



把握生命的時空

蘇靜芬

有苦有樂的人生是充實的，
有成有敗的人生是合理的；
有得有失的人生是公平的，
有生有死的人生是自然的。

「合抱之木，發於毫芒。」每個人的心皆是粒粒種子，若能把握當下，恆持剝那，不要輕視自己的無限潛能，唯有以超越的心，才能跨越障礙，看見海闊天空的未來。生命教育就是教一個人如何去歡喜、感受、愛惜、分享。對生命有深刻的體驗，有不同的生命意義與價值。讚賞、讚嘆、珍惜、喜歡生活，孩子得到身教，會找到生命中的自我，是生命的意義。

一、尋找生命之泉源 探索生命之奧秘

人生之泉源在於尋求生命之意義；人只要找到生命之價值及生存之意義，即能承受生命之十字架，無論處於多艱困的環境中，皆有自由抉擇的餘地，活出屬於自我之世界。現代人長期處於令人倍感壓力的生活中，感受到一股莫名的空虛感，當

名與利一切皆空時，才會重新思考自己的人生方向。掌握自己的生命，選擇一個新的自我，尋求生命的價值和意義，也許這時候我們所需要的是勇氣，為自己開啟這一扇門，有足夠的勇氣探問生命的意義，例如：「在生活中，你最想做哪些改變？你以何種方式活出自己？」或許這經驗是令人焦慮的，很多人在此時，才清楚的覺悟並看清楚過去如何把自己限制在一個狹窄而有限存在的路線上。漸漸地，對自己的過去和現在有愈來愈多的覺醒，進一步為未來規劃新的藍圖，迎向新的人生。

二、熱愛生命 活出自己

人之價值之所以存在，就在於他有發自存在自身的一股力量，無非就是人的自我創作，自我塑造、自我建設、自我奮鬥。在一生的成長過程中，重要的是發現自我之潛能，創造自我生命之巔峰。看看現在社會上年輕的一代，為了追求自我之解放，常常是「只要我喜歡，有什麼不可以？」而沉迷於電玩及網咖中，浪費了自己寶貴的青春年華，

想想今日的社會趨勢，詐騙集團的新聞每天都在社會版的頭條不斷上演，也許是因為今日人們過慣了追求名與利的生活，忘記了生命之本質，少了一份感恩惜福的心。因此，唯有了解人生的意義、價值，進而珍愛生命、尊重自己，關懷他人、環境及大自然，並使自我潛能充分發展，貢獻人群，以過積極而有意義的人生。

三、人生有夢築夢踏實

常聽到一句話：「人因夢想而偉大。」人生活在世界上，總要有自己的理想，一個人如果以別人設計好的方案作為自己生活的藍圖，那就無異於是自然界的石頭，失去了生命力；人要做自己的主人，內心有感受與體會，進而化為具體行動，凝聚無限力量。人擔憂自己的未來，而未來是不可捉摸、不可把握的，因此只有把握當下，展望未來，追尋屬於自己的幸福人生。

四、活在當下常懷感恩心

生命的成長是一種喜悅，生命的過程是一種挑戰，當看到希望曙光那一剎那，感恩

在心裡。人的生命是一種非常特殊而複雜的存在，浮沉於光明和黑暗之間，掙扎於安定與不安之間。人的存在如不自暴自棄，向大地投降，走向自我的毀滅，就必須拿出面對現實的勇氣，衝破黑暗的雲層，走向永恆的光明。

人的理性像一盞明燈，照亮了宇宙，也照亮了人心。但理性的光輝是通過黑暗的雲層才放射出來的，理性使我們認識宇宙，認識自己，也使我們在認識中超越我們自己，發掘問題，尋求答案，但人生如同地球之兩面，有白天，也有黑夜；有光明、也有黑暗。理性所面對的世界也是如此，有可知的一面，也有不可知的一面。

五、擺脫宿命 追求永恆的幸福

所謂「天有不測風雲，人有旦夕禍福」。命運乃是人無法把握的遭遇，遭遇必然會發生，可是我們又對他茫然不解。面對著命運，存在再一次體驗到自己的微小和偉大。面對著命運，人可以抱不同的態度，一種是宿命論的看法，認為一切都已命定，只有接

受擺佈，掙扎、反抗是無益之舉。這種看法令人否定自由的價值，失去奮鬥的理想、信心與勇氣，這是一種自暴自棄的態度。

另一種是積極的、挑戰的精神，力求發揮自由的權力，抱著面對現實的勇氣去把握生命、改善生命、創作生命。自由活動於必然與偶然之間，面對命運之不定，深感憂懼，應該拿出更大的虛心與勇氣，自萬變中以求不變，自不安定中尋求安定。

面對現實最根本的勇氣。現實即真實，乃真理的基礎，面對現實乃面對真理。在現實的生活中，我們常常缺乏勇氣面對自己及環境，常常找許多藉口企圖掩蓋一切，我們應該修正自己的態度，在艱困的環境裡仍找到自我之價值，我們應該拿出勇氣，衝破生命的難關。

六、善用人生的智慧 美麗無限

人生難免遭遇考驗，就像是上天給予的「考試」：不論是否已經妥當，都必須迎向前去。面對不同的生命試題，我們的作答心態，將成為重要的人生課題。在台灣成長的

小孩，小考、月考、期中考、模擬考……是共同的青春記憶。考卷，評量每個學習階段的成果；試題，因年級不同，型態也有別；分數，是努力的參考指數。人生路上，有山有谷，免不了會遭遇大大小小的考驗，就像上天給我們的各種「考試」；只是，考題往往難以預期，讓人在毫無心理準備下就得迎擊。

生命經驗無法移植，人生考題也沒有標準答案，種種面對人生試題的「作答」方式，都值得人們參考與省思。

人生來有理性，會思考。人雖然微小如同一株蘆葦，但他是會思想的蘆葦，人的偉大正在此。存在沒有意義時是空虛的，是貧乏的，是苦悶的，是令人厭煩的，最後必將走向絕望之途。存在充滿意義時，心靈充滿了希望，充滿了活力，因為它要發揮存在的意義，實現存在的意義。因此，面對人生的種種考驗，如能以一顆積極進取的心，勇往直前，人生將是美麗無限。

七、把握當下

克服死亡之恐懼

人生最大的痛苦，莫過於死亡。死是一個可怕又神秘的現實，它的威力無人可以抵抗，它的無情使人恐怖。它使人的形體重歸灰土，它打破我們與親友間感情的鎖鏈，死是生的結束，存在的毀滅。人性生來要求生存，追求永恆，死的現實怎能不使人膽戰心驚？惟有獲得真正希望的人，可以克服死亡的恐怖。希望使人生充滿朝氣，充滿活力，使人不停的追尋，不怕挫折，不怕失敗。他要衝破黑暗，追尋光明；每一天都是一個新生命，每一天都是一個新的開始，自我存在愈接近永恆，心靈愈充實，生命也愈豐富。

八、學習超越當前的困境

人生智慧，取決於人生寬度的拓展，而非以生命長度來衡量。

一個人若能將失敗挫折視為生命中寶貴的經驗與資產，就能鍛鍊出健康積極的人生觀。因此，一個人若能接受命運以及所附加的一切痛苦，並且負起生命的十字架，則即使處在最惡劣的環境中，照樣有充分的機會去加深生命的意義，使生命保有堅忍、尊貴與無私的特質。然而，當我們遭遇一個偉大

的命運時，我們有多大的勇氣下決心，無奈的是我們常常頹然而下，豎旗投降。

我們最需要的，便是從根本上改革我們對人生的態度，每一個人的命運都獨一無二且各不相同的，無法與別人相互比較，人有時必須以行動來塑造自己的命運；有時候最好趁機深思熟慮，藉以悟出人生的道理。

九、反思今日之社會

領悟生命教育之重要性

展望未來，社會將更多元，人與人的關係也更形複雜，世界的距離越來越短，而新的價值系統也會一再的變化。如何才能使我們的下一代走出迷惑，了解生命意義，學習尊重別人？生命教育在引領學生了解人生的意義、價值，並使自我潛能充分發展，貢獻人群，以過積極而有意義的人生。因此，生命教育的推動絕對是教育改革最重要核心的一環。

面對瞬息萬變的社會，我們也許只能大呼人心不古，年輕的一代，早已忘記生命之

價值及意義何在，為了自我之享樂，追求流行，只要我喜歡，什麼都可以，忘記了自我之使命。在報章媒體，我們最近發現所謂的「自殺潮」，遇到不如意的事，以「結束生命」來解決一切的事情，這是有關當局及社會大眾所必須關心的一個問題。我們的教育出現了什麼問題？為什麼時下的年輕人，會以「逃避」問題來「解決」問題？

在過往只追求智育的學校教育，讓許多學子養成功利主義的觀念，一切以自我為考量的重點。但必須隨著時代潮流而有所改變，調整整個教育的方向，必須把生命教育納入學校的課程之一，使學生在獲得知識之同時，也能體認生命之價值觀及自我存在之重要性，而非以死來解決一切的問題。想想自己的未來，及自己週遭的人事物，規劃未來美麗之藍圖。

（作者介紹：本文作者蘇靜芬前賢，就讀於國立嘉義大學國民教育研究所碩士班，國學造詣深厚，文筆流暢，誠摯感恩撥冗為本社撰稿。）