百公尺，自己竟未能看見的驚心、慚愧，蘊含了多少感恩的溫暖。「那些遍地蔓生的葦芒長得有一人高，我看到較近的葦芒搖動得特別厲害，凝神注視，才突然看到父親走在那一片葦芒裏，我大吃一驚。原來父親的頭髮和秋天灰白的葦芒花是同一個顏色，他在遍生葦芒的野地裏走了幾百公尺，我竟未能看見。」讀到這些文字，你的心曾否撼動？你說得出自己父親的頭髮打甚麼時候轉白的？母親臉上的皺紋增加了多少？臨出門前，你是否因為父母沒答應給你換新手機而怒氣沖沖的重摔大門？至今都不跟他們聯絡來懲罰他們、煎熬他們到向你妥協？讀這篇文章，我們要深切體會養育我們的父母無論他們是否歷經戰亂、離鄉、遷鄉，必然是和番薯一樣「和野草爭著方寸」、「卑微的依著土地」、「嗅著泥土的芳香」的在人世間為我

們搭建避風避雨的所在，不論它是大廈或是茅屋，都必然滲入了不少他們的血汗和淚水，我們怎能不感恩？

向陽的新詩〈向千仞揮手〉中照見了人們的自私、無知。原為「留鳥在林蔭中為我們啁啾，花草於幽黯處向我們注目」的大好自然，卻「為斷肢的殘樹，在阿里山油菊的郁黃中悲泣」「廢罐、膠袋拒絕落葉親吻泥土」「扁柏身上留下遊客的知」。一片狼籍！山地佔了台灣土地的三分之二強，森林可以說是大自然餽贈給台灣人民最豐富的資產，我們卻任意揮霍這不知幾千、幾萬年才積蓄下來的財富，為一己之私而濫砍濫墾；肆無忌憚的預支後代子孫的生存資源，將會帶來怎樣無可彌補的後果，是值得我們再三深思的。因此，作者要我們「懷感恩之心，我們也逡巡四顧」「要讓更多的留鳥啁啾鳴唱」「要讓更美的花草播散芬芳」要怎麼做到？除了應該打開視野，善盡地球環保的責任外，最重要的要先做到「心靈環保」。我們先從心理補救，要懂得尊重生命、尊重自己、尊重別人，「用智慧處理事，用慈悲對待人」！內心清淨、慈悲，自己不起煩惱，進一步影響他人減少煩惱，如此一個影響一個，社會自然祥和、平安！

七、天行健，君子以自強不息-

以課文〈漢書藝文志諸子略序〉為例

班固的〈漢書藝文志諸子略序〉文中，簡述了我們老祖先諸子各家的思想淵源，也讓我們得以瞻仰古聖先賢的智慧風華。「王道既微，諸侯力政，時君世主，好惡殊方」於是各家學說應運而生。「其言雖殊，辟猶水火，相滅亦相生也。」「仁之與義，敬之與和，相反而皆相成也。」易曰：「天下同歸而殊途，一致而百慮」先秦諸子的思想都是智慧的結晶，也都對後世的中華文化產生了莫大的影響。其中又以儒、道兩家的影響最大。

儒家肯定現實的人生，維護傳統制度，成為安定社會最有貢獻的力量。「儒家者流，蓋出於司徒之官。助人君，順陰陽，明教化者也。」道家提供人們另類思考，當人們面臨災難或挫折時，在動盪不安中，自然產生一種泰然處之的人生哲學。「道家者流，蓋出於史官。歷記成敗、存亡、禍福、古今之道。」儒家的教義足以處常，而道家的智慧得以應變。除了儒、道二家，其他陰陽、法、名、墨、從橫、雜、農、

小說各家，都各有千秋，「雖有蔽短，合其要歸，亦六經之支與流裔。」皆股肱之材也。雖時空流轉，他們的智慧精華仍是我們依存的支柱。

天地萬物的產生必有原理，它是超越時空的，在宇宙中恒常不改，又循環周流，運行不息，日出日落，風生水行，廣澤萬物，無私無我，為我們樹立了最佳的典範。心念，觀念的轉變是相當重要的，每個人都需要對自我價值進行認定，不要追求虛榮，要認清自己的方向，走自己的路，努力到甚麼程度，就會有多少成就。我們每個人的天賦、體能、智能固然有異，但只要自強不息，自會獲得成長和喜悅。

「人生不是一個旅程，也不是一個目的地，人生是一個過程。」¹⁶雖然這過程中有風有雨，有高山，有峻嶺，但當看到日頭以燦爛的笑靨日復一日毫無倦容的召喚我們，照亮我們，我們何憂何懼？只要帶著祖先留給我們智慧的乾糧，踏出的不論是一小步，一大步，每一步都是神妙的，踏實的，我們就真正的過了一生！

八、生活簡單就是幸福-

以課文〈桃花源記〉為例

陶淵明的〈桃花源記〉，藉漁夫的「忘路之遠近；忽逢桃花林」，描繪出一個與世無爭，勤勞質樸，和諧安樂的世外桃源，作為作者及後世人人所神往的人間天堂。文中「黃髮，垂髫，並怡然自樂」所呈現出來的那種簡樸恬淡、自食其力、溫馨關懷、真誠無偽的理想社會，依然是高科技時代的現代人所渴望企及的生活境界。

高唱「歸去來兮」而急流勇退，辭官歸田的陶淵明，跳脫了一般人為追求名利或為追求溫飽，而與現實妥協的慣性思維，以開展的心靈勇於追求自己歸田耕讀的質樸生活。從他「懷良辰以孤往，或植仗而耘籽，登東皋以舒嘯，臨清流而賦詩」

16. 同注9 P.151

這樣在生活的不如意處，追求自己精神生活的寫意自在，對生活忙碌緊張的現代人而言，不也充滿了啟發？我們可以為爭名逐利，而與世浮沉；我們可以為追求成功而繩營狗苟，但是我們也可以追求「生活簡單就是幸福」如此隨順自然、不爭不奪、不愁不慮的生活，讓自己活得踏實而無累，自然能體會幸福和滿足。

學者曾昭旭曾經提出「用減法生活」的主張，「減法」就是降低你的生活需要。曾昭旭又說：「人為了維持溫暖，應當要努力工作，但是有了溫飽之後，還繼續貪求就不對了！」貪，往往是許多煩惱的根源。

近來有愛琳·詹姆絲女士著作《生活簡單就是生活》¹⁷主張現代人要簡化生活，追求一種簡單、平靜、樸實，不被物欲主導的內在豐富生活。心理學家余德慧也提出「生活簡單就是享受」¹⁸的主張。他贊同人們「過著簡單豐富的生活，專心一致的單純心，在心靈裡營造豐富的內心生活，而不是忙碌零碎，擁有太多的物質卻空乏其心」。

物質極端匱乏，是種痛苦，物慾極端氾濫更是一種痛苦，我們可以引導學生與古人神交，與今人對話，明白「生活簡單就是幸福」，生活可以是「簡單而豐富」。能捨就可以在紛擾中找到清靜，能容就可以在衝突中找到和諧。簡單不是懶惰消極，而是在積極自在中，對簡單、自由、內在豐富而清淡甘美生活的堅持。

九、 靜觀物我皆自得-

以課文〈談靜〉〈美是當機閃動的一抹精靈〉為例

張秀亞女士的〈談靜〉一文，引導讀者慢慢走入自適而寧靜的世界，體驗寧靜之美之好。作者認為靜是熱切活動的前奏「只有在最深度的寧靜，最深度靜謐中，你

17. 愛琳·詹姆絲著 黃漢耀譯 《生活簡單就是生活》台北 新路出版社 2000

18. 同上 余德慧序文〈單純心，自在心〉

才可以慢慢的調理你的弦索，時間一到，它才可以發出動人的節響來。」，音樂家也罷，哲人也罷，詩人也罷，都是在幽獨寧靜之中「悄然的蓄集你生命的力量」、「有暇使心靈臨流自照」，才能在靜中保持心靈的澄明，使自己的心靈單純而自在，靜觀萬物，「水流、花落、雲移、山在」皆是美；靜觀自我，學習失聰失明的人，「忘情於外面的世界」，不受聲色眩惑，那麼才得以集中力量，爆發能量，揮灑才情，洞燭真理，完成個人偉大卓越的成就。

〈美是當機閃動的一抹精靈〉曾昭旭先生說，「只有最純真的生命能充分體驗。」孩童純真，所以能得到一花一世界的喜悅，成長過程接近大自然的機會越多，越能保持心靈的純真與感動。曾昭旭先生認為「美是一種生命整體存在感的湧現」，在「物我兩忘，情景交融，渾成一片」之際，對美景能有整體生命投射的，不是天真爛漫的兒童就是以語言、以音樂、以繪畫去重塑美之情境的藝術家、創作家。能純化自己的生命，就比較有能力使自己進入空靈的狀態，體會自然的美、藝術的美、人情的美。

青少年心性不定，很容易浮躁不安，若能懂得享受獨處，享受寧靜，獨自一人思考、閱讀、與大自然溝通，「接觸你的直覺、微笑、大笑、哭泣、寬恕，並沉思整個宇宙」¹⁹，往往可以從中獲得內心平靜，找到自己的創造力，提昇心靈的力量，使內在外在生活都能豐美。

國文教學除字音字義的講解，修辭技巧的賞析外，也要能藉情境教學，引導學生以靜坐、冥想的方式，找到內心的安寧平靜，從而透過內觀、內省，找回自我。若能藉課外教學的活動，讓社會化世俗化太深的學生，走入好山好水的大自然界，親近山水、花鳥草木，在靜中傾聽內在的聲音、在靜中傾聽宇宙的聲音，使他們也能享受文學家所擁有的品味和靈秀，就較能從大自然界得到王維「行到水窮處，坐看雲起時」的悠然自得，也能從陶淵明「結廬在人境，而無車馬喧」的脫俗，學到關中取靜的生活藝術，那麼在人生的任何一個轉折，都可以藉靜觀臻於物我皆自得的境界，藉靜觀細細意會品味萬物的美，得到生活的妙趣。

19. 參考 愛琳·詹姆絲著 黃漢耀譯 <<心靈簡單就是美>> 台北 新路出版社 2002 P. 200

參、結語

青年人是未來國家前途之所繫，在二十一世紀的舞台上將扮演舉足輕重的角色。未來的世界究竟走向何方，端視這一代年輕人的造化。而在他們的養成教育中，我們又肩負了不小的責任，身教、言教之間，能不戒慎恐懼？

希臘著名作家及哲學家卡任左克(Nikos Kazantzakis 1885-1957)曾說：「理想的教師是能使自己成為橋樑，去讓學生跨越，去幫助他們通行，使他們跌倒了還能含笑爬起來，並且鼓勵學生能創造他們自己的橋。」²⁰這些話說得多麼溫馨、妥貼！當想到自己成為橋樑，學生從自己的身上步步跨過，你怎能不全力伸展，緊繃筋骨，維持堅固安全，避免他們跌落深谷？

翻閱字典，橋的定義竟是如許平實，卻帶著神聖的使命：

橋是填補兩處距離，

橋是通往阻礙的過道，

橋是溝通兩岸的孔道，……

身為技職院校生的國文老師，在這崇尚科技，標榜專業的時空，我們是顯得勢單力薄，但是我們何其有幸當個國文老師，與古人神遊，與今天交流，徜徉在亙古彌新的智慧中，體悟通識教育對人格的發展，心靈的安頓，社會風氣的移轉，國家的盛衰，時代的變遷有著環環相扣的影響力；我們人文科學提昇人類精神的品質，與改善人類生活品質的科技科學同等重要，一旦偏廢，便呈現出眼前的虛妄狀態。

20. 同注 9 〈作者序言〉

因此，我們不可妄自菲薄，我們可以是暮鼓晨鐘，我們可以是一座小橋，我們更可以當個通識教育的尖兵，竭盡心力，導正學生的思想，調教出達觀、快樂，又具備「心靈環保」觀念的青年，使他們具有正確的人生觀、健康的價值觀，做到心靈的環保，在人己群中，能保持和諧、愉悅、均衡、圓融的人際關係，體驗生命的美好。日後投身社會，就像投石入池，產生一圈圈美麗的漣漪，迴盪出波波人世間的圓滿。