

“Orientation to Life” Enhancement Project

「緣起的生命教育」與「生命定向」增進計劃

釋衍空

香港大學佛學研究中心教學顧問

緣起

全人教育，生命教育，德智體群美並重等等的教育理念，一向以來都是教育界的重點發展方向。但是如何能真正辦好，或落實這些方案，就沒有一套大眾都認同的具體理論和方法，尤其是對德育和生命教育兩方面。

除了欠缺具體的理論和方法以外，推行這些教育理念的另一困難，就是如何能量度德育和生命教育的成果——量度什麼和如何去量度？

但是隨著來自資源短缺和國內外的競爭，家庭和社會的問題，年青人所需要面對的壓力就越來越大。現在作為一個老師，往往不單要教書，還要照顧和關心同學的情緒和心靈健康。以此之故，尋找出一套有理論，有實踐和能量度成效的生命教育方案，是有其實際的需要。

2003年，香港考試局推出了新的佛學會考課程。在編撰這佛學新課程時，我們特別加入了丁部——佛教基本教理應用於日常生活的部分。目的是希望同學修讀這新課程時，能學到把佛法的智慧和生活藝術，應用到他們生活上——作為生命教育的一部分。

為了能更有系統推行佛法應用於日常生活的教學，與及作出相應的研究和量度其對同學的認響，我們以佛法要義為依，設計出一套新的生命教育方案——「緣起的生命教育」。與此同時，我們亦以香港大學佛學研究中心，與及五間伙伴學校¹的名義，向優質教育基金申請研究和發展的資助，而我們的研究和發展計劃稱為「生命定向」增進計劃。

以下所介紹的，就是「生命定向」增進計劃與及「緣起的生命教育」的理論根據。

「生命定向」增進計劃的理論根據

「生命定向」增進計劃的理論根據來自兩方面：（一）佛法與生命教育的結合，也就是「緣起的生命教育」（二）以色列醫學社會學家安東諾維斯基Aaron

¹ 佛教大雄中學，佛教孔仙洲紀念中學，佛教葉紀南紀念中學，佛教黃鳳翎中學，佛教茂峰法師紀念中學

Antonovsky所提出「條理感」(Sense of Coherence)的理論²。

「條理感」(Sense of Coherence)的理論³

現先討論「條理感」和它有關的生命定向問卷 Orientation to Life Questionnaire。在觀察為甚麼有些人，在壓力之下能健康地活下去（例如一些曾經歷納粹集中營的猶太人），但有些人則不能忍受而病倒乃至死亡，安東諾維斯基發覺那些能活下去的人，都有一些共同的特點，就是有很強的「條理感」。在此，安東諾維斯基所說的「條理感」是指一個人能否從生命中體會到一整體性的定位和方向(global orientation)，繼而對世事的發生都感覺到是有條理和可理解。條理感亦能反映出一個人，能否對以下三點感到有一貫徹、持久而強勁的信心(a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence)：

- (1) 生命中所觸及內在和外在的事事物物，都是有條理、可預計、和可以解釋的；
- (2) 有足夠的資源來應付由於接觸到這些事物而引申的各種索求；
- (3) 這些索求都是生命的一種挑戰，而且是值得去投資和積極參予的⁴。

這三點，安東諾維斯基稱之為：理解能力(comprehensibility)、處理能力(manageability)和意義感(meaningfulness)。以下是安東諾維斯基對它們的解釋：

理解能力：

意指當一個人觸及內在或外來的事物時，能夠領會到這些事物的發生是有條不紊，可以清晰和明確地認知和理解，而並非雜亂無章、意想不到及混沌不可解。對於一個有高度理解能力的人而言，未來所發生的事情，都是可以預料得到。若然有出乎意料之外的事故發生，也會被視為是有條理和可解釋的現象。請注意，此中所說的事物，是沒有示意事物可愛與否的意思。死亡、戰爭、失敗等不如意的事情會隨時發生，但在面對這些現象時，一個有高度理解能力的人則會明白其所以然，甚至於其中有所領會。

處理能力：

是一個人對自己手上用得著的資源，能否足夠應付外來各種挑戰的感覺。所謂「自己手上用得著」的資源，包括直屬於自己的，又或是來自一些自己可以信賴的人——如自己的配偶、朋友、同僚，甚或神、佛、父母、醫師等等。一個擁有高度處理能力的人，通常不會覺得自己是受害者，又或認為生命是不公平的。反

² Antonovsky A. *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well.* San Francisco: Jossey-Bass, 1987

³ Antonovsky A. *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well.* San Francisco: Jossey-Bass, 1987

⁴ Antonovsky A., p.19.

之，當不稱心的事情發生時，他們都能夠應付自如，而絕不會自怨自艾或感到憂悲苦惱。

意義感：

是指一個人能否感覺到生命是有意義，又或覺得生活上所遇到許多的問題和索求，都是值得去努力、參與和承擔；繼而對所有的挑戰都會欣然接受，而不會視之為一種可免則免的負擔。當然，這並不代表面對親人的死亡、自己面臨手術、又或被裁員之際，一個有高度意義感的人會感到快慰。只是，當這些不幸的事情降臨時，他或她會勇於面對和堅決尋找其中的意義，更會竭盡所能和不失尊嚴地面對和克服困境。⁵

「生命定向」問卷 (Orientation to Life Questionnaire)

在發展和確立「條理感」作為一個預測和量度一個人能承受壓力的指標的過程中，安東諾維斯基設計了一份問卷來量度「條理感」。這份問卷可分有 29 條的完整版和 13 條的簡短版。⁶

Bengt Lindström與 Monica Eriksson，兩位瑞典的學者，最近在*Journal of Epidemiology and Community Health*上發表了他們對「條理感」和其問卷 25 年來的發展和相關研究的報告⁷。他們研讀了有關「條理感」四百多份的研究報告，而歸結出「條理感」與焦慮和抑鬱是有反比的關係（「條理感」越高，焦慮和抑鬱的機會越低），而與態度、行為和生活質素是有正比的關係（「條理感」越高，態度、行為更為正面，而生活質素更高）。再者，他們的報告亦指出「生命定向」問卷的有效和可靠程度是可接受的。到現在，「生命定向」問卷，已有 33 國語言的不同譯本，而「條理感」作為一個量度面對壓力和健康的指標，有其跨文化背景的可靠和穩定性⁸。

佛學與生命教育的結合——緣起的生命教育

佛學來自釋迦牟尼佛的教導，而佛陀說法的目的是令眾生得離苦，與及鼓勵佛弟子發心幫助其眾生，令能離苦得樂，而佛陀教導的核心，就是緣起法。佛法重要的優點，就是其真實性和普遍性；不論是誰，信或不信宗教，什麼家境、種族、住在什麼國土，都是受著佛陀指出的真理——「緣起法」之影響和管轄。

我們每一個人，都能活在自己內心創造的夢幻世界一段時間，但客觀的事實，現

⁵ Antonovsky A., p.19.

⁶ Antonovsky A., p.189-194.

⁷ Lindstrom, Bengt and Eriksson, Monica; *Salutogenesis, J. Epidemiol. Community Health* 2005 59: 440-442

⁸ Lindstrom, Bengt and Eriksson, Monica; *Validity of Antonovsky's sense of Coherence Scale: a systematic review, J. Epidemiol. Community Health* 2005 59: 460-466.

實的生活，最終還是會追上我們。人，到底還是需要面對這世界和現實的生活。因此，生命教育是應該引發同學，帶領同學去認清楚生命，如實地了解這世界。因此，以佛法為依，為理論根據的生命教育，有其客觀的好處和實用性。

至於尋找生命意義，本來就是一個比較高層次的靈性需要。若在馬斯洛需要層次理論(Maslow's need hierarchy theory)，應歸入最高層次的自我實現需要

(self-actualization need)。這比較高層次的需要，未必是每個人都有，亦未必有其實用性。很多人，包括年輕的自己，當還未萌生尋找生命的意義之前，也能活得開心快樂。同時，這樣比較抽象的理念，往往未能契應到年青人的心理發展和需要。所以，在談到意義感時，是應該帶領和引發同學在生活中的事物，尋找意義和培養出正面的態度，懂得欣賞、珍惜和感恩，而不是高談生命本身的意義是這、是那。

其實，意義和態度是主觀的，是源自一個人內心的意趣和偏好。某甲能於金錢名利尋找到意義，某乙能於青燈照卷，紅霞晚風活得到安樂。所以在帶領和引導同學尋找意義感時，是應該有些準則和理論依據。若依佛陀的教導，所有行為都應以「己所不欲勿施於人」⁹為依，與及能「自利利他」為理想。

從以上對佛學與生命教育的討論，我們可得出，在認識生命和培養意義感的生命教育課程裡，都可以於佛法的根本義理——緣起法扣上關係，與及以佛法的道德標準——己所不欲勿施於人，和自利利他的理想為生命教育的骨幹，令到生命教育更實用和穩當。

台灣的經驗

台灣在生命教育的推行和研究，是比較有前瞻和有決心。於2000年，台灣教育部長，已發起成立「教育部推動生命教育委員會」，並宣佈2001年為「生命教育年」。自此，生命教育已成為台灣學校必修的課程。

在落實生命教育的過程中，其中較為成功的有臺中市曉明女中學的錢永鎮老師。他指出生命教育應包含四個目的：認識生命、欣賞生命、尊重生命、珍惜生命¹⁰。這四個目的，與安東諾維斯基提出「條理感」的三個組件——理解能力、處理能力和意義感是有共通的地方。例如，認識生命就是增加理解能力，而欣賞生命、尊重生命、珍惜生命都可歸納於意義感。當一個人能懂得欣賞生命、尊重生命、

⁹ 在佛教經典裡，「己所不欲勿施於人」的道理名之為「自通之法」。見《雜阿含經》第一〇四四經。

¹⁰ 錢永鎮（1998）如何推廣生命教育理論篇，收錄於台灣省八十七學年度高中高職中心學校暨輔導團推廣生命教育研習會手冊

珍惜生命，自然就能為生命賦予意義，或因為已能在生命尋找到意義，而能欣賞生命、尊重生命、珍惜生命。

從以上的討論，我們若把安東諾維斯基提出「條理感」的三個組件——理解能力、處理能力和意義感，錢永鎮提出的：認識生命、欣賞生命、尊重生命、珍惜生命，與及佛學貫通起來，包含於一套生命教育課程的內容，是應該合理、有根據和有其實用性。因為若能提高同學的「條理感」，則能提高他們面對壓力的能耐；若能達到錢永鎮的四個目的，自然亦能引發同學對生命的熱誠和參與，若真的要做到以上兩點，那就不能離開佛法的真實，與及其修行的理論和依據。

因此「緣起之生命教育」就是以「條理感」的三個組件為輪廓，佛法為理論的根本，錢永鎮生命教育的四個目的為目的之生命教育方案。以下是「緣起之生命教育」的教學大綱

「緣起之生命教育」大綱

認識生命

- 見生命的緣起，見無我，見無盡的可能
- 見因果之關係，見心之主導，心之重要

意義感

- 從緣起，見緣生的微妙，欣賞讚嘆
- 從緣起，見眾緣的重要，心懷感恩
- 從緣起，見無常，懂得珍惜和放下
- 從緣起，見因緣相依，懂得合作、布施和分享

處理生命

- 為了培植良好的條件，讓吉祥的事能成就，為了去除壞的因素，令痛苦的事情難以出現，我們應該養成有規矩、有尺度的生活習慣，並以「己所不欲勿施於人」作為行為的準則。
- 為了成就理想，我們應該學到堅持和專心一致去做事。
- 處理事情，最重要就是要有正確的方向和方法。為了掌握正確的方向和方法，我們應該時刻保持醒覺，多學習，多反思，和積極付諸實行。

「緣起之生命教育」大綱的解釋

以下是對「緣起之生命教育」大綱各點的扼要解說：

認識生命

見生命的緣起，見無我，見無盡的可能：

在認識生命的過程，同學應了解到生命之所以能夠出現，是要依靠眾多的因緣條件。既然是依靠因緣條件而出現，當條件轉變，生命便隨之而轉變，本來就無一實好實壞的人或我。既然無實的我，生命自然有無盡的可能，只要有因緣，什麼都可能成就。

見因果之關係，見心之主導、心之重要：

緣起法的其中一個重要特點就是：此有故彼有，此生故彼生；也就是因果的關係。蘋果種子，在適當的助緣之下，是會孕育出蘋果樹，亦只能孕育出蘋果樹。事情的出現，不是偶然、並非無緣無故，亦不是由一神主宰。只要有因有緣，事情就會現生。

在緣起和因果法則之下，「心」，作為我們思想行為之原動力，是有其主導作用。若心是清淨，隨之而來的果報自然是安樂和幸福；若心是污染，隨之而來的果報自然是痛苦和無奈。因此，在了解和認識生命，對心的了解和關懷是非常重要的。

意義感

從緣起，見緣生的微妙，欣賞讚嘆：

從觀察生命的緣起，我們能見到生命從無到有，從空而生的微妙和珍貴。生命的出現是難能可貴，人生更是稀有難求，應多欣賞和隨喜讚嘆。

從緣起，見眾緣的重要，心懷感恩：

從觀察生命的緣起，我們亦能見到生命的出現，是憑藉眾多因緣條件而成。因此對支持生命的眾多因緣，我們是應該心懷感恩，如經中常說到佛弟子應報四恩：父母恩、佛恩、師長恩、眾生恩。

從緣起，見無常，懂得珍惜和放下：

從觀察生命的緣起，我們亦能見到生命的無常和不穩定。是故我們應該珍惜現前的因緣條件，與及生命提供給我們種種的學習機會，成長、分享和創造的可能。但是，我們還應學到接受事實，學到放下，因為一切都會隨因緣改變而消逝。好的事情會成為過去，壞的事亦會成為歷史。

從緣起，見因緣相依，懂得合作、布施和分享：

從觀察生命的緣起，見到一切都是因緣相依而成，所以應該互相支持和合作。幫助別人，實則是幫助自己；成就自己，往往也離不開幫助他人。在此因緣相依而成的世界，是不可能罔顧他人單求自利，而指望有大成就的。因此菩薩能依緣起法，見無我而除去私心，見眾生苦而生同體大悲之心，廣行布施之道。

處理生命

為了培植良好的條件，讓吉祥的事能成就，
為了去除壞的因素，令痛苦的事情難以出現，
我們應該養成有規矩、有尺度的生活習慣，並以「己所不欲勿施於人」作為行為的準則。

一切都是依仗因緣條件而生，所以培植條件是成就任何事情的必經過程。但是，若然生活無規矩，無尺度，只隨外境任意妄為，則無可能培植到適當的因緣條件來成就理想。反之，若能依願望，一心堅持去培育適當的因緣條件，什麼事情都能夠成就。

為了成就理想，我們應該學到堅持和專心一致去做事。

「專心」容許我們一心一意去留意和處理一件事情，亦因而能對那件事情更清楚了解，更能善巧處理。散亂的心是無法培育出真正的智慧，亦無法堅持去突破誘惑和困難。

處理事情，最重要就是要有正確的方向和方法。為了掌握正確的方向和方法，我們應該時刻保持醒覺，多學習，多反思，和積極付諸實行。

處理任何事情，若方向不對，只會愈行愈錯，愈跌愈深。若方法不對，不論理想有多好，多努力，亦只能事倍功半，乃至根本無法成就理想。若要尋找和掌握正確的方向和方法，唯有時常保持醒覺，多研讀和了解前人的經驗和分享，細心觀察當下客觀的事實，細心反思，繼而作出抉擇、嘗試，乃至付諸實行。

「緣起之生命教育」的實踐 —— 「生命定向」增進計劃

以上已介紹了佛法與生命教育的結合和「生命定向」增進計劃的理論根據。至於「生命定向」增進計劃的本身，就是依據以上所談到的理論和方案，落實於二十節工作坊。我們希望這二十節工作坊，能提高同學對生命的了解，學到處理問題，和在生命中尋找到意義。

為了更了解這二十節工作坊的成效和貢獻，我們要求五間伙伴佛教學校和五間外援學校，提供約六百名中四學生作為我們研究對象。在此其中，四百名來自佛教學校的同學，是會修讀新的佛學會考課程，而此四百名同學中，只有二百名將參加我們「生命定向」增進計劃的二十節工作坊。至於還有二百名來自非佛教學校的學生，就不會修讀佛學會考課程，亦不會參加本計劃的工作坊，以作為本計劃的控制組(control group)。

我們以事前事後控制組比較法 (pre and post comparison with control group) 作為本

計劃的研究方法。為此三組共六百學生，我們於二〇〇四年七月七日和八日兩天，以下面四種問卷來量度和了解他們的心靈狀態，以作為本計劃的事前量度：

普通健康量表 (General Health Questionnaire-12 GHQ)。

羅斯伯自尊感指標(Rosenberg Self-esteem Scale SES)

條理感問卷(Orientation to Life Questionnaire-13 SOC)

生活滿意度量表(Satisfaction With Life Scale LIFE)

在這次的事前量度中，各種數據都顯示六百位同學的整體心靈狀況基本上是良好，自視正面，亦滿足於當時的生活情況。

以下是事前量度中，四個量度表的數據：

	Group 1	Group 2	Group 3
GHQ			
M	13.33	13.12	12.59
SD	5.03	5.22	5.40
SES			
M	22.20	22.15	21.29
SD	4.39	4.09	4.40
SOC			
M	55.34	55.76	57.05
SD	10.62	10.80	11.96
LIFE			
M	12.96	12.55	12.95
SD	2.66	3.43	2.78

註：Group 1: 讀佛學和參加計劃 Group 2：只讀佛學

Group 3：不讀佛學亦不參加計劃

至於事後的量度，我們現預計於二〇〇五年十二月，當我們完成了以上所談到的工作坊時，再會量度一次來了解同學們的心靈狀態。

以下是三個例子，以解釋我們如何把「緣起之生命教育」的理論，實踐於「生命定向」增進計劃的工作坊：

(一) 認識生命的相關工作坊

人之所以有煩惱，是因為現實與理想有差距。年青人最常遇到的問題如失戀、學業、與家人不和、朋友反目等，皆來自不明白自身處於的狀態和周遭各方面的環

境和條件，以及當中的互動關係。

因此，我們設計了一系列的活動，透過同學們的親身參與，來啟發他們對緣起法、無常和無我的認識，繼而提昇對自己和身邊的人事物變化的覺察力，和學到處理好現有的條件，善用資源，培育善緣，除去惡因，創造更美好的未來。

活動名稱：「學校的因緣」

目的：讓同學明白學校是由眾因緣和合而成，從而了解到只要改變因緣，事物便會隨之而改變。而成就學校的眾多因緣，都是互相依存，需要互相合作才能成功。

1. 活動簡介

主持帶領同學一起分類列舉出「學校」是以種種甚麼因緣和合而成。例如：
硬件：校舍、電腦等；人：學生、老師、捐助人、成立人等；人際關係：師生關係、同學關係等；外緣：政府、辦學團體、社會風氣等等。

認知因緣：讓同學探討那些因緣對學校有正面影響，那些有負面的影響，那些因緣重要，那些因緣影響比較輕

2. 主持帶領同學進行討論：

- i) 學校的現況如何？
- ii) 學校為甚麼需要那麼多因緣？（主持請同學把代表學校的貼紙拔除，帶出「學校」是由眾因緣和合而成的，體會只有眾因緣而無學校本身）
- iii) 學校的那方面的條件較強？那方面的條件較弱？
- iv) 學校能否改進？

3. 主持介紹將會與同學進行角色扮演的遊戲：現在學校為了配合教育改革，和提升學校質素，因而成立了「改革委員會」，委員會成員包括校長及老師代表、家長教育委員會代表及學生領袖。現請三組同學抽籤以決定將扮演那個角色代表，然後進行小組討論(15分鐘；小組)，討論大綱建議如下：

- i) 所代表的角色最關注的利益是甚麼？
- ii) 如何改進學校可以為自己代表的角色獲得最大的利益？
- iii) 若改進(某)條件，對其他的緣有影響嗎？如有，是那一些緣？是正面或是負面的影響呢？
- iv) 若要改進學校，應從何開始？
- v) 建議是否可行？

從以上的活動，同學可以明白到，學校是由眾因緣和合而成，只要改變因緣，事物便會隨之而改變；同時，因緣只是在和合的情況下才能生起作用，若因緣不和，那就等如無因緣。同學亦應領會到事物都只是眾因緣和合而成，根本沒有一事物

的本身可以被判為定性是「好」或定性是「壞」的個體。所謂「好」與「壞」的事物，都只是受到眾多正面或負面的因緣所影響而出現。因此若要改變事物或命運，只要改變它的因緣。

（二）培養意義感的工作坊——「實踐佛法之旅」

若要引發同學在生命中尋找到意義和生起正面的態度，是不能單靠紙上談兵。因此，「生命定向」增進計劃舉辦了一個為期四天的「實踐佛法之旅」，帶領從五間中學抽選出來的五十位同學，跨出班房，到中國的韶關體驗比較貧困的生活。

是次活動從目標、形式到執行，都貫徹著緣起法的理論依據，以達到能自利利他的理想。活動的內容包括：義教、扶貧、家訪、下田、體驗寺院生活和遊覽自然保護區。同學第一次充當小老師，活用了從課堂內學習到的佛法智慧，去教導山區的小六學生。他們克服語言的障礙，互補不足，發揮團隊精神，充分體驗到眾緣和合的重要。他們除了感激隊友，還感激學習態度熱誠的山區兒童，並明白到因緣相依，幫助他人，即是幫助自己，因而他們樂於布施和分享，亦從中得到滿足感和意義感。

從扶貧、家訪和下田的活動中，同學們見農民和學童坦然安樂地在貧困中生活，了解到幸福不一定與物質有關。他們亦學到尊重所有的生命，並體會到幸福不是必然的，因而更加珍惜自己的生活條件，嘗試放下怨言、妄想和執著。在雲門寺留宿和遊覽丹霞山的過程中，同學體會到清淨的自然環境和有規律的生活對心境之影響，從而學到欣賞寧靜的宗教生活。

是次活動成功的關鍵在於平衡同學的需要、能力和興趣。新鮮的環境有助誘發好奇心和求知欲，讓同學提高覺察力，更能欣賞讚嘆生命。適量的挑戰有助提昇同學的處理能力，增強他們的自信和滿足感。趣味盎然的活動形式有助同學投入活動，發揮經驗學習的成效。

在執行戶外活動時，能把握因緣，就地取材，也十分重要。一天的中午，當團隊往用膳途經一間餐廳門外，見有一小黃牛被繩繫於廚房外待宰，本計劃主管便向餐廳老闆商議把牛買下，以作放生之用。參加的同學見到過程，都生隨喜之心，紛紛予以正面的支持，更幫助捐錢買牛，併發愛護動物的善心。

（三）處理生命的工作坊

若要成就理想，就必須要有智慧，定下正確的方向，懂得如何去培植良好的條件和去除壞的因素。若要掌握到正確的方向和方法，唯有時常保持醒覺，多研讀和了解前人的經驗和分享，細心觀察當下客觀的事實，反思，繼而作出抉擇、嘗試，

乃至付諸實行。

「生命定向」增進計劃的其中一節工作坊，就以培養同學的覺察力和專注力為教學的重點，讓同學從工作坊中不同的活動形式，去明白和體驗，覺察禪修的實用性，幫助他們學到在壓力中保持覺醒，繼而學到處理日常生活中的壓力。

活動名稱：「葡提禪」

目的：

1. 讓同學體驗到不同角度的覺察和反思，能對事物產生不同層次的理解和體會，因而可以對事情有不同的看法和處理的方法。
2. 讓同學明白和體驗禪修的實用性，並學習將之活用於日常生活中。

活動簡介：

1. 導師派予每名同學一粒提子乾，請同學放下先前對提子乾所認識的一切知識，繼而以新的角度觀察自己手中提子乾，包括它的外觀、氣味、質感、溫度、味道等，藉以明白和體驗到細心專注去覺察事物的後果。
2. 細心觀察兩個不同的雜誌廣告，領導同學以不同的角度，包括：一、商家 二、家長 三、消費者 及 四、藝術家，去理解及分析看此廣告的體會。
3. 為了讓同學了解到覺醒修習的重要，和引發他們學習把禪修實踐於日常生活之中，是節工作坊中，播放了有關一名小學生，由不懂得控制情緒的野孩子，學到以深呼吸和數數字的方法去觀察和冷卻情緒，而轉變成為學生榜樣的「小老師」的電視片段。
4. 導師又向同學介紹：科學研究發現人在不同的狀態下，會產生不同的腦電波。人於禪修狀態時，大腦是會產生阿爾發波律（Alpha）腦電波。在這腦電波影響下，思維較為清晰、思路較為擴闊，容易吸收學習事物，令同學明白到禪修的好處，繼而教導同學學習「坐禪」的方法，讓他們親身體驗禪修的所帶來的輕鬆、寧靜和自在，並學習將之實踐於生活之中。而往後的每一節工作坊正式開始之前，導師都會帶領同學坐禪十分鐘，藉以提升他們的覺察力和專注力。

總結

以上所談到的「緣起之生命教育」和「生命定向」增進計劃，都是在嘗試和尋找，

是希望能找到一套教學方案，既合乎世間現實，實用，能幫助同學面對生活的問題和壓力，同時還需要容易為年青人所接受和消化。

以客觀的緣起法為理論根據，就是希望這套教學方案有其普遍和真實性；以認識生命、欣賞生命、尊重生命、珍惜生命四點為目的，是希望這方案能令同學能夠培養出積極和正面的人生觀；至於如何處理生命的問題，我們依據佛法修行的竅門，希望同學能：培養覺醒，學到有規矩，有尺度，以「己所不欲勿施於人」為做事原則，有定力和堅持的能耐，和通過聞思修的修練而培育出智慧。

這一套教學方案，提供了落實生命教育的理論依據和推行方法的大綱。至於如何把這套方案落實到不同的級別和課堂的教學，還有很大的發展空間。但是，亦因為這套方案理念簡單清楚，比較容易與不同學科配合，因而令同學能於研讀一些必修課程時，亦能以這套緣起的生命教育方案為依，領悟出生命的意義和道理。

正當香港教育界在摸索如何辦好生命教育之際，本人希望這套「緣起之生命教育」方案，能提供一些小思維和新角度，好讓年青的一代，能更了解生命，生活得更幸福，更有意義。