

通識教育課程－哲學與宗教  
期末綜合報告

點滴生活，盡在哲學  
不斷充實，達其圓滿

學系：經營管理學系

班級：經管進四A

學號：D95303045

姓名：楊千瑩

指導老師：宮高德 老師

民國 一〇〇年 五月 二十五日

# 壹、前言

自從接觸哲學與宗教的課程以來，首先讓自己對於哲學的錯誤認知改觀，瞭解到原來哲學是與我們的生活息息相關，而且離不開自己的所屬生活。

無論是職場、學校、生活中的點點滴滴，都佈滿了哲學的影子與規範與執行要件。就如：外出有外出的禮儀（什麼場合該穿什麼衣服，該做什麼事）、居家有居家的禮儀（環境的維持與舒適）、任何關於事物都有他所要遵守的禮儀。

然而，在遵循這些規範當中，也藉由內省來觀看自我的內心世界，是否應要淨化與調整？就以生活之中，最沒辦法做到的為「寬恕他人」，或許對於所愛的人，可做到如此，但若是對於其他人（沒有什麼關係的人），可能就會帶上了有色眼光來觀看此人、此事、此物了，當下別說是寬恕了，要叫自己用和顏悅色的態度與他對談，就非常的難了。

其實，就如課程之中所學的，寬恕他人，也等同寬恕自己，甚至自己可得到不一樣的受益與感受，但往往卻因只在乎自我的感受而無法去查覺到其他人的感受，讓自己的內心良知被蒙蔽了。

因而，將自我的內心世界沉澱下來、好好的省思，當有事件之時，讓自己先放慢下來，不要一下子就讓思惟一沖而上，而先靜下來想想、分析，事件的緣起為何？試著聽聽自我的內心細微的聲音。

生活中的一切人事物境，都存有我們學習的地方，不斷的從中學習、改進，沉澱、提升自我的心靈，讓自己回歸原有的良心、本性之中，漸漸使其內心達其充實、自覺本身的良知、良能。

## 貳、正文

### 一、重點概述

#### (一) 哲學是什麼？

哲學對一般人而言，是一個既抽象、又空洞、且不易理解的概念。

其實，哲學是具有基礎性與整合性的，是屬於一個既能為一切知識奠基，又能統合所有的知識，並且包容世上所有思想的學問，是對智慧的愛好與尊重。

#### 1. 愛智是哲學的定義

哲學是由希臘文的 Philia 和 Sophia 兩字組成，為「愛智」之意——其意為：愛好智慧。

Philia 為「愛」之意，以 Eros「情愛」（男女的愛）、Philia「友愛」（朋友的愛）、Agape「博愛」（宗教之無私的愛），由三大愛素所組成。Sophia 為「智慧」之意。

在愛智的過程之中，有幾項基本要素，說明如下：

##### (1) 應保持著「心靈的開放」

⇒ 著重整體「過程」，要不斷的客觀、合理且正面的質疑與詢問，永遠等待著接受驚訝！

##### (2) 真正的智慧是來自生命的試煉的

⇒ 智慧是「屬靈的」，在於靈性上的追求。

##### (3) 人人皆需哲學

⇒ 人的本質在於心靈，因為身體會老化，是無法避免的。但若了解人的本質在於心靈世界，無論身體如何變化，心靈都可至翱翔的天空。

##### (4) 凡是保有好奇之心

##### (5) 理性的反省

當真正用理性思考經驗後，便能知道自己該如何，什麼會更合適自己。

#### 2. 對哲學的基本描述

哲學的三大基本要素：

##### (1) 培養智慧

⇒ 透過知識來掌握周遭的生活環境，讓自己的心靈不再陷入盲目的猜疑之中。具有「完整」與「根本」兩大特色。

(2) 發現真理

(3) 印證價值

藉由體驗去印證價值，那麼隨著生命的成長，經驗即會越來越豐富，且對人生的體驗與價值的掌握，也會越來越深刻與準確。

### 3. 提升哲學素養

提升哲學的四大要件：

(1) 培養思考的習慣 ⇨ 要在不疑處有疑。

(2) 掌握整體的觀點 ⇨ 任何事皆應從各種不同的角度思考。

(3) 確立價值的取向 ⇨ 「定位」與「取向」，塑造自我的風格。

(4) 力求知行合一 ⇨ 學習知識後，應懂得消化，才能融會貫通。

養成自我習慣，多學習與思考、掌握整體觀點、建立自我的價值取向、並努力將心得印證於生活之中。

### 4. 愛智是人的天性

「愛智」表此學問是以一個開放與動態的學習過程，要不停地質疑。

然而，哲學的用意，在於尋根探源，發現「真實」；並旁通統貫的將宇宙與人生連結為一個整體，由此界定為自己的安身立命之道。

### 5. 西方智者－蘇格拉底

(思想方法的特色生平大事、生命內涵與人格表現、活出自己)

蘇格拉底，(551~479 BC)

➤ 為西方哲學家，因應時代、社會情況加以推理、判斷思惟。

➤ 具有「西方的孔子」之美稱，維繫了歐洲文化 2,500 年。

➤ 透過理性，對人的生命透徹理解、引導新的生活態度。

(並非軍事強權、政治的干涉)

➤ 以開放的心態---無所不學。

➤ 以一統多的理念：

以一解釋多→萬物歸於一的因素→將事情簡單化→將整個宇宙、整個人生用一個概念來概括。(稱之為「哲學系統」)

➤ 蘇格拉底：「我的朋友不是城外的樹林，而是城內的居民」。

(思惟轉向了)

➤ 發明了「正反合辯正方式」。(合→吸取對方對優點，再往上提升)

➤ 一件事的好壞是內在的，而不是全由神來決定的(良心)

學習→消化→運用 (反思：智慧必須由自己所覺悟的)

➤ 知識就是德行

蘇格拉底認為比別人有知識→因為無知（可以自知的）

⇒知足行之始，行是知之成

## (二) 中國有哲學嗎？

### 1. 中國古代哲學起源和流派、永恆哲學與變化哲學的特質

有文化必有哲學，具有器物、制度、理念三個層次。

哲學的特色在於進行「完整而根本」的思考，與「化隱為顯」的功能。

中國哲學的流派：

(1) 莊子（368-288 BC）：戰國時代的道家代表

(2) 儒家：以理性而溫和的態度，透過經典的詮釋而「承先啟後」

(3) 道家：有「革命派」之稱，主張「以道取代天」

⇒由此避開天與天子（人間帝王）之間的複雜糾葛，重新恢復自由思考的無限領域（天）。

(4) 墨家：有「保守派」之稱，堅信「天志」，認為上天希望看到人間和樂，同時人們必須學習「兼愛」，以無私與無差之心，平等對待每一個人

⇒由此避開天與天子（人間帝王）之間的複雜糾葛，重新恢復自由思考的無限領域（天）。

(5) 法家：戰國末期大為盛行，但因程度有限、說法較為牽強，使後世無法持續認同

(6) 名家：強調「名實關係」與「修詞辯論」

中國的理念以「永恆哲學」與「變化哲學」兩套哲學所組成的。

人為萬物之靈，其靈在於覺知自身的處境：一方面是在時間之流中，思索如何面對剎那生滅的變化；另一方面，又想辨明自身存在的意義，亦即理解此一短暫人生究竟有何目的。一個文化傳統，如果側重前者，就會強調因應變化，順勢而行，求取今生今世最大的成就與利益。

(1) 永恆哲學《尚書·洪範》

⇒以上天所賜的「洪範九疇」為主要核心理念

a. 五行（水、火、木、金、土）

b. 敬用五事（人的本能，如「容貌、言語、視察、聽受、思慮」）

c. 農用八政（確實辦好八政）

→八政是國家施政的八大領域，就是：「管理糧食，管理財物，管理祭祀，管理住行，管理教育，管理司法，接待賓客，治理軍務」

d. 協用五紀（由「天官」記錄「歲、月、日、星辰、曆數」）

- e. 建用皇極：「皇極」即是大中，亦即最高正義或絕對正義的原則，為《洪範》的精神所在。
- f. 乂用三德：守正不阿，以剛制勝，以柔制勝，以三德治民。
- g. 明用稽疑：一國之君若要明辨疑惑，必須使用各種方法。  
→古代有卜與筮。卜是用龜殼卜卦，筮是用者草占卦。今日所謂的甲骨文，即是古代卜卦的遺跡；根據目前所有的甲骨文，我們已可斷定夏朝歷史之可靠性。
- h. 念用庶徵：人的思考必須根據外界各種現象。  
→如：四季變化與氣象
- i. 嚮用五福，威用六極：用五種幸福引導人行善，用六種困苦警戒人為惡

## (2) 變化哲學

天地之間唯一不變的，就是變化。變化提醒人們：今日異於昨日，明日又將不同，甚至沒有任何一剎那不在變動之中。如果無法把握變化的規則與方向，將時時刻刻生活在不安與恐懼之中。

## 2. 儒家的風格（人文精神的覺醒、擇善固執、價值觀）

以「仁政」為主導。

彼此互助，使其仁文精神的提升

人之信→人善良；人之誠→人之目的；

- (1) 格物至之→不斷學習、不斷成長；
- (2) 誠意正心→鍛練自身的心神、提升心性；
- (3) 修身、齊家、治國、平天下。

人之道→人之正途「擇善固執」→分辨善惡

（人心的標準在哪？善→人與人之間好的相處）

擇善的2大原則：

- (1) 經常反省自己與別人之間的適當性；
- (2) 經常以行動保持人我之間的適當關係  
（親情是最重要的支持與後盾）

儒家的價值觀：

人都有自由⇒自我生命不同階段、不同需求

- (1) 以自我為中心
- (2) 注意自我與他人互動（禮法與情意）
- (3) 超越自我

### (三) 宗教與永恆

信仰→真誠、內在的良知良能、純真、面對至善至美→為宗教之心。

心靈是開放的心靈，天地合一的⇨與日月合其明

與世事合其序→從大自然當中找尋

與鬼神合其吉凶

然而，自然科學是無法批判任何事情，任何事情有開始就有結束

但精神體是看不見的，故不能批判

真誠的面對自己的生命，我的存在是有天命、有理由和意義的，並非偶然存在。

## 二、研讀分享與體會

在課題條目之中，曾閱讀過《哲學概論》、《蘇菲的世界》…等相關書籍，從閱讀之中發掘並矯正了以前對於哲學的錯誤認知與觀念。

原本對於哲學覺得是門難搞的學問，很害怕去接觸，而從中卻發現到原來哲學並沒有那麼可怕，雖然抽象，但還是可以理解的。

然而，經由課程上老師的講解、影片的欣賞、以及報告與參閱書目的思索過後，原本不懂的，經由老師的解說，而可以理解（表層上理解，還是有待加強的）。

至於影片欣賞，從「蘇菲的世界」---以倒序的方式，並採情境故事的敘述，引導我們進入哲學的歷程之中，讓我對於哲學有了初步的觀念。

再來觀看「心靈點滴」---從一個內心無法得到認同→為他人帶來歡笑與付出愛→遇挫後，內心的掙扎→省思自我，得到明確的方向，努力前進。

在一次課堂的小插曲之中，讓我意外可以觀賞到「深夜加油站—遇見蘇格拉底」的這部影片，從一個人的自信→自滿→遇挫→振奮（鼓勵一個人從外在環境，靜下心來內觀自我，最後，無論結果如何，至少已努力過了，終究會得到喜悅的）。

至於上週所欣賞的「飛舞人生」，在一般人的認知與觀點，都會以先入為主的意識，覺得犯了錯的人就是壞人，不再給予機會，甚至傷害對方；然而看著神父以博愛的精神，無論自己的病痛，只想著要改變對方，卻沒有想到，在無形之中，對方也改變了他，成就了他。

只要願意改過的人，都應該給予機會的，無論是對方還是自己，都要從學習之中去成長，改變的。

經由這些，讓我內心非常的激動，原來自己也是影片中的那些人，犯了那些錯誤，自大、狂妄、不給人機會者…，然而，在自我的內心處中，渴望成為派奇那般無私的博愛，只問對方需要什麼，便努力給予對方的所需，並且，也讓我瞭解到「內省」的神聖，凡事唯有內省才能看的更遠、更加的透徹。

## 參、研讀心得

### 一、我對哲學的基本描述如何認定？如何提升哲學素養，以表達愛智的天性？我從西方聖哲蘇格拉底身上讀到什麼有益自我生命的養分？

「哲學」是一種概念抽象且充滿自我意識的豐富語言，也一直是最能代表人性的學問，甚至可以取代與超越實際生活與表情達意的。

哲學是種「新時代」的思惟，它是具備了各種令人驚異的觀念的整合，應從過去的哲學理想中「追求智慧」，而非追求獨特的職業技能與智力遊戲，因設法透過自己的知識更進一步體驗到智慧。

然而，在追求智慧的過程之中，雖然感覺可引領著我們方向，但感覺卻是不可靠的，因為生活是充滿變化、隨時再改變的。因此，應利用知識來掌握週遭的生活環境，讓自己的心靈不致於陷入盲目與猜疑之中。

但擁有這些知識還是不夠的，生活中的哲學，是必須透過發掘真相與印證的。因為所有的人生問題都是需要自己去體驗的，唯有自己走過，才會更懂得其中的價值。

由此可知，哲學是與生活習習相關的，想要提升哲學的素養，就必須先在生活中著手，例如：

1. 對任何事情皆存有著「懷疑」的習慣，培養自己處處思考的能力。  
⇒ EX：老師說的內容，不一定全然是正確的，當覺得不對，可以與老師討論，讓彼此都有學習的機會---表示對於所聽、所看的內容，隨時都在思考。
2. 其次，培養自己具有「匯整」的能力，對任何事情都可從不同角度思考並掌握整體的觀點，讓自己的腦袋時時動起來，超越原有的成見，並使思想更加圓融。
3. 但光有這些還是不足夠的，還必須為自己定位出一個明確的方向，並找出自我的核心價值，並時時的於生活之中求得「印證」。

從蘇格拉底的理念之中，讓我得知，透過「理性的思惟」、「開放的心態」、「無所不學」的生活態度，可以更透徹的理解自己的人生。然而，生活是必須因應著時代潮流，做出更加合適的推理與判斷。



## 二、對中國哲學的永恆與變化兩個重要部分，我能理解多少？儒家道家是中國文化的主要思想，實際也影響我們的思考模式，如何印證在自我認知的成長過程中？

在中國哲學的永恆與變化的兩大部分中，我所能理解的部份有限，就依我個人的理解程度作一個小小的說明，如下：

永恆：一切事物與安排，皆有上天所賜予的，且具有穩定的力量。

隨著自然界的天象規律、人心的道德與規範、因果輪迴論與報應說，給予人生「大中」的體現。

⇒ EX：人人皆存在的原有素材、本能。

變化：天地萬物隨時在轉變，應時時把握進德修業與行善的機會。

心轉路就轉，隨遇而安、順勢而行，充分實現生命的創意與活力。

⇒ EX：危機可能變為轉機，無論事情如此，必定還有一線生機。

儒家與道家能成為中國文化的主要思想，必有值得我們探討的地方。

儒家思想：主要著重於倫理學、道德修養的層面，推崇「仁政」與承先啟後的特性。雖知道德的重要性，在執行上就不是那麼的容易，因而往往給予了極大的壓力，深怕一個不小心，就觸犯了規範。

道家思想：主要著重於智慧的覺悟與解脫，推崇一切順其自然的態度。

⇒ EX：不爭、無為、順其自然，讓一切保持「自己如此」的狀態。

然而，無論是儒家或道家，世上的一切皆有一定的規律存在，且必須要遵從的。遵循自我的本份，順從上天所創造的規律（自然界定律），從中慢慢的去體會，不要太過於自負與變造，不然一切就會變了樣，不再是那麼的美好。

## 三、宗教是重新找回生命根源與終極目標的關係，宗教的精神—慈悲、和諧與宗教關懷—大愛、寬恕，能提升並轉化原有的意識與想法。

宗教是給予人心靈上的一種寄託，並且讓人的生命多點綴了一份光彩。

宗教主要以「慈悲、和諧、大愛、寬恕」為出發點。人人與生俱來都有一個慈悲向善的心，對於他人，內心深處也存有著無私的大愛精神。

然而，誰人無錯，當他人傷害了自己或他人之時，試著以一顆寬恕的心，來原諒此人，相信在人與人之間即能擁有和諧、安祥的氣氛。

其實，在寬恕他人的時候，也是在原諒自己，也因自己的心量還不夠寬闊，才會一直存著不悅的念頭，此時的自己，便是將他人的過錯來處罰自己。

宗教的引導，讓自我的內心世界得以轉換，並將內心深處所擁有的良知良能給激發出來，由此告知我們，很多事情只要轉個念，一切就不一樣了。

四、靜宜大學是主顧修女會所創辦的，我對天主教精神有何接觸與認知，校園中應有一些宗教氣氛，對促進和諧安祥的感受，有何建議？可從人際關係和空間設施兩方面來說。

由於自己有宗教信仰，極少接觸過天主教的活動，因而對於天主教的精神並非很瞭解，只能從以往的認知或者是學習到的知識來給予回應。

其實，靜宜的校園之中，一直都散布著天主教的氣氛，無論是在活動的推廣、課程的規劃、師生的互動、宗輔室修女與神父的默默付出，只是有心，都可以感受到一切的安祥感受與用心。

然而，在於學校的教會活動，我就較不瞭解了，不知是否有另行安排的活動，若有，可透過每天的禮拜或是每週的彌撒的活動，相信學生與教師們對於天主教的精神會更有所體會的（但要自願參與的方式，畢竟非所有人都是天主教徒），或許也因整個天主教精神的闡揚，會讓師生們的心靈能有所歸處，身、心、靈上更加的安適、和協。

五、請描述在宗教信仰上你自己的具體體驗和感受。

由於自己是生長在父母親皆有宗教信仰的家庭裏頭，從小對於天道就耳濡目染的，但卻因自己生長的環境卻讓自己對於宗教卻不是如此的重視與虔誠。

但隨著時間的流逝與自我的成長，讓我更得知到宗教的重要性——是給予我們「心靈上的寄託」！雖然，在無教者的眼裏看來，一切都只是抽象而虛幻的，但也因如此，才會讓我們更加的重視宗教信仰。

宗教信仰是無法以文字、語言來表達的盡善盡美的，唯有自己去體驗才能真正懂其中的奧妙。雖然，我看不到上帝，但我始終相信，也因為我的相信，讓我更加的有力量，可以為我趕走心中的煩鬱與不安！

當我遇挫、不安之時，我可以試著與上帝對話，但是當我喜樂之時，也可以與上帝分享我的喜悅。一切的一切，都只因為「我相信」祂的存在，便好像悞悞之中都為我解了答案似的，甚至更為我指引出方向，讓我更加的有勇氣去執行、與面對生活的一切。

其實，無論是哪一個信仰，都是秉持著「我相信」，因為相信著祂的存在，讓我們更有力量，不會感到無助與徬徨。如今的我，非常的感謝，自己有宗教的信仰，也因上帝的安排，讓我的生活更加的多采多姿。

六、請問貞愛課程(兩性健康交往、意外懷孕、性病)，您學到什麼？如何應用在您的生活中？請問您(重新)願意過一個—婚前守貞、婚後忠誠的生活嗎？若願意，請說明您的動機及理由？若不願意，請說明困難及原因？

當接觸到此課程之時，令我有點小小的驚訝與開心！

然而，在課程之中，無時無刻都充滿著驚喜，也讓我驚訝著--老師在課堂上所用的言語，是如此的真實與開放；但卻又對老師能逐一的給予我以前從未接觸的性教育知識感到開心。

因為在早期的健康知識之中，對於「性教育」都是採取輕描淡寫的方式，而且也都是非常避談的話題，總是讓學生是懂非懂的去面對自己的性知識，甚至用這樣的方式與觀念，來教育自己的下一代。

但卻沒想到，在貞愛課程中，可以讓我學習到以往從不敢、也不能碰觸的話題與知識，使我更加的正視兩性關係，並瞭解到他的重要性。

其實，只要兩性健康的交往之中，就需要面對意外懷孕、性病、或者突如其來的課題，而且在健康交往的狀況之下，兩人對於彼此會更加的重視、尊重兩人的情誼與身體、甚至會讓彼此的心靈更加的親密與契合。

然而，在兩性交往的過程之中，必須先學會尊重自己，對方才會的懂得尊重自己。若是有機會讓我重新來過，我非常的願意過一個「婚前守貞、婚後忠誠」的生活，因為這樣不但會讓自己更能無私的面對自己的另一半，且彼此無論在身、心、靈上都可以更加的契合，對於彼此也更能包容與體諒，何樂不為呢？

## 肆、結論

該學期選擇這門課程之時，除了一部份是因為哲學課程是校訂必修的通識課程之外，也因自己對於宗教信仰的部份想要多瞭解、與多吸收宗教的相關知識。

在學習過程當中，時時讓我感到驚喜，從得知哲學與宗教是如此的息息相關之外，對於上課的所學內容，卻是與自己所接觸的信仰是如此的契合。

然而，也在課程之中，老師所給予的知識不斷的引領著我，不斷的修正原有的一些錯誤觀念，並給予我一些全新的感官與前所未有的理念。

猶如，在面對生活情境之時，應隨時秉持著「分辨事情的輕重緩急、明辨事情的是非善惡」的理念，無論在職場、在家庭、在學校、在一切的生活領域之下，必須先學習著辨別事情該處理的先後順序，與什麼事該做、什麼事情不該做的判斷能力。

而當面對自己的心靈深處之時，不妨先想想自我的生活架構與所知的倫理價值，只要一切事理合和於心，讓自我的內心達到圓滿，相信心靈世界會非常充實的。

所以我相信，只要「活在眼前的剎那，便是連結過去與未來的」。