



12個學習建議與 12個人生建議

林從一



第一部

12個學習建議



不裝菜的菜籃車、念出一車一車的故事

1

空氣

呼吸

隱喻

生活

浸潤

故事/生命/意義

不直接說出來的學習建議

.....

上策 - 作為一個能思考的人

心中喜悅像跳躍的小鹿，簡直要跳出喉嚨，但是 **hold** 住。作沉思狀，作「這真是一個有深度、有學問的問題」狀，沉吟**5-10**秒，...邊思考邊說.....

最後的一部份也是做學問的方法：...**hold**一下，多燉一會，再把玩一次，可能就出現一個比任何人都新穎的、都更具深度的好想法。





哲學十誡的前三戒



3

第1：讓好奇的精神充滿你的胸懷

生命有何意義？哲學源起於對於宇宙、對於我們是誰、對於我們從何而來，以及我們往哪裡去等諸多問題深深的好奇。



哲學十誡的前三戒

3

第2： 對任何事物，在有證據讓你信服它是真理之前，你要保持懷疑。

對那些宣稱自己掌握真理的人，你要持著合理的警慎和適度的懷疑。懷疑使你的靈魂積鬱通暢，不要害怕智性的探索。就如約翰·哥德(J.Goethe)所說：「大眾害怕理智，但是那是愚蠢的 -- 只要當他們瞭解害怕理智有多麼地危險。」

第3：熱愛真理

哲學是對真理的永恆追尋，雖然，那是一個注定失敗的追尋，但是，它也是一個永不會被擊敗的追尋；哲學會不斷地逃離我們，但它也會永遠地指引我們。這心靈之自由的、智性的生活是西方世界最高貴的遺產；它同時也是我們之未來的希望。(瓊斯[W.T. Jones])





小鳥試飛

一直拍、一直拍，有一天忽然就飛起來



4

學 = 覺

習 = 小鳥頻頻拍動翅膀，
意圖凌空、飛翔。



千尋12隻貓頭鷹的「等待貓頭鷹」

5

1號 貓頭鷹：等待智慧

有些智慧的出現需要耐心地等待。書院牆上的音樂鐘，每日每整點減9分鐘會響起音樂，呱呱鐘裡出現的是天使(或傻公主笨王子故事)，總是沒有貓頭鷹。只有等到二十四節氣的當天日出時刻(以天文台文為準)，在音樂聲中，「等待貓頭鷹」會從呱呱鐘裡現身11又3/4分鐘。(學會與問題、混亂、迷失方向相處。)

2號 貓頭鷹：深入智慧

有些智慧事關堅持到最後。在書院花園步道盡頭的最後一塊石板上，也就是深入深入又深入，深入到底的那塊石板上，**在那不得不轉身的那點上，一回頭就看見，也只有在那不得不轉身回頭的那點上**，才能看見那明明白白深刻於大理石上的「深入貓頭鷹」。



3號 貓頭鷹：角度智慧

漸層側立的木柵欄，正面而來看不出所以然，右側經過直接看穿，空空然，從左側走來，在不經意的第**13**步與**17**步之間，當平行側立的木柵逐漸靠攏，「角度貓頭鷹」逐漸浮現在聚攏的木面上，在第**17**步與**21**步之間，隨著木柵分裂，逐漸隱去。這是一隻你必須要**移動自己**才能找到發現角度的貓頭鷹。



千尋**12**隻貓頭鷹的「菩提貓頭鷹」

8

4號 貓頭鷹：合作貓頭鷹 -- 合作智慧

5號 貓頭鷹：熄心智慧

書院旁的有棵菩提樹，菩提樹葉是心形的，滿樹的菩提樹葉隨風飄，就好像千千萬萬顆的心跳動著。在一年中的某一個時候，滿樹還是綠油油的菩提樹葉，在大家最不期待落葉的時候，千千萬萬顆跳動的心葉在數日內會忽地落盡繁華。釋迦摩尼佛在菩提樹下悟道，或許就在落葉熄心那一刻。書院菩提樹落盡繁華的那幾天，你可以看見原本藏在千千萬萬心型葉中的「菩提貓頭鷹」。

千尋**12**隻貓頭鷹的「在杯底發現貓頭鷹」

9

6號 貓頭鷹：愛心貓頭鷹

7號 貓頭鷹：流水高度貓頭鷹

8號 貓頭鷹：裝貓頭鷹

9號 貓頭鷹：倒立貓頭鷹

10號 貓頭鷹：在杯底發現貓頭鷹

咖啡杯底的智慧。這是休息智慧，懂得休息才有智慧。
。喝完書院咖啡，在杯底發現貓頭鷹。

11號 貓頭鷹：隱身眾鳥中的貓頭鷹



千尋**12**隻貓頭鷹的「自己的貓頭鷹」



10

12號 貓頭鷹：你的智慧

收集到**11**隻書院貓頭鷹你就擁有第**12**隻，因為你「自己的貓頭鷹」就破殼而出了。

學問為為己之學





把自己浮起來

11



努力建構一個高智慧水位的環境，把自己浮起來



第9：依照真理而生活

就如客觀真理是思想和世界之間的符應，主觀真理是生活和思想之間的符應。應使生活依照真理而發展。

第10：依照善而生活

讓你在對道德生活的哲學反省中所獲得的成果，激勵和指導你的行動。讓道德真理轉化你的生命，使你就像，一顆在無知的黑暗中閃亮著內在之光的寶石。





第二部

12個人生建議

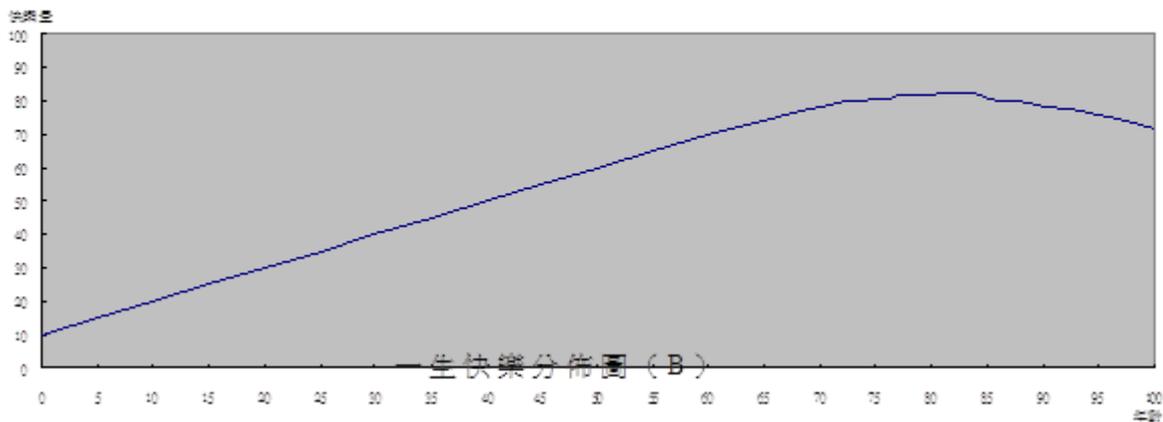


1

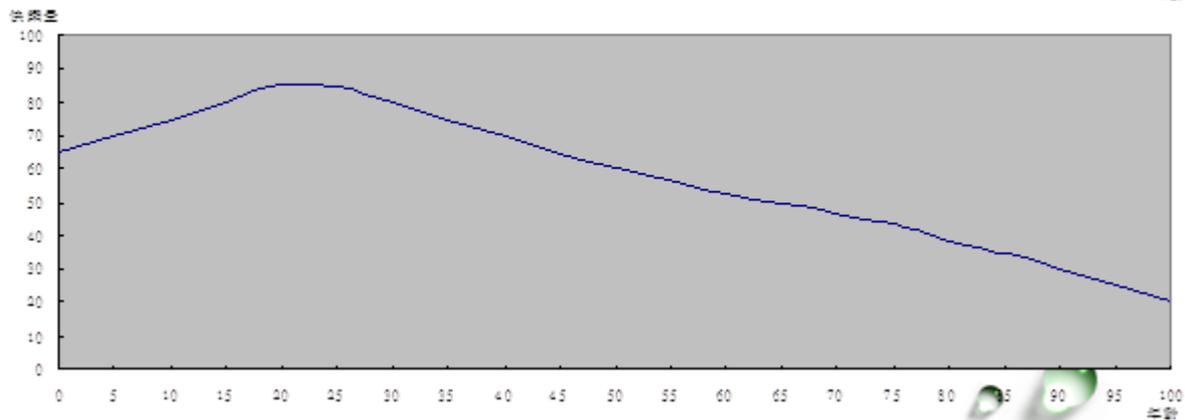
要過的快樂，但不只要過的快樂

快樂的人生是值得追求的人生，但是人生中只有快樂是重要的嗎？快樂為何重要？

一生快樂分佈圖 (A)



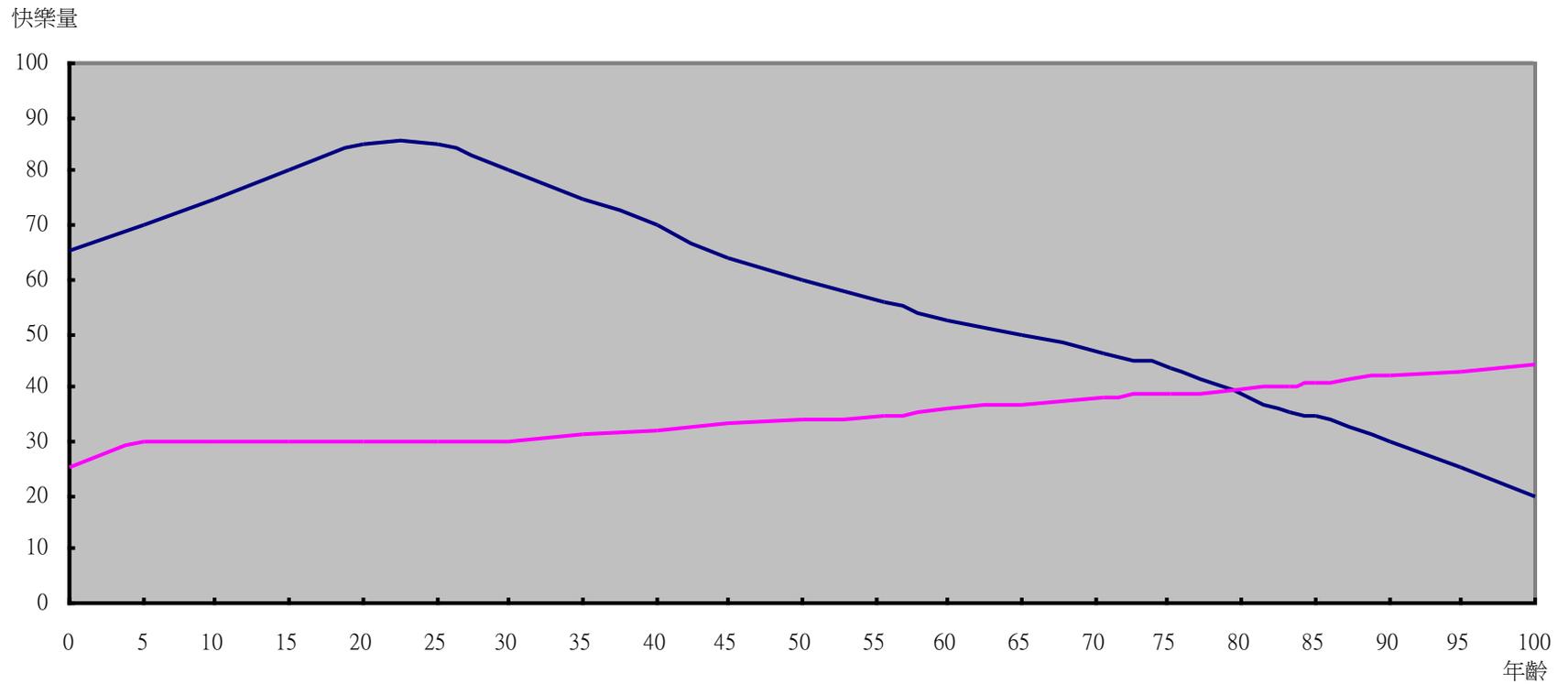
一生快樂分佈圖 (B)



1

要過的快樂，但不只要過的快樂

一生快樂分佈圖 (C)



1 要過的快樂，但不只要過的快樂

HAPPY

想像有一台機器，它是一台**超級快樂機器**，所以我們稱它為「**HAPPY**」。當你聯結到**HAPPY**時，它可以讓你經驗到任何你想要的快樂，不管是愛情、性、創作、運動或是其它事物所伴隨來的快樂，**HAPPY**都能讓你覺得你是以你想要的方式獲得你想要的快樂。換句話說**HAPPY**可以讓你有任何感覺，它能讓你有任何視覺經驗、嗅覺經驗、觸覺經驗、聽覺經驗、味覺經驗以及其他「外感官經驗」，**HAPPY**也能讓你有喜、怒、哀、樂、忌妒、羨慕以及其他「內感官經驗」。

1 要過的快樂，但不只要過的快樂

此外，**HAPPY**是一台快樂機器，所以它所製造出來的經驗要麼本身就是快樂經驗，要麼是導向快樂經驗的過渡經驗。簡言之，它可以完全依你要的劇本讓你過一個「夢幻人生」或「大夢人生」，而完全不覺得那僅僅是個夢。

❖ 請問你願不願意終生連結到**HAPPY**？如果你不願意？你不願意的理由是什麼？

2 活出來的人生 vs. 僅僅是過活的人生

3 種快樂

- ❖ 部分欲望滿足帶來的快樂
- ❖ 眼前所有欲望都獲得滿足時所帶來的快樂
- ❖ 高價值的整體人生所帶來的快樂

3

愛情的測試

LOVE



甚麼時候你最像你自己？

甚麼時候你最真實？

外婆的影像



5

遠

近

視野的轉換



白骨精修道法

VS

三種注視



6 尼采的精神三變：駱駝、獅子、嬰兒

駱駝：被環境所主宰，無力改變環境，只能改變自己來適應環境。改變自己存粹是為了適應環境。(You just do what is told. All you can do is doing it more effectively.)
TO DO.

獅子：有能力操控環境，比別人有能力改變環境。透過改變環境來壯大自己，自己的本質不變，只是變得更大。(More, more and more). TO HAVE.

嬰兒：反璞歸真。不因環境改變自己，也不消費環境壯大自己，而是重新回到真實的自己，自由地決定自己要成為什麼樣的人。TO BE.



7 莊子與瘋子：孤獨的一點意義



政大的 搖搖哥



8 PI 十注 的 好好道別篇

PI：“我猜，人生到頭來就是不斷地放下，但遺憾的是，我們卻來不及好好道別。” 淡定溫和的成年 **PI** 講到此處，也忍不住淚濕眼眶。

1. 沒有好好道別的，怎是徹底放它走？
2. 人生沒讓我們好好道別的，我們總要帶著走。
3. 我們的心再怎麼水位高滿、波瀾不興，也總是有讓我們熱淚盈眶、奪眶而出的事，而那就是人們常說的人生意義。

9 PI 十注 的 有人疼愛篇

PI：當你接受磨難絕望時，神一直在看著你，給你一個休息的機會，給你一點提示，讓你繼續走下去。

1. 你沒有那麼偉大，不會所有人都折磨你，也不會有個人隨時隨地折磨你，也不會隨時隨地都有人折磨你
2. 你沒有那麼渺小，你至少值得自己的關心。
3. 再強的人，再倔的人，都需要人疼、需要人愛。
4. 有些人有走路強迫症：一直走、一直走、一直走...
，不休息。原來休息需要練習。

大凡：我要好結果

凡：我只要最好的結果

願：盡了力，什麼結果都是最好的結果

大願：什麼結果都是最好的結果

佛：什麼結果都是唯一的結果



柯P：拿在手上的都不是最好的結果，每次都能再好

我：1985年9月8日武陵農場果四區清晨6點鐘樹上那顆**4A**沁心涼的白鳳水蜜桃。兩手捧它在手上，彷彿捧著春夏秋冬。

小時候需要父母的照顧才能存活、成長

(接受別人的照顧)

青年時要獨立、要自主，離開父母 (自己照顧自己)

再大一些，我們成為別人的父母 (照顧別人)

但是，只有成為自己父母的父母時，我們才真正成人

(照顧曾經照顧我們的人)



12

人生路就是一條不斷學習的路

小鳥試飛一直拍、一直拍，有一天忽然就飛起來

學 = 覺

習 = 小鳥頻頻拍動翅膀，意圖凌空、飛翔。



The image features a background of vibrant green leaves, some with small water droplets, framing the central text. The leaves are arranged in a way that they appear to be part of a larger plant, with some leaves in sharp focus and others blurred in the background. The overall tone is fresh and natural.

謝謝