

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

一位在教育場域

實踐信仰者的自我生命敘說

A Study on Self-life Narration of the Teacher Who is Practicing
Religious Teachings in the Field of Education

王姝丹

Su-Tan Wang

指導教授：李芝瑩 博士

Advisor: Chih-Ying Lee, Ph.D.

中華民國 109 年 7 月

July 2020

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

一位在教育場域實踐信仰者的自我生命敘說

A Study on Self-life Narration of the Teacher Who is
Practicing Religious Teachings in the Field of Education

研究生：王姝丹

經考試合格特此證明

口試委員：
謝金和
吳智雄
李芝瑩

指導教授：李芝瑩

所長：釋覺明

口試日期：中華民國 109 年 07 月 03 日

誌 謝

又要再度寫誌謝辭了，多麼難得殊勝的因緣，還能有幸再回南華大學讀宗教研究所當個快樂的學生。感謝指導教授李芝瑩老師，不厭其煩的細心引導讓我翱翔在智慧大海中。課堂上的每次引導及提問讓我注入新的觀念與思維模式，打破過去宗教的迷失與侷限。課堂上同學的分享與討論，除在知識上學習外上也能學以致用啟發新思考。

撰寫論文期間，困難重重，要兼顧義工工作、家庭，時間與學習上常力不從心，謝謝李老師在這段時間無限包容、等待、鼓勵與指導。耐心給予成長時間與空間；而每次與老師討論時，總可以向前跨一大步。

感謝吳智雄教授遠道而來，與謝金汎教授百忙之中願意擔任我的口試委員，仔細閱讀論文，給予專業及精闢的建議與指導，使得這篇論文得以更加完整。

長期福智善行團善友們為福智僧團所作社區關懷、照顧義工所有的工作，都沒有因我無法全力護持而暫停。福智善行團成員仍無私的奉獻繼續做讓社區關懷可以擴展出去，讓我可以無後顧之憂的專心在系所學習，心中滿滿隨喜與感恩。

在書寫過程因生命敘說，細細審察自己的生命走了很多冤枉路，自心沒有調整好，造下不少蠢事。這二十幾年，感恩有機會進入福智的學習團隊，透由學習終於認清自己的能耐，接受現實業的回饋。這兩年，在宗教系所學習，更體認了自己所學的侷限與無知，感恩成就自己學習背後那一雙雙手。這兩年，也結識了各教派菁英，領略了術業專攻，精進了前所未有的能力。

這幾年，有親愛的家人與同修們在旁搖旗吶喊，讓不斷在對境中跌倒的我，後又再爬起、屢敗屢戰至今。過去的風霜已儼然成為一把利劍，劈荊斬棘，身上有傷卻因為學習安然而過。無限生命中任何人事，都是一場場待學習的課題。生命是個歷程，它終究要往前推進，而歷程中的任何一場戲都需要學習才能瀟灑落幕。一路走來，讓我深切感悟，所有事情的成就，真的是眾人的成全。

期待未來的歲月，除年紀增添外，願心智更多蛻變，再展風華。祈願今後能日日增上，擁有更多慈悲與智慧，也願意捧出螢火蟲的光溫暖周遭世界。最終，要深深感謝我生命的導師—上日下常老和尚與真如老師，他們的身教與教誡陪伴我度過逆境讓生命得以如此學習成長。

摘 要

本研究透過生命敘說的方式，探討研究者自己成長過程如何成為老師，以及在小學教師職涯當中，以福智文教基金會所學習佛法概念對教學理念及教育實踐過程所產生的影響及反思。

本研究認為實踐自己所學的信仰概念及其相關無限生命、業果教育、觀功念恩、關愛教育。可以覺察自心以一雙發現美的眼睛看待周遭人事物，先處理心相再處理事項，教師本身學會人生遠大目標自然而然就會有力量傳遞給學生。

本研究建議教育是人類升沉的樞紐，老師的學習是關鍵，老師只有不斷學習才能影響教學現況。有信仰力量對老師在教育場域，實踐信仰對其教學經驗是有幫助的。只要因對、次第無誤、果就一定正，但需要時間與等待。努力的過程即使果沒呈現，但已走在正確的路上仍須為自己喝采。

關鍵字：生命敘說、宗教信仰、福智教師、觀功念恩、廣論

Abstract

This study utilized the method of life narrative to explore how the researcher becomes a teacher by analyzing the growing process. In the teaching career of being an elementary school teacher, the researcher learned the concept of Dharma at BWF of Culture and Education. The aim of this study is to investigate both the reflection and the impact of learning on the teacher's teaching philosophy and educational practices.

The results indicated that putting one's religious belief, the ideas of infinite lives, the education of karma, observing merits and appreciating kindness, and caring education into practice helps one a lot. Firstly, one can develop self-awareness by treating everything around people with a pair of discovering eyes. Secondly, one can learn one's mind and phenomenon before solving problems. Lastly, teachers, who have learned the ultimate goals of life in advance, can naturally have power to teach students.

This research suggests that education should be the pivot to the rise and fall of mankind. What teachers learn and teach is the key. Moreover, it is helpful for teachers to practice religious belief in the teaching space which benefits teachers' teaching experiences. It takes time to prove that good karma leads to the positive results. Consequently, even if the teachers' efforts do not come to fruition, they should cheer for themselves for walking on the right path.

Keywords: Life Narrative, Religious belief, BWF teachers,

Observing Merits and Appreciating Kindness, Lamrim Chenmo

目 錄

誌 謝.....	I
摘 要.....	II
Abstract.....	III
目 錄.....	IV
圖目次.....	VI
表目次.....	VI
第一章 前言.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	3
第三節 研究目的.....	5
第二章 研究文獻與設計.....	11
第一節 「生命敘說」與「教師」之相關研究	12
第二節 「宗教」與「教師」之相關研究	19
第三節 「宗教」與「福智教師」之相關研究	21
第四節 研究設計.....	29
第三章 成為教育工作者的學習歷程	33
第一節 家中環境-衝突與溫馨	33
第二節 求學過程-艱辛與努力	49
第三節 工作過程-明星與明心	70
第四章 以信仰為內涵的學習歷程	94
第一節 宗教信仰-最初的遇見	94
第二節 信仰中迷失-追逐利益	106
第三節 信仰的熱情-奮勇精進	114
第五章 信仰融入教育的工作歷程	130

第一節	調伏自心為教學基礎.....	131
第二節	由證出教為教學實踐.....	138
第三節	厚植福德為教育根基.....	142
第四節	發心願力為教育態度.....	148
第五節	正見正信為教育基石.....	153
第六章	結 論.....	160
第一節	結 論.....	160
第二節	建 議.....	163
參考文獻	164
附錄一	教學理念與目標.....	178
附錄二	低年級善行紀錄 (一).....	179
附錄二	低年級善行紀錄 (二).....	181
附錄二	低年級善行紀錄 (三).....	182
附錄三	二年級生命教育與課程聯結架構表	183
附錄四	擔任家長成長班 帶領者活動一覽表	186
附錄五	家長讀書會 帶領者活動一覽表	188
附錄六	參與生命教育相關研習一覽表	191
附錄七	與歷屆學生及家長投稿文章編碼一覽表	192

圖目次

圖 2-1 研究流程圖.....	30
圖 2-2 研究架構圖.....	31

表目次

表 2-1 「生命敘說」與「教師」關鍵字之相關研究.....	13
表 2-2 「宗教」與「福智教師」關鍵字之相關研究.....	23



第一章 前言

茫茫生死事難知 錄錄終生何所得

孳孳行善復何益 逐逐此心安不得

印順導師 學佛三要¹

第一節 研究背景

在 94 年時就有一位台中教育大學課程與教學研究所研究生陳沛彤²，任教彰化和仁國小就以陽陽老師(化名)任教的彰化和善(化名)國小二年級班級，每兩星期來觀課與訪談學生與陽陽老師寫下一篇「一位國民小學低年級教師實施生命教育的信念與教學實踐」的論文。那時候陳沛彤老師基於整個大環境已是近急功近利與價值扭曲造成整個社會向下沉淪，與那時青少年自殺與自殘行為嚴重與認為教育是人類升沉的樞紐³。

所以作者希望透由去了解現階段九年一貫課程綱要是以「生命教育活動」⁴作為綜合活動學習領域的十大指定內涵之一。強調從觀察與分享對生、老、病、死的感受過程中，體會生命的意義與存在的價值，進而培養尊重和珍惜自己與他人生命的情懷。並希望找到對於推行生命教育有其堅定不移的信念；透過不斷學習與自我省思，充實生命教育的相關知能的老師做其研究對象。

在他多方考量下找上在和美國下任教低年級有十幾年的教學經驗、加上長期擔任福智文教義工的經歷的我，希望藉由我的經驗提供在教學現場第一線的教師以及生命教育師資培育單位一份適切且可行的參考資料，以求有效落實生命教育的理想與目標。那時陳沛彤老師著重從我的課程編排與教學經驗中找出推生命教育的信念，他也提到我對於實施生命教育的信念最主要來自於宗教思想但對於這些生命無限，

¹ 印順導師，《學佛三要》，新竹：正文出版社，1971，P2 - 5。

² 陳沛彤，〈一位國民小學低年級教師實施生命教育的信念與教學實踐〉，國立台中師範大學，課程與教學研究所，2006。

³ 日常師父，《教育是人類升沉的樞紐》，台北：福智之聲出版社，2008，P 12。

⁴ 教育部(2003)，國民中小學九年一貫課程綱要－綜合活動學習領域，台北：教育部。
<https://cirn.moe.edu.tw/WebContent/index.aspx?sid=9&mid=9> 檢索日期 2019.6.8。

因果業果⁵...等概念如何來與如何影響我的教學的使命感及在跟孩子與家長互動下所保持的熱誠、善良是如何來，他並沒有多說。

早在 103 年讀南華休閒管理學系於第一篇碩士論文撰寫時，就已冥冥中埋下種子了，我就是要用「敘說」來做自我探究寫下我在福智二十多年的教學與義工經驗。那時我跟許澤宇教授討論研究主題時，一直喬不攏。我欣賞許教授治學的嚴謹更喜歡他的身教與一直愛護學生的心，他擅於研究的主題其實也很有趣，但我是佛教徒總希望寫下對佛教團體有用及推廣福智團體日常師父的好概念。

但後因許教授說管理學院比較偏於測統部分，他喜慣用測統這種方式教學生。對人文學院部分的寫作方式不熟，怕我的論文無法如期完成，所以打消這種寫法。在一次期中英文報告中，許教授發現我對一份旅遊時的碳排放資料引用一些補充資料跟他過去博士班研究過的水排放有相關，他覺得這符合他的專長及我也可以引用有關福智團體有機與慈心的概念，也正符合我的需求與願望，我們師生總共喬很多次，約 7 個月後才決定我的論文主題方向。

對福智團體飲食與慈心部分所知不多，且又有測統與需做三餐的飲食資料碳排放的調查與訪談及計算。所以寫這一篇論文，一切都是新的學習與嘗試，在約 5 個月內，除在學校工作外，我還負責福智在彰化區和美研討教室⁶的負責人及兩個讀書會引導人的義工工作，自己所可以利用的時間其實不多，那時幾乎是日夜趕工下完成那篇論文，雖身體很疲累但我自己卻學到，過去從完全不知道一些有關飲食概念對地球暖化與社會成本所造成的影響，更知道其實從我們小小的物欲的飲食習慣控制，與了解對在地與當季食材的護持，就可以幫助日趨嚴重地球暖化的問題。對自己生命經驗中，從沒注意過也比較沒有興趣的主題。如可以去蒐集資料與整理資料再寫出一篇對減少地球暖化有幫助的論文，也算是我個人對社會一點貢獻及一大學習與收穫及突破。

⁵ 陳沛彤，〈一位國民小學低年級教師實施生命教育的信念與教學實踐〉，國立台中師範大學，課程與教學研究所，2006，P177。

⁶ 彰化區和美福智研討教室是福智團體的區域教室，105 年 7 月一樓成為和美里仁，地址在和美鎮德美路 306 號。

到 107 年再來讀南華宗教系所，在決定論文主題時也是一波三折，我這次沒有像 103 年跟許教授據理以爭在我內心深藏想幫忙福智團體的主題，沒想到李芝瑩教授聽到一篇我的期中報告，報告內容是談星雲大師的擁有富貴的人生⁷，我用講故事方式介紹星雲大師與日常師父一些類似點及發現這些祖師級的增上環境與遇困難的處理方式都是雷同的，沒想到報告完畢李教授竟然說我適合講故事，可以把自己因進入福智團體學習廣論、觀功念恩與關愛教育後的人生經驗、教學經驗改變及與孩子的互動經驗⁸寫下、反思並做生命的敘說與回顧。

當我跟指導教授提問，我所說的自己的故事是否會被質疑真實性，他馬上提出他的專業說，人文學院與管理學院本來寫論文的方式就是不一樣，人文學院是可以用詮釋學方式來寫，且過去陳沛彤老師是用他的角度分析我有關生命教育的經驗，而此次我是用多年學佛及教學經驗來分析自己的教學熱誠與如何在教學相長中，反思看到自己問題需求內心的信仰，且由困境中有新的體悟與找到增上再往上的力量。

第二節 研究動機

透由生命敘說與回顧，我不是想展現自己多會引導孩子的經驗，只是在這些生命成長故事的收集中，除收集跟學生與家長互動的資料中，還需整理自己一些家庭背景與求學過程，發現在福智團體所學的關愛教育教學拉近師生關係並藉由觀功念恩提升自己讓師生更和諧⁹。更透由這篇論文敘說過程中也誠如 Crossley 說：「敘說心理學的基本心理學的基本信念，即為透過語言、敘說與書寫方式，使個人得以瞭解自己，個人也透過使用語言的過程，而不斷地投入於創造自我的

⁷ 劉真，《宗教與教育》，台北：正中書局，P256 - 264。

⁸ 翁開誠：〈覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美〉，《應用心理研究 16》，2002，P20 - 69。敘說與實踐是心理治療行動上的方法，也是生命知識開顯的「研究」方法，是「我說」，「我感」，「我是」，「故我在」的反覆歷程。若故事說得鮮活，則其間的情感就容易被浮現，說者就容易對自己的人生有所感了。累積各有所感的小細節，則可呼應出情感飽滿，互相呼應一體貫通的故事情感。這種飽滿呼應貫通的情感，引導我們發現整個故事的主題與意義，由此整個人生的意義也就浮現了力量。

⁹ 吳奕儒，〈國中教師福智生命教育之學習與實踐—以觀點轉換理論為基礎〉，國立雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士班，2013，P20。

歷程」¹⁰也如 Crossley 在自我了解的過程中，一旦我們察覺到、理解到特定敘事所扮演的角色，也許能夠引領我們冷靜思考，以更具批判與反思的態度，來檢視自己是個什麼樣的人，未來又希望能成為什麼樣的人。¹¹

在這些資料中也可以重新省思自己過去所沒有發現的自己。且在找尋自己時發現在自己生命中不少未曾注意過卻在生命中起伏過的珍貴故事，更在進入福智團體接受宗教學習後因自己生命態度的轉變整個教學也影響班級的經營¹²。也在跟指導教授與同學互動中，找到另一個思維角度去看待問題。

亦如盧偉儒所提「敘說的目的往往以自己的經驗為出發點，由於經驗的連續性，人們從舊經驗中得到新經驗，也由新經驗獲得未來的經驗，舊經驗與新經驗彼此交雜，當研究者在敘說時，不僅在舊經驗中回顧，也在目前的經驗中，亦即在當下檢視自己的經驗敘說，並在敘說過程，新舊經驗交容而產生經驗敘說的文本。但敘說是將生命經驗中，自我對話和自我與他人對話之過程，整理出有系統的紀錄，透過敘說將經驗重整，藉由經驗的敘說建構生命的真實意義性。」¹³

我也在生命敘說與回顧中發現如果同一件事再次發生時，自己將會用什麼心態去重新面對與省思這問題及找出更好的解決方式，如不斷面對低成就學生及去發現學生不同的困境，透由學習發現學生潛在的美，我們可以找到幫助學生及可以施力著力的起點¹⁴幫助自他學習。

王理書也提到人們會將重要的經驗組織成為故事，敘說者會從過去生命中遴選題材，創作自己的生命的生命，在創作過程中透過選取與編撰就能建構出一種主觀的詮釋，呈現出主觀的生命經驗¹⁵。藉由透過生命敘說故事與組織形成一個有意義的結構，個人藉此來解釋自己或他人的歷程，並從中獲得新的意義與可以

¹⁰ Michele L. Crossley, 《Introducing narrative psychology: self, trauma, and the construction of meaning》。朱儀羚、康翠婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯，《敘事心理研究－自我、創傷與意識的建構》，嘉義：濤石文化公司，2000，P5。

¹¹ Crossley, 朱儀羚等譯，《敘事心理與研究--自我、創傷與意識的建構》，嘉義：濤石文化公司，2004，P35。

¹² 黃美華，〈朝陽中的禮讚-國小福智教師生命態度與班級經營之個案研究〉，國立高雄師範大學教育學系，2010，P4。

¹³ 盧偉儒，〈平凡中見不平凡：一位小學教師的運動生命敘說〉，國立台中教育大學體育學系，2011，P21。

¹⁴ 江郁玲，〈國中校園生命教育工作坊發展歷程之個案研究：以福智教育理念為例〉，逢甲大學，公共政策研究所，2014，P152。

¹⁵ 王理書，〈隱喻故事治療團體－結合故事傾向與 Friksonian 隱喻治療的嘗試（上）〉，《諮商與輔導》，2002，P 201。

立基過去的經驗，重新得到一個新的出發。

何粵東提到「敘說的過程增進對自我與他人、內在世界與外在環境的瞭解且因透過書寫需不斷思考、澄清問題、發現問題並試圖解決問題，同時也在書寫的過程中檢視自己、覺察自己的改變，並可以在書寫中留下一路走來的足跡。」

在這些敘說資料彙整中，才發現寫論文的方式是可以用「說故事」呈現且「說故事」與「自我敘說」，在敘說過程中每一件自認大或小、傷痛或歡樂、歡喜不歡喜或有、無被放入論文中，這一切所有故事的主角、配角與故事內容都是曾經在我生命中出現過。由黃素敷¹⁶在學習以愛喚醒學生關懷自己的能力且透由對境練習與體驗中，活生生給我學習了生命課程與概念。我希望自己這一份論文可以成為對生命成長的反思，也可以做為經驗的傳承並記錄與詮釋我生命的重要的記憶。

第三節 研究目的

以學生為本位的訴求是目前各先進國家的教育改革趨勢，學生是教育的重心，所有的課程安排與教學活動需考量一學生的需求；但不可諱言的林清江¹⁷所言：

「教師是推動『教育搖籃』的手，在教改過程中扮演著關鍵性的角色。任何教育改革，若得不到教師的接受、認同和配合落實，是難有成效的。」實際執行教育工作的人是教師，其角色不僅僅只是教育的舵手，更是心靈教育的改造者，教師的教育方向與經驗決定學生的未來。為人師者要傳遞給學生的不僅僅只限於知識和技能，還要培養其透視生命中的智慧，更要學習如何擁有一雙發現美的眼睛在生活對境中發現生命的歡愉，在平日教學中體悟生命的價值，引導學生知恩行善，擁有心靈富足的人生，進而為整體社會注入良善的風氣。

亦即教師除需帶動學生課業與技能的學習外，更需讓他們生命有更高的努力

¹⁶ 黃素敷，〈國小三年級福智教師生命教育實踐之個案研究〉，臺北市立教育大學，課程與教學研究所，臺北市，未出版，2008，P130。

¹⁷ 林清江，〈與教師在一起進行教育改革〉，《人文及社會科教學通訊》，1998，9(4)，P6-8。

目標，在傳遞中老師不能只有言教而已，且邱雅蘭¹⁸提到老師的心靈力量提升轉念的方法等都可以讓教學效能提升，並讓教師提升對教育的心力，進而改變學生的思想行為。福路貝爾：「教育無他，愛與榜樣而已。」¹⁹更需要老師的教學實踐與教學相長的能力，成為學生榜樣。希望透由自己生命回顧與敘說成長，找出如何成為老師這個角色，此為敘說目的之一。

日常法師：「提到教育是人類升沉的樞紐，且孩子如同一張白紙，就看我們怎樣去教育他，他可以形成功最上的、流傳千古的一張名畫，也可以擦擦鼻涕丟在垃圾桶裡邊。」²⁰身為老師的我們就有使命感，在教學生對到情景時可上與可下的境界中，要讓他們學會選擇「上」，選擇發善心、造善業得善緣與善果。所以只要一到學校，就不能辜負老天爺給我們這份神聖的工作及孩子對老師滿滿期待的雙眸。我一定要傾心待之，全力以赴。

而放學之後，我又必須思考學生的問題並幫忙學生突破生命格局與解決各項問題，身體是疲累內心卻是非常值得的。對我而言，教育工作真的如一罈以經驗封罈、歲月發酵的佳釀，教學經驗的累積中更容易與學生的互動中一下找到可以開啟學生的心扉也在此讓自己的生命因而提升。

透由吳勢方指出學習福智的生命教育，找到正確的教育方法，教學生「讀經教育」、「觀功念恩」與「關愛教育」引導學生為自己生命負責發揮良能，透由教學中，學生或許因緣上還沒學會但每次教學中對「讀經教育」、「觀功念恩」與「關愛教育」，越引導學生一次，自己對這些福智生命教育內涵就在內心發酵一次，純熟度就越可以幫助自己在生活上的人我互動及突破所有困境²¹。

在廖琴華研究中發現教師實踐關愛教育後，在師生引導成效上更能幫助青少年在生活適應能力上得到正向發展。透由實踐讓所學發酵更香醇影響周遭的人事物²²。「日常老

¹⁸ 邱雅蘭，〈宗教團體重建教師信念之研究－以財團法人福智寺為例〉，南華大學，宗教學研究所，2006，P54。

¹⁹ 福祿貝爾(1826)－人的教育 (Die menschenziehung Biilow the Education of man)，網站名稱：<https://blog.xuite.net/kc6191/study/21004816>，檢索日期:2018.12.25。

²⁰ 日常法師，〈孩子的教育問題〉，《老師》，台北：圓音出版社，2018，P4。

²¹ 吳勢方，〈傳承在愛與關懷之間－國小福智教師生命意義感與關懷實踐之個案研究〉，國立高雄師範大學，教育學系，2010，P221 - 224。

²² 廖琴華，〈福智關愛教育對青少年師生關係的建立與提升青少年生活適應能力之研究〉，南華大學，文化創意事業管理學系休閒產業碩士班，2016，P81。

和尚思想與實踐研討會」也提到將關愛教育理念融入教材教法專業課程，對其同儕、家庭、師生之人際關係提升有幫助²³。

阮凱利也說：「每位老師都有自己的教學實踐故事，自己專業成長的故事，我總覺得教師對自己的工作是一份以生命意義作為出發點的期許，教育的目的終究是要思考『要成為什麼』而不是累積資料夾的功狀紀錄，成熟的老師大都關注在學生學習情形及自己對學生學習的貢獻，而不是試著取悅他人或適應外在的規定模式。²⁴」個人也希望透由生命敘說方式的表達，提出有關自己在老師生涯中學習及與洪櫻桃所指出學生美好師生情誼關係的建立也是一種心與心的連結和傳遞²⁵。可以根據教學相長所學的二十幾年經驗，以實踐、反省和對話的方式反思自己的教學過程與終身學習的方向，此為敘說目的之二。

「十年樹木，百年樹人」，教育是需要細細呵護、陪伴與長期時間等待。教育不是速成工廠，也無法將學生置於生產線上壓塑成同一作品。「教育」是可以使人跳脫命運的掌控，成為一個獨立自主的個人，成為真正的自己，這過程是需要時間的。而教育者與被教育者不是單一線只有學生學習而已，而是老師透過在傳遞、授業與解惑中，自己也可以因教學而教學相長而被教育到，此時教者與受教者兩方都可以蒙受「教育」對一個人的價值。此時學生完成他該有的學習，老師也在幫忙學生的學習過程中完成「自己」的學習。

所謂「自己」並不是一個被老天爺決定的東西，所以要成為獨立自主的「自己」，必然是個艱辛而漫長的歷程。也唯有老師的學習，才能幫忙得了學生的成長。教育乃是一個發現「心」的歷程，發現每顆心的善良面和真實面；福智文教基金會創辦人上日下常老和尚看到現行教育三個方向偏差²⁶、老師對教育工作的

²³ 林建隆、林登敏，〈以福智關愛教育提升師資生人際關係之研究〉，「2018 日常老和尚思想與實踐研討會」，P107。

²⁴ 阮凱利，〈願不願意成長呢？我們的老師－實踐知識的敘說探究〉，《課程與教學季刊》，5（4）2002，P71。

²⁵ 洪櫻桃，〈關愛教育：以福智文教基金會大專班為例〉，《諮商與輔導》，359 期，2015，P28－33。

²⁶ 關婉玲、張淑美，〈福智教育園區的辦學理念與實踐〉，「2017 日常老和尚思想與實踐研討會」，P 131，一是追求方向的失誤過於偏向物質的追求所導致；二是競爭對象的失誤，點出現代人的迷失 認為競爭才能刺激進步；三是價值觀念的失誤 特別是指自由的氾濫與價值的虛無。由於三種方向的錯誤導致社會產生種種弊端。

無力感，鑒於教育下一代老師角色之重要，所以積極策發現職老師的教育使命感²⁷。泰歌爾：「唯有學習不已的老師，才能認真的教，唯有燃燒自己，才能點亮他人的燈。」²⁸日常老和尚深思「教育是人類升沈的樞紐，也是人類唯一的希望。」他認為教育是可以改變世界的未來且老師是教育的核心人物²⁹。

生命史學曾提到：「生命感有很大的部分來自生命自身的歷史。我們曾經有的經歷有很奇妙的現象，往日時光透過回憶獲得此刻的新意義³⁰」，因此，透過說故事對過去生命經驗的反思回顧，不但可以不斷充實新生命的內涵，也可以給予新生命前進的力量，再再更指出「老師」這份工作的神聖與使命感。翁開誠：「經由敘說自己生命故事的過程中可以發現影響自己生命起伏、演變的意義脈絡，可以領略出自己過去生命的動向，也可以建構出自己生命未來生命的方向與力量。如此一來，不但可以釐清自己過去所累積的能量與包袱，更可能因而創造出生命未來的發展與可能性。」³¹我個人也希望透過生命敘說方式，分析自己在教學職場以生命敘說進行分析討論，用現在的我與周遭之互動關係檢視過去的我，再進而實踐未來的我，此為敘說目的之三。

學校不應只是複製知識的場所而是須營造有愛的感覺³²。為人師若以認真盡責的姿態，一味要求學生好，認為這是身為老師應該的本分與職責，卻沒有站在學生的角度去思考，且沒有看清楚每個學生來自於不同家庭背景，及不同的資質與學生學習的不同差異，一味只會站在自己的角度要求學生時，最容易和學生無形中產生對立關係，而因自認為為孩子好，但忽略我們引導的是一顆一顆的心。此時要如李崇建指出老師在教學時從肢體、語態、是否有運用好奇心、是否懂得停頓切入察覺自己的姿態是否為理想中的應對姿態，如此才能引導孩子擁有更深的意識³³。

²⁷ 沙正悅，〈關愛教育對青少年心靈提升之研究－以福智教師的實踐為研究範疇〉，華梵大學，東方人文思想研究所，2018，P136。

²⁸ 泰歌爾，2005/9/2 <https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20050902000013KK17949>

²⁹ 日常法師，〈正視現今教育問題〉，《福智人生》，台北：圓音出版社，2004，P95。

³⁰ 余德慧、李宗燁，《生命史學》，台北：心靈工坊文化出版，2003，P1。

³¹ 翁開誠，〈同理心開展的再出發－成人之美的藝術〉，《輔仁學誌－文學院》，26期，1997，P261－294。

³² 李佳蓉，〈倫理美學品格教育的力量：以 Nel Noddings 思想初探美育〉，《老師開講》，177期，2010，P75。

³³ 李崇建，《心教 點燃每個孩子的學習渴望》，台北：寶瓶文化，2015，P69－71。

要在第一時間察覺老師本身的引導有問題的老師很少，通常都要等到師生關係變差，老師煩惱叢生後甚至有痛心、有挫敗感，學生亦變成老師的冤家，此就如許惠珠所指老師用不信任的態度去對待學生，就會處處發現學生的毛病；如此一來，你要引導他的那一顆心就越不容易，他只想離你越來越遠³⁴。所以一旦學生有機會，他們反而會回過頭來打擊老師。如果家長又站在孩子這一邊，就會讓原本充滿熱情的老師很受傷。所以當今的老師之間，已瀰漫著一為著怕被家長告與學校指責下，盡量符合家長要求的方式教學，能少管就少管的明哲保身之道，這樣就違背我們努力當上教職的初衷。

黃淑文提到「人生難免會有傷之後，我們常在創傷中迷失自己，否定自己，讓自己完全變了樣。這些傷痕堆疊起來，不僅影響身心，更可能波及我們與所愛之人的關係。而需用六個療癒步驟揮別創傷、圓滿自己生命中大大小小的新舊傷痕，需要被自己看見、接納、釋放、療癒」³⁵。這些傷只要找對方法，加一點探索的勇氣，穿越生命的新舊傷痕，人生必然不只這樣。

真如老師也說實際上「因緣是不停地改變的，對我們的生命來說，剎那剎那的念頭都在改變中，在變化中讓一切朝著快樂的方向去轉變。我們的雙手並不能抓住過去，也許放開不愉快的過往，才會注意到當下有很多創造快樂的機遇」³⁶。業力有時候由不得自己作主，各種往昔的因緣牽扯，與所有眾生就會因自心的三毒造下諸多我們無法理解的人我是非糾纏。讓學生全然接受老師帶領他到美妙的地方教育真正的意義與價值正是在此。

〈觀功念恩在校園二〉³⁷一書中也提到「老師一定要先愛學生才有可能引導他走向你希望他走的路。觀功念恩是一帖心靈良藥，老師要先服了「它」-真心喜歡學生，才有可能振奮他的內心深處，讓他發現自己的偉大振作起來對抗惡習」。星雲大師提到「比外在燈光更亮的，就是點亮心靈的燈光。心靈的燈光是什麼？亦即智慧是心靈的燈光、明理是心靈的燈光、慈悲喜捨是心靈的燈光、慚愧知恥

³⁴ 許惠珠，《人際關係的新天地》，台北：張老師文化，2002，P 31 - 32。

³⁵ 黃淑文，《人生難免會有傷》，台北：方智出版社股份有限公司，2016，P10。

³⁶ 真如老師，〈因緣流轉用心當下 159〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P159。

³⁷ 福智文教基金會，《觀功念恩在校 2》，台北：圓音出版社，2011，P16。

是心靈的燈光」³⁸。我願意有大師「給」的精神，透由說自己的生命故事反思中猶如重新洗滌內心，拾回信心給自己前進的勇氣，也給所有在工作崗位上的教育工作者在目前教學環境逐漸惡劣下點一盞燈光。

又如何能在生命敘說與回顧的自己教學生涯中，與人事互動中由痛苦的受害人，透由日常老和尚所言「人不共與六道的思維力」³⁹轉化成受益人？如何在過去的事件中療癒自己，重建人生面對人生，讓未來更好？起步，就從改變自己的思維開始。王理書「用說故事的方式來回顧自身、說出力量、找到意義並作為一種贈與同行的禮物」⁴⁰。故用生命敘說研究自己，提供一些對教育工作者能有幫助的經驗，此為敘說目的之四。

目的：

- 一、探討自己的成長過程，如何從成長中成為老師這個角色
- 二、提出有關自己的老師生涯中學習、根據所學信仰概念，反思自己的教學過程與終身學習
- 三、以生命敘說進行分析討論一個教育工作者實踐所學的無限生命、業果概念、觀功念恩與關愛教育在自身工作上經驗，用現在信仰的我與周遭之互動關係檢視過去的我
- 四、以生命敘說研究自己實踐信仰，提供一些對教育工作者能有幫助的經驗。

³⁸ 星雲大師，《散播快樂——迷悟之間(5)》，台北：香海文化，2002，P 74。

³⁹ 日常老和尚，〈孩子的教育問題〉，《老師》，台北：圓音出版社，2017，P 81。

人有三個寶貝是在六道中最珍貴的，第一個是思惟能力，第二個是有精進、強悍、勇健的力量第三個是轉惡為善的力量。

⁴⁰ 王理書，《帶著傷心前行：一個心理作者的自我療癒故事》，台北：寶瓶文化，2008，P71。

第二章 研究文獻與設計

一篇研究論文的價值不應只是一些文字與數據資料收集、整理、比對與分析，目前在「臺灣博碩士論文知識加值系統」中，以研究者以「生命敘說」方式來研究者自、他我學習與自、他我體驗的心路歷程，近幾年以「生命敘說」方式作為研究方法在國內有如雨後春筍般相繼出現，有關此類的研究文獻有日趨增加之勢。

尤其用敘說的方法進行教育相關研究有增多的趨勢。Eisner¹指出，以教師陳述教學的故事，可以更深切了解教師在教學行動中的知識。原因是用敘說的方法，故事中所呈現的理解形式是無法用量化或化約成科學的解釋來達成的。翁開誠也強調自我敘說是要「從自己的生命經驗中去開展出自己生命的智慧，就是這樣的學問所要努力跟追求的根本的路，也是恢復出人的主體性(Subjectivity)的一條路。²」又指出「在說自己故事時，自己拿起了創作與詮釋自己生命的責任與權力，同時也在過程中由自身生命的體悟開顯出生命的學問³。」綜而言之，我對自我敘說研究方法的理解，是一種對自我生命探究的一門學問與方法。尋找生命述說的研究主題，是一條漫長而艱苦及從沒有嚐試過書寫的歷程，願意嘗試看看，面對自我生命、體悟生命。

Lincoln 認為實證主義典範，著重在「嚴謹度」是研究方法學的標準。包括內部效度、外部效度、信度及客觀性。而建構主義典範著重於「值得信任度」，標準包括研究的真實性倫理標準與公平性。不過敘說分析理論脈絡中包括敘說、聆聽、轉錄，分析與閱讀過程中，認為由敘說分析的主旨，不在於故事正確與否、真實虛假，應該以研究者分析解釋「值得信」與否為評價標準。且在敘說下並沒有所謂的「絕對真實性」，敘說的真實乃由說者與聽者共同創造，故事不僅是說給別人聽，還包括說者與聽者的互動。當它的解釋可以說服別人去認定「這一定是真的」，而且在我們心中認為它是一個好故事時，這就是「敘說真實」⁴。

¹ Eisner, 'The kind of schools we need: Personal essays. Portsmouth: Heinemann, 1998, P 208。

² 翁開誠，《主體性的探究與實踐》，台北：五南，2002，P27。

³ 翁開誠，《主體性的探究與實踐》，台北：五南，2002，P54。

⁴ 邱惟真、丁興祥，〈朱光潛多重自我對話與轉化：一種敘說建構取向〉，《應用心理研究 2》，1999，P 211 - 249。

Goodson and Walker 認為生命史的資料是社會與個人交互作用的產物，所以不需談論何謂真正的真實與客觀(truth and objectivity)，而需談論其真實性(authenticity) 為何⁵。此派學者認為真正客觀的事件是研究對象生命中一些不能改變的事件，例如生日、性別、父母、出生地等，而研究的信度與充分性，是要看研究者是否擁有充分、多元的資料來源、研究者是否有能力去解釋研究對象所經歷的事件意義，使得事件的真實性達到最大的逼近⁶。

本章針對研究目的，分析相關文獻，共分四節，第一節「生命敘說」與「教師」之相關研究，由「生命敘說」與「教師」去了解二者關係並列舉相關研究加以討論；第二節「宗教」與「教師」之相關研究，了解宗教影響與教師教學過程，了解二者關係並列舉相關研究加以討論；第三節「宗教」與「福智教師」之相關研究，了解宗教信仰影響福智教師教學經驗，並列舉相關研究加以討論。文獻的分析提供本研究理論基礎，以及做為本研究結果的參照；第四節研究設計，則包括研究流程圖、研究架構圖、研究對象與範圍及研究限制。

第一節 「生命敘說」與「教師」之相關研究

「生命敘說」中研究的對象本身是有其生活背景與思想情緒不同、是會隨著與其對境的人、事、物的不同而有其所不同的想法，而何秋蘭⁷研究更進一步發現教師所秉持的教育理念並不是來自師資培育機構，而是根源於自己過往求學經驗的反省思維。老師的工作更是有其特殊性，會因面對不同的學生，因時空背景不同產生不同的結果。換句話言之，常從自己受教經驗中體會並了解孩子的。故以「敘說」研究來研究教師實務經驗，是非常適合的研究法，既可反思過程也可傳承經驗。更可以透過「敘說」成功得到生命經驗的意義，進而形成個人的實務知識，且經由說故事、反省實務的經驗探究，既可以造成理論與實務不斷交互互動，也可使個體建構

⁵ Gergen, Kenneth J (1971). *The concept of self*. New York: Holt, Rinehart and Winston,

⁶ 吳兆祥，〈滿溢春風——一位教師角色實踐之生命敘說研究〉，明道大學，課程與教學研究所，2011，P46。

⁷ 何秋蘭，〈師院生在集中實習期間實際知識運作之個案研究〉，《國立屏東師範學院學報》，1997，10，P37-62。

出兼具理論與實務，是個人且獨一無二的實務知識⁸。

近年來有不少有關教師的研究，透由個案研究、傳記研究、行動研究到敘說研究這些方法，藉由分享教師的生活故事與實務經驗，得以窺見教師教學經驗中的智慧，更可以從回溯自我的生命經驗，反省自我的教學信念、態度以及價值觀，進而提升自我的批判意識，並重新看待自己和自己的生命經驗，深信教師的生活故事與實務經驗中，隱含許多教師的實務智慧與理論，因此藉由分享教師的生活故事與實務經驗，並重新看待自己和自己的生命經驗。

從「臺灣博碩士論文知識加值系統」查出有關「生命敘說」與「教師」關鍵字所查「生命敘說」與「教師」相關的論文，有如下：

表：2-1「生命敘說」與「教師」關鍵字之相關研究：

	研究者	論文主題	出版時間
1	黃天長	慈濟教師教學信念與教學行為之個案研究	1999
2	李鍇偉	慈濟精神對慈濟教師生涯發展之影響研究—以台北市國小慈濟教師為例	2002
3	姚志文	生涯追尋，杏壇揚芬：四位國小菁英教師的生命故事	2005
4	徐孟弘	宗教信仰影響教師生活的敘述研究	2006
5	黃業德	邁向喜悅自在—一位國小老師班級經營的敘說研究	2006
6	邱雅蘭	宗教團體重建教師信念之研究—以財團法人福智寺為例	2006
7	王施菊	一位幼教師生涯歷程的敘說探索	2007
8	林文章	高雄地區國小教師參加廣論研討班的學習與教學改變之研究	2008
9	林惠娟	國民小學教師宗教信仰與生命教育教學之個案研究	2008
10	吳家華	在自我療癒的道路上——一位教師的生命敘說	2010
11	高素華	十年教改一世情～一位基層教師投入九年一貫課程發展	2010

⁸ 吳臻幸，〈我的班我的故事—國小導師形塑班風歷程的敘說性研究〉，國立台北師範學院課程與教學研究所碩士論文，2001。

		的生命故事	
12	黃怡華	我與生命教育的相遇－我的成長與學習	2012
13	陳金葉	「礙」與「愛」一位國小女老師之生命敘說研究	2013
14	劉翠薇	慈濟教聯會受鄭教師身教學習歷程之研究	2014
15	莊欣宇	與天命相遇：一位華德福幼兒教師的生命故事	2015
16	鄭蕙茹	成為一位教師的使命感之敘說研究	2015
17	劉美足	心之所向，身之所往 一位國小教師的生命故事之自我敘說	2018

黃天長採俗民誌的研究策略，以一位國民小學五年級導師及其班為研究對象，被研究者本身是慈濟教師，獨特的教學信念，持性善觀點並視學生為己，尊重與包容孩子個別差異，以引發善念為教學目標；秉持大愛從事教學；以學生為教學主體；教材選取重視生活與實用性；重視團隊力量的班級經營；著重人際關係與溝通；強調親師合作、影響同事及教育家長。慈濟教師的教學信念及其教學行為都受其證嚴法師及慈濟功德會相當深遠的影響⁹。

李鍇偉以參加慈濟佛教基金會慈濟教師聯誼會的台北市 11 位國小老師為研究對象並且用深度訪談的方式去探討，慈濟精神對慈濟教師的教學理念生涯發展之影響研究，發現慈濟精神對教師的教學理念、親子互動與同儕互動及慈濟教師未來的規劃，都發現宗教信仰是重要的影響因素¹⁰。

徐孟弘在宗教信仰影響教師生活的敘述研究中對三位具有宗教信仰的國小教師進行訪談，宗教信仰對教師行為的改變是使教師行為依循聖經、教規而行，教學行為成為宗教信念的行動實踐，宗教信仰對教師生活的改變是使教師建立個人「宗教信仰生活模式」，統整教師一般生活與教學生活經驗¹¹。

邱雅蘭以參與觀察以及深度訪談法，探究宗教團體－福智對於教師信念的影響

⁹ 黃天長，〈慈濟教師教學信念與教學行為之個案研究〉，臺中師範學院，國民教育研究所，1999。

¹⁰ 李鍇偉，〈慈濟精神對慈濟教師生涯發展之影響研究－以台北市國小慈濟教師為例〉，國立臺北大學，公共行政暨政策學系，2000。

¹¹ 徐孟弘，〈宗教信仰影響教師生活的敘述研究〉，國立臺南大學，教育經營與管理研究所，2006

力，以參與觀察以及深度訪談法。宗教力量引發教師愛，再度燃起教師熱忱、團體的支持力成為教師有力的後盾。福智的宗教信仰與教育理念重建了教師信念。教師透由學習，讓教學行為更多樣化、次第化、善巧方便、人性化。教師心靈力量提昇，轉念的方法等，讓教學效能提昇¹²。

林惠娟敘說研究中，邀請一位信仰佛教、一位信仰基督教及一位自認為沒有宗教信仰共三位女性教師，接受研究者的深度訪談、教室觀察，再輔以文件分析的方式進行資料蒐集，了解教師宗教信仰產生的過程及其生活影響層面，以及宗教信仰是否造成教師對生命教育認知不同與生命教育教學上的差異¹³。

黃業德在自我敘說中，發現自己是有能量的，這份能量是需要被滋養的，而這個滋養能量的場域，除了敘說團隊外，另外就是他的教學現場，從做一個「在體制下尋求生存之道」的老師，到做一個「陪伴孩子」的老師，他看到了自己經過淬煉後的成長。當然，筆者的宗教信仰—佛教，也扮演著重要的滋養角色，透過不可思議的因緣體會，更加珍惜自己所擁有的，也學會謙卑地面對生命的一切，試著看到自己被什麼給困住了；透過心的訓練，讓自己不再深陷激烈的情緒波動中而無法自拔；透過佛法的實踐，嘗試發覺自在解脫、輕安慈悲的可能性。他瞭解到若能試著看清自己的處境、尋求能量的滋養、再透過心的訓練，憑藉著一步一腳印的毅力，做個自由自在、解脫無礙、滿懷喜悅的行者是有可能的¹⁴。

林文章採質性研究取向之敘事研究法，共有 16 位受訪者進行深度訪談，其中包括國小福智教師 11 人，校長主任等行政人員 5 人。研究者將訪談這些教師參加廣論研討班後，學習到佛教信念，例如：因果業報、皈依祈求、菩提心、增上生、決定勝…等，使福智教師教學更用心，在教法上也能按次第地教導學生，以身作則與教學生如何學習。這些受訪者在廣論研討班的學習對教師教學效能的影響，更有效的教學技巧、更友善的師生互動、教師的自我效能提昇，幾乎與教學相關的事務工作

¹² 邱雅蘭，〈宗教團體重建教師信念之研究－以財團法人福智寺為例〉，南華大學，宗教系所碩士班，2006。

¹³ 林惠娟，〈國民小學教師宗教信仰與生命教育教學之個案研究〉，國立臺中教育大學，教育學系碩士班，2008。

¹⁴ 黃業德，〈邁向喜悅自在--一位國小教師班級經營的敘說探究〉，國立新竹教育大學，區域人文社會學系碩士班，2006。

都提昇了，尤其因宗教的學習可使教師的內心改變，自然也會讓自己的教學更人性化¹⁵。

吳家華藉由生命敘說方式，發現人生而有自我療癒的潛能，重返生命的原點，探索來時的生命歷程，回顧沿生命事件，過往的一切已無法追溯與改變，但能改寫生命故事知與解必修的生命課題。在面臨打擊與挑戰時，尋求解套之道，從有限的資源中找到力量，解開身心靈的重重枷鎖。藉由不斷的自發或學習而來的療癒經驗，了解生命中的時時刻刻都是療癒的良機，而解碼的關鍵就是自己，向內發掘本自俱足的資源，便能隨時召喚正向的能量來調癒自我¹⁶。

高素華透過敘說一位在教育界服務三十年的退休情老師，研究運用深度訪談與文件分析策略，蒐集從童年到退休之生命經驗，尤其投入課程發展的歷程。研究中其人生中的教育生涯，經教育改革、課程改變與教師角色的轉變，如何堅持熱情，積極投入的教育信念、影響因素、角色及其轉變過程、行動與反思等問題，發現教師對教育的熱忱與堅持，除了受大教改政策、校長領導的學校氛圍、志同道合教育夥伴的扶持等外在因素影響外，還有個人的教育信念、人格特質、宗教信仰、行動特質與展現等內在因素。且因積極投入課程發展，不僅讓教學者從課程發展中找到自信，也因課程發展讓教學者生命豐富、美麗與精彩¹⁷。

黃怡華透由自我述說的方式，從家庭與學校這兩個面向切入，去剖析自己在不同階段的改變與成長。從生命回溯的歷程中，不斷的去釐清自己、認識自己，發現自己生命如何歷經突破與茁壯。發現生命中的一些重要他人及重要事件，而信仰在生命中扮演了一個重要的角色¹⁸。

陳金葉發現自己不僅在家庭，教學現場的諸多亂象，亦常耗損能量，讓愛逐漸枯萎。因緣際會地與「華德福」相遇。「華德福」教育乃是追求個人在身、心、靈三方面的全人發展，透過所舉辦的工作坊之體驗，彷彿沈浸於身心靈饗宴，備受呵護

¹⁵ 林文章，〈高雄地區國小教師參加廣論研討班的學習與教學改變之研究〉，國立高雄師範大學，成人教育研究所，2008。

¹⁶ 吳家華，〈在自我療癒的道路上——一位教師的生命敘說〉，國立台東大學，教育學系，2010。

¹⁷ 高素華，〈十年教改一世情——一位基層教師投入九年一貫課程發展的生命故事〉，臺北市立教育大學，課程與教學研究所課程與教學碩士學位班在職進修專班，2010。

¹⁸ 黃怡華，〈我與生命教育的相遇——我的成長與學習〉，國立新竹教育大學，幼兒教育學系碩士班，2012。

與照顧，猶如重新回到母親愛的懷抱之中；進而喚醒心中沈睡的愛，讓「愛」得以覺醒。在現行家庭和教學場域裡學習愛、發展愛和實踐愛。更從而發現愛是付出與給予，在給予的過程中，會再回饋到自己的身上，如此愛便能綿延不絕。愛是在學習和實踐的過程中，透過不斷地反思和辯證而逐漸清晰的歷程¹⁹。

劉翠薇以八位持續參與慈濟教聯會十年以上且受證六年以上的受證教師為研究對象，以半開放性深度訪談方式，探討慈濟教聯會受證教師身教學習歷程，瞭解受證教師參與培訓的動機、身教學習管道，並因為在慈濟教聯會學習慈濟精神，身教經驗內化的過程與收穫、對其日常生活與職場工作的應用與影響²⁰。

莊欣宇在天命相遇用生命故事法敘說一位華德福幼兒教師的生命故事，這個老師不是只選擇這份工作，也在實踐的過程中，找尋自我更肯定這份在華德福的幼教工作並且自利又利他²¹。廖育娟用敘說探究實踐順應孩子天賦的經過，同時，也促發教師自覺，有助於理解學生與家長，做方式身為母親及資深教師的雙重角色，由看兒子的學習歷程醒覺本身的視框，進而為師生相遇之養份²²。

鄭意茹以曾是代理身分的正式教師為研究對象，邀請三位教師參與研究，以敘說分析的資料分析方法進行分析，教師生涯使命感之發展歷程與相關經驗。教師生涯使命感具有多元的內涵，可歸納為發揮個人特質及興趣、與人連結、利他奉獻、意義與目的、宗教力量等五個類別。教師生涯使命感對職涯與生活有全面性的影響，可包含對教學、對自己生涯、對與學生互動、對遇到困境、對與團隊工作及對自己靈性宗教的影響²³。

劉美足透過敘說個人所感受到的苦，藉由個人家庭成長與孩提求學之生命經驗，提醒師長每位孩子都有其生命價值與個別差異，因而尊重差異與因材施教並期待在學校裡教師應以身作則教學生「幸福」，培養學生擁有正向的思考模式，學習感受生

¹⁹ 陳金葉，〈「礙」與「愛」一位國小女教師之生命敘說探究〉，國立東華大學，課程設計與潛能開發學系，2012。

²⁰ 劉翠薇，〈慈濟教聯會受證教師身教學習歷程之研究〉，國立暨南國際大學，學習與人力資源發展碩士在職專班，2014。

²¹ 莊欣宇，〈與天命相遇：一位華德福幼兒教師的生命故事〉，臺北市立大學，幼兒教育學系，2015。

²² 廖育娟，〈老師媽媽的眼淚——一位小學教師探究教學與生命意義的歷程〉，國立新竹教育大學，教育與學習科技學系課程與教學碩士在職專班，2015。

²³ 鄭意茹，〈成為一位教師的使命感之敘說研究-以曾是代理身分之教師為例〉，國立臺北教育大學，心理與諮商學系碩士班，2015。

活中的幸福事件。接納自己、感謝自己，並以正向思考，邁向未來²⁴。

從「臺灣博碩士論文知識加值系統」查出有關「生命敘說」與「教師」關鍵字所查，這十七篇所查的相關論文。發現研究對象就是研究者本身共有七篇²⁵的生命敘說，其他的十篇都是以研究別人的生命故事敘說。

且這十七篇不管這些被研究對象是自己或他方都是老師，且不管其信仰是何種信仰，如佛教或基督教或何教派如慈濟或福智及華德福等的國小老師，都因在其不同的教派學習教義或教規及自我療癒或生命教育，因去實踐這些教義及教規約束自己的身心行為尋求心靈更多學習的空間及滿足感，有宗教信仰的信念與實踐不僅自己的關係改善且 Koenig 等三位學者也發現減低壓力促進心理健康等且因教學相長，教的人更積極與有使命感及比一般沒有宗教信仰的老師更多，面對情境的堪耐力²⁶。

在這七篇研究對象是自己的生命敘說中，黃業德是用在香光寺所學的佛教教義改變自己的生活與教學²⁷；吳家華是用自我療癒的方式達到身心靈健康²⁸；黃怡華學習生命教育方式及改變教育孩子時體悟到自己的生命成長也應如此成長²⁹；陳金葉不斷地思索與嘗試著該如何把所學華德福教育實施在家庭和教學場域裡學習愛、發展愛和實踐愛。更從而發現愛是付出與給予，在給愛的過程中，那份愛再返照回到自己的身上，以形成一股愛的流動及循環³⁰；莊欣宇則以學習華德福教育找尋自我更肯定自己的成長自利又利他³¹；與劉美足則是透過生命中自我的覺醒，了解苦而在苦中可以找到幸福感³²；廖育娟則以自己是教師與媽媽的身分，透由孩子的成長過程也促

²⁴ 劉美足，〈心之所向，身之所往——一位國小教師的生命故事之自我敘說〉，國立臺中教育大學，教育學系課程與教學碩士在職專班，2018。

²⁵ 七篇以自己為生命敘說為對象：黃業德(2006)、吳家華(2010)、黃怡華(2012)、陳金葉(2013)、廖育娟(2015)、莊欣宇(2015)、與劉美足(2018)

²⁶ Koenig, H.G 和 Larson, D.B.(2001).Religion and mental health:Evidence for an association, *International Review of Psychiatry*, 13, P67 – 78。

²⁷ 黃業德，〈邁向喜悅自在——一位國小教師班級經營的敘說探究〉，國立新竹教育大學，區域人文社會學系碩士班，2006。

²⁸ 吳家華，〈在自我療癒的道路上——一位教師的生命敘說〉，國立台東大學，教育學系，2010。

²⁹ 黃怡華，〈我與生命教育的相遇——我的成長與學習〉，國立新竹教育大學，幼兒教育學系碩士班，2012。

³⁰ 陳金葉，〈「礙」與「愛」——一位國小女教師之生命敘說探究〉，國立東華大學，課程設計與潛能開發學系，2012。

³¹ 莊欣宇，〈與天命相遇：一位華德福幼兒教師的生命故事〉，臺北市立大學，幼兒教育學系，2015。

³² 劉美足，〈心之所向，身之所往——一位國小教師的生命故事之自我敘說〉，國立臺中教育大學，教育學系課程與教學碩士在職專班，2018。

發教師自覺，有助於理解學生與家長，更幫助其教學過程³³。這七篇生命敘說是自我敘說工作上也都是老師，但要自我生命敘說上另一佛教教派福智團體，來生命敘說並寫下教學經驗與生活上的改變則沒有。此也就是本研究在用自我生命敘說宗教信仰在教師經驗與生活上成長的過程，可以補不足的地方。

第二節 「宗教」與「教師」之相關研究

在「臺灣博碩士論文知識加值系統」中有關「生命敘說」的研究中因「宗教」力量實踐所信的信仰信念改善自己，繼而影響自己生命、親子互動家庭生活、人際關係進而影響職場上人我的互動，其實有不少，但如要鎖定在「國小教師」身份，且實踐所信的宗教信仰改善自己的教學，繼而在職場上更有教學使命感、有一股衝勁與熱情幫忙學生及社會大眾就比較少。

在這些論述中大部分皆提到一個教師的教學，都是由所建立的信念和信仰來支撐，所以許多教師在面臨各界沉重的壓力及負擔後，便轉而尋求宗教的信念、信仰來維繫自己對教育的堅持。而方永泉提到宗教中某些與生命有關的信念，也可啟發或是強化教育活動中教育人員的使命感³⁴。教師藉由宗教來支撐自己的教學信念，實是在目前教育中越來越易發生的現象，徐孟弘也指出教育單位宜重視宗教信仰對教師的影響，因宗教信仰對於教師生活的影響層面很廣，不管是一般生活或是教學生活都會受到影響³⁵。宗教信仰對一般生活的影響，會透過認知、情緒、行為的改變，再間接影響教學生活，任何的生活情緒都會被教師帶到教室之中，影響教師的教學情緒，而影響教學的生活。

宗教之所以成為信仰，往往是經歷了生命感動的過程，是深刻而且意義非凡的，宗教信仰對個案教師的影響層面很廣，包括人生觀、價值觀及人生態度，這些影響會在個案教師對人的態度、對工作的態度以及對事情的看法上會顯現出來，且目前

³³ 廖育娟，〈老師媽媽的眼淚——一位小學教師探究教學與生命意義的歷程〉，國立新竹教育大學，教育與學習科技學系課程與教學碩士在職專班，2015。

³⁴ 方永泉，〈西方當代宗教教育理論之評析--兼論對台灣教育之啟示〉，國立師範大學，教育學系研究所，1997。

³⁵ 徐孟弘，〈宗教信仰影響教師生活的敘述研究〉，國立台南大學，教育經營與管理研究所，2006。

也已和幾位研究者研究發現相同的結果³⁶。這更顯示具有宗教信仰的教師，其宗教信仰對於教學生活的影響是相當廣泛。

林進材提到教師在教學歷程中，對於歷程中所有的相關因素及變項所持有且信以為真的觀點。其內涵包括對自我概念、課程發展、教材教法、教學理論、教學方法、教師教學活動、學生學習活動等方面的信念³⁷。而信念最大的功能是決定教學行為表現，Clark & Peterson 指出教師的教學信念是影響教師決定的因素之一，教師的決定又會影響教學行為，教師的教學信念與教學的行為關係密切³⁸。教師的思考與信念是影響其做各種教育決定的關鍵³⁹。

在碩博論文以關鍵字「宗教」與「教師」關鍵字，查出 28 篇的論文中，其中所查的這十篇文章跟本研究比較有關係。這十篇大多都提到教師的教學受到教師的「信念」，亦即這些研究都指出對於教師的「人格特質」與「動機」⁴⁰影響較多。但提到如徐孟弘有關教師的教學會受到情緒的部分較少。

Hargreave 認為情緒是教學基礎的面貌，為情緒是教學的中心，是我們教學動力

³⁶ 陳沛彤，〈一位國小低年級教師實施生命教育的信念與教學實踐之研究〉，國立臺中教育大學，課程與教學研究所，2006。

黃憶如，〈一位國小教師的生命教育理念與實踐〉，國立屏東師範學院，國民教育研究所，2004。

趙曉薇，〈參與佛教團體辦理活動教師的宗教信仰生活實踐與專業態度之研究—以國際佛光會教師成員為例〉，國立臺灣師範大學，社會教育研究所，2003。

³⁷ 林進材，〈國民小學教師教學之研究〉，國立臺灣師範大學，教育研究所，1997。

³⁸ Clark, C. M., & Peterson, P. L. (1986). Teachers' thought processes. In M. C. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching* (3rd ed., P. 255-296). New York: Macmillan

³⁹ 孫志麟，〈國民小學教師自我效能及其相關因素之研究〉，國立政治大學，教育研究所，1991。

⁴⁰ 趙曉薇，〈參與佛教團體辦理活動教師的宗教信仰生活實踐與專業態度之研究—以國際佛光會教師成員為例〉，國立臺灣師範大學，社會教育研究所，2003。

邱雅蘭，〈宗教團體重建教師信念之研究—以財團法人福智寺為例〉，南華大學，宗教學研究所，2005。

古秀曲，〈國小教師宗教信仰之研究-以苗栗縣頭份地區為例〉，玄奘大學，宗教學系碩士在職專班，2010。

李艾玲，〈國小教師宗教心理知覺、生命意義感與生活滿意度關係之研究〉，國立高雄師範大學，教育學系，2010。

唐世勇，〈穿梭在神聖與世俗之間—排灣族基督徒國小教師基督教教育的跨界實踐〉，國立屏東大學，社會發展學系碩士班，2015。

洪瑋婷，〈天主教中學輔導教師專業角色發展歷程與輔導工作現況之探究〉，國立臺灣師範大學，教育心理與輔導學系在職進修碩士班，2005。

李育憲，〈國小教師宗教信仰與幸福感關係之研究—以南投縣為例〉，南華大學，宗教學研究所，2011。

黃瓊珠，〈苗栗縣幼教師工作壓力紓解與信仰影響之研究〉，玄奘大學，宗教學系碩士在職專班，2012。

的部分⁴¹。徐孟弘整理有關教師與教育的相關文獻發現，文獻中都忽略了教學最基礎的面貌－情緒的重要性⁴²。本研究會就宗教信仰不僅影響老師教學的認知與教學熱誠外，老師面對不同背景的學生時，教師本身仍有其不同生活背景與情緒反應，希談到這部分在教師面對教學時可以在第一時間覺察自己情緒時，可以對境檢擇取捨到自己信仰上所認知到的想法及保持自己教學的熱誠。本研究會在這部分提供一些建議。

第三節 「宗教」與「福智教師」之相關研究

教師的工作就是需要教學，而「教學」的意思包括「教導」與「學習」。Ashforth指出教導需要情緒勞力，所謂情緒勞力有三個特徵：1、必須以聲音或事臉部表情的方式與公眾接觸。2、工作上與顧客之間會造成某種的情緒狀態。3、管理者能控制工作者的情緒，使其按照組織的需求與顧客進行情緒的互動⁴³。以 Ashforth 的觀點而言，教導包含了大量的情緒勞力，當一個老師在教導學生的時候，他不僅要裝出許多表面上的情感，像是失望或事驚訝等等來協助教師達成其所定的教學效果，同時教師也須注意自己是否在正確的經驗狀態，在什麼情境下應該具有什麼樣的情緒反應，而這些狀態就是一般認為良好工作表現所應具備的⁴⁴。

因此，徐孟弘指出一個老師不能在課堂上有情緒失控狀態而有時候須在學生前，保持正確的情緒去面對學生解決所有教學情境，教師還須隨時提起心去面對不同學生突發事件，此非常難且彼此二方都有不同背景不同語言及不同表達方式，時有彼此解讀錯誤而阻礙了教師對學生學習的幫助。

宗教信仰是一個龐大複雜的問題，終其一生竭盡精力投注在其所信的法門，也不見得了解宗教與信仰及宗教的核心又是什麼？最終所了解的信仰內容，有可能只

⁴¹ Hargreave(2000).Mixed emotions :teachers, perceptions of their interactions:with students. *Teaching and Teacher Education*, 16, P811—826。

⁴² 徐孟弘，〈宗教信仰影響教師生活的敘述研究〉，國立台南大學，教育經營與管理研究所，2006，P39。

⁴³ Ashforth.(1995) . A Celebration of Neurons : An Educators Guide to the Human Brain. Alexandria, Va. : ASCD。

⁴⁴ Hargreaves.(1998) .The Emotional Politics of Teaching. *Journal of Teaching and Teacher Education*

是宗教信仰中最浮淺的地方。林惠娟⁴⁵也提到研究者所能追蹤到的，大概只是所謂的「生活宗教信仰」，也只是很容易被觀察到的信仰行為。但對「人生的究竟」、「死亡的真相」……等等，或許才真的是宗教信仰裡的精華，這些方面的理解也許才是宗教信仰教師展現在人生觀、價值觀、生命態度、教育堅持上的關鍵。

通常對於學習，大家都會常常注意動機、注意力與學習的關係。也因為學習而訂下不少學習與動機及注意力的學習策略，但事實上動機、注意力及學習歷程等等，背後卻都是由情緒引導者。Sylwster 的研究中指出學習與情緒的關係，情緒會驅動注意力，注意力會驅動學習與記憶，因此他認為學習是一種身體、意志的活動。⁴⁶Damasio 指出情緒會告訴大腦什麼、事情該做該去努力，什麼態度是該出現⁴⁷。

《廣論》中「若自行為，有諸過失，由聞正法現於法鏡，爾時意中便生熱惱，謂我相續，何乃至此。次乃除過，修習功德，是故須應隨法修學。《本生論》云：「我鄙惡行影，明見於法鏡，意極起痛惱，我當趣正法。」⁴⁸也提出在人與人互動中，一互動時則必須先觀察自己的內心的情緒，再處理事情。日常老和尚指出學法之後，除此之外我們的整個生活還必須要配合，那時你才能夠轉，才可以照著去修，否則我們談不到修。

實際上這三個次第就是聞、思、修，而能「隨轉」真正的關鍵就在思惟。等到你思惟觀察了，你就轉過來了，平常我們所以轉不過來的原因就在這裡。業從那裡造起？業的行相是什麼？我們講了半天都不知道，實際上主要的關鍵就在我們思惟「心所」上頭，你能夠這樣做的話，少力不要花多少氣力，即脫生死城⁴⁹。更可以看到理論需要去推動時，重點是應先注意自己的起心動念而思惟，且還須注意內心貪、瞋、癡、慢乃至諸多謬誤知見，而起了懊惱心，越能觀察自己的起心動念自己的問題就越可能去理解及去思惟法義，繼而再有能力去推福智團體有關生命教育的資

⁴⁵ 林惠娟，〈國民小學教師宗教信仰與生命教育教學之個案研究〉，國立臺中教育大學，教育學系碩士班，2008。

⁴⁶ Sylwster(1995). , A Celebration of Neurons : An Educators Guide to the Human Brain.Alexandria, Va. : ASCD。

⁴⁷ Damasio(1997). A.R.(1997) Thinki ng about Emotion Presentation Intelligence , Education and the Brain :A symposium , Chicago December , 5 , P 141 - 142 。

⁴⁸ 宗喀巴，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，1999，卷1，P20。

⁴⁹ 日常法師，〈廣論手抄舊版第2冊〉，內部資料，2000，P30 - 32。

料。

整個福智團體的生命教育⁵⁰乃依廣論的內涵而開展的五大核心理念：建立崇高的人格為目標、無限生命的概念、業果教育是核心、成敗需靠良善的環境、恭敬孝悌是下手處⁵¹。

因自己也是廣論教師，從「臺灣博碩士論文知識加值系統」查出有關「宗教」，生命因學習宗教信仰成長而成長的「福智教師」相關論文有如下：

表：2-2「福智教師」之相關研究

	研究者	論文主題	出版時間
1	邱雅蘭	宗教團體重建教室信念之研究 - 以財團法人福智寺為例	2006
3	黃素敷	國小三年級福智教師生命教育實踐之個案研究	2008
4	林文章	高雄地區國小教師參加廣論研討班的學習與教學之改變	2008
5	賴信宏	福智教師工作情緒與管理之研究	2008
6	吳勢方	傳承在愛與關懷之間 - 福智教師生命意義感與關懷實踐之個案研究	2010
7	黃美華	朝陽中的禮讚 - 國小福智教師生命態度與班級經營之個案研究	2010
8	許秀美	福智教師生命態度、靈性健康與幸福感知相關研究	2011
9	鄭叔弦	福智教師生命意義感與死亡態度之個案研究	2011
10	徐富珊	福智教師生命教育與實踐之個案研究	2011
11	周秀玲	點亮生命的曙光 - 國中教師生命關懷與師生之個案研究	2012
12	吳亦儒	國中教師福智生命教育之學習與實踐 - 以觀點轉換理論為基礎	2013
13	張育慧	國中教師專業學習社群發展之研究 - 以快樂國中生命教育工作坊為例	2014

⁵⁰ 福智教育園區理念（上）日常老和尚開示 2012/09/26，網站名稱：
<https://www.blisswisdom.org/teachings/master-jihchang/577-3-45>，檢索日期：2020.6.14。

⁵¹ 黃美菁，〈福智國民小學生命教育內涵與影響之探究〉，南華大學宗教系所，2016，P 49 - 53。

14	鄭秀英	退休教師擔任全職志工觀點轉化歷程之個案研究：以福智團體為例	2014
15	江郁玲	國中校園生命教育工作坊發展歷程之個案研究：以福智教育理念為例	2014
16	郭淑雅	實務社群成員相互投入之研究：以福智文教基金會嘉義分苑生命教育工作坊為例	2014
17	林麗雲	佛法學習對高中美術教師創作與創作教學之影響以福智文教基金會為例	2016
18	黃美菁	福智國民小學生命教育內涵與影響之探究	2016
19	廖琴華	關愛教育對青少年師生的建立與提升青少年生活適應能力之研究	2017
20	沙正悅	關愛教育對青少年心靈提升之研究－以福智教師的實踐	2018

邱雅蘭以參與觀察以及深度訪談法，探究宗教團體－福智對於教師信念的影響力，以參與觀察以及深度訪談法。宗教力量引發教師愛，再度燃起教師熱忱、團體的支持力成為教師有力的後盾。福智的宗教信仰與教育理念重建了教師信念。教師透由學習，教學行為更多樣化、次第化、善巧方便、人性化。教師心靈力量提昇，轉念的方法等都讓教學效能提昇⁵²。

黃素敷以質性個案研究法，針對個案國小三年級福智教師進行個案研究。主要對個案教師的生命教育實踐的教室情境、師生互動情形、學生學習後的變化等，進行參與觀察、實踐福智生命教育，是以智慧之行動讓愛與關懷，彰顯實踐福智生命教育成效⁵³

賴信宏以半結構式訪談法蒐集資料，對台北和宜蘭共八位福智教師進行研究。福智教師重視「生命」的價值，在人我互動中展現合作、和諧、利他、同理等特質。

⁵² 邱雅蘭，〈宗教團體重建教師信念之研究－以財團法人福智寺為例〉，南華大學，宗教學研究所，2007

⁵³ 黃素敷，〈國小三年級福智教師生命教育實踐之個案研究〉，臺北市立教育大學，課程與教學研究所碩士班，2008。

對學生則有一份莊嚴而神聖的使命感，重視品格教育，視教育為一種教學相長、利人利己的善業。在學習佛法的歷程中，深刻感受「離苦得樂」的經驗，工作中較常產生的情緒多為負向情緒，但經佛法的思惟「正知見」卻讓他們能更快覺醒，覺察到自己內心的變化，也更具有反省自己的能力。在對境時，運用「反省」、「轉念」、「觀功念恩」、「離境」與「忍辱」等方式進行情緒管理，行為上更為善巧、柔軟、有彈性。心已逐漸覺醒、讓管理情緒的能力，在對境與反思的循環中提升⁵⁴。

吳勢方從 V. E. Frankl 意義治療法與 N. Noddings 關懷倫理學的觀點，用個案研究法探討國小個案教師參與福智團體後生命意義感轉變，及運用福智生命教育理念於關懷實踐之情形和遭遇困境時的處遇方式⁵⁵。

黃美華採個案研究法，以高雄市十善國小慈愛老師進行個案研究。主要對個案教師在生命自主與負責、理想的追尋、存在感、愛與關懷及死亡態度等層面進行訪談；就個案教師生命教育實踐於常規管理、課程教學活動、人際關係及學習情境⁵⁶。

許秀美探討福智教師生命態度、靈性健康與幸福感的相關情形，採用問卷調查法，以「福智教師生命態度、靈性健康與幸福感量表」為研究工具，研究對象為屏東縣、高雄市、台南市的福智教師，主要發現福智教師生命態度、靈性健康與幸福感屬中上程度。生命態度、靈性健康與幸福感也會因服務年資及擔任職務等之不同而有不同生命態度、靈性健康與幸福感有關係⁵⁷。

徐富珊採個案研究法，個案教師在常態性的班級經營及課程體驗活動等層面，進行訪談、教室觀察及其它文件之蒐集與分析。根據研究發現主要之生命教育理念為關懷教育、觀功念恩及傳遞認知。善用讀經、感人影片、文章等活動來傳遞認知；在班級經營方面，以身作則主動去關懷學生、對學生觀功念恩。拉近親師生間的距離，觀功念恩更促進親師生之間的和諧⁵⁸。

⁵⁴ 賴信宏，〈福智教師工作情緒經驗與管理之研究〉，佛光大學，社會教育學研究所，2008。

⁵⁵ 吳勢方，〈國小福智教師生命意義感與關懷實踐之個案研究〉，國立高雄師範大學，教育學系，2010。

⁵⁶ 黃美華，〈朝陽中的禮讚-國小福智教師生命態度與班級經營之個案研究〉，國立高雄師範大學，教育學系，2010。

⁵⁷ 許秀美，〈福智教師生命態度、靈性健康與幸福感之相關研究〉，國立高雄師範大學，教育學系，2011。

⁵⁸ 徐富珊，〈福智教師生命教育理念與實踐之個案研究〉，國立彰化師範大學，教育研究所，2011。

周秀玲探討一位國中女性教師生命關懷之信念，與其生命關懷信念形塑之原因；以及如何實踐生命關懷於師生互動中，並關懷之方式與遭遇之困境；繼而了解個案教師在師生互動中生命關懷之具體實踐與特色。了解其生命關懷與師生關係。根據生命經驗中，開啟與形塑生命關懷信念，提出具體建議，提供國中教師欲以生命關懷經營師生關係及未來研究之參考⁵⁹。

吳亦儒藉由深入探索個案教師參與福智團體生命教育學習後，轉識成智之學習經驗與實踐，及實踐後產生的影響。讓一群老師透由在福智文教中學習，走出不一樣的生命格局，讓他們可以面臨著巨大的考驗，還須面對制度、課程改革外，尚需因環境變遷、評量與教學方式轉變、角色轉換，來詮釋其在福智學習經驗與影響。期盼能帶給自己與其他教育工作者一份省思，找到轉化的力量。因而身繫教育重責的教師，必須不斷自我調適成長，力求突破⁶⁰。

張育慧以國中教師專業學習社群--生命教育工作坊為研究個案。生命教育工作坊的教師們願意打破傳統單打獨鬥與教室王國的心態，接受社群合作的新觀念。生命教育工作坊，歷經了初始階段的「對話」與「分享」，以及運作階段的「合作」與「解決問題」，和制度化階段的「行動」與「實踐」由志同道合的成員自主性組成，透過共同願景、平等對話、分享責任、建立情誼，確立教師專業學習社群之方向與運作細節，進而促進成長。藉由研究發現進一步歸納出成功推動生命教育工作坊之因素，並於最後提出具體建議，以作為推動生命教育工作坊參考⁶¹。

江郁玲乃以七位生命教育工作坊成員教師作為研究對象，根據研究發現，工作坊坊主破繭而出的生命可促發分享報恩的創辦動機。工作坊發展歷程及課程設計依隨講師陣容擴增而豐富多元。工作坊參與教師在生活上、教學上以及班級經營上皆獲提升。且形塑校園文化，全體師生是生命教育本位課程的締造者。成功推動生命教育工作坊之因素乃立基於創坊坊主及同行善友共同依循生命教育理念以營造有利

⁵⁹ 周秀玲，〈點亮生命的曙光——國中教師生命關懷與師生關係之個案研究〉，國立高雄師範大學，教育學系，2012。

⁶⁰ 吳亦儒，〈國中教師福智生命教育之學習與實踐—以觀點轉換理論為基礎〉，國立雲林科技大學，技術及職業教育研究所碩士班，2013。

⁶¹ 張育慧，〈國中教師專業學習社群發展之研究--以快樂國中生命教育工作坊為例〉，華梵東方人文思想研究所，2014。

於工作坊發展之友善環境⁶²。

郭淑雅以福智文教基金會嘉義分苑生命教育工作坊為研究對象，以 Wenger(2002) 的實務社群觀點為基礎，探討生命教育工作坊實務社群知識領域的學習與實務分享中社群成員互動的關係，透過意涵之探討，了解實務社群成員參與的動機及學習動力，探究出社群成員參與實務社群相互投入之因素。以經典共同價值為主軸的生命教育，社群核心成員帶領下進行社群成員的互動，實務包括有形的教學實務及無形的生命價值觀。工作坊成員參與動機有認同社群共同價值及希望解決實務問題而投入參與社群，且相互投入的學習動力來自於自我反思後的教學相長，及互助合作的夥伴關係所帶來的生命成長。因成員間人際網絡互動的吸引力而相互投入，因教學互動的實務增能的行動力而相互投入。因認同組織使命的持續力而相互投入⁶³。

林麗雲在文獻探討當中深究佛法與美術教育的淵源和關係、福智團體之相關資料與現況、福智團體主要經典廣論之內涵要義、創作與創作教學之理論與內涵等，了解分析福智美術教師創作學習與佛法學習歷程與創作的影響，發現創作歷程與學佛經驗表裡關係一致。創作的優先次序讓位於佛法學習、考慮業果與利他的創作表現。福智美術教師透過創作與創作教學詮釋佛法、透過創作與創作教學表達並實踐生命教育愛、以福智文教基金會為創作與創作教學支援系統⁶⁴。

廖琴華旨在探討國中教師學習實踐福智關愛教育後，對青少年師生關係的建立與提升青少年生活適應能力的影響，並分析不同背景變項之國中生，在各構面之差異情形。教師學習實踐福智關愛教育後，學生感受導師的關愛與師生互動的程度皆達中上程度。青少年生活適應能力以「參與活動」得分最高，其次為「生活目標」，再其次依序為「行為成熟」「自我接納」「自我概念」、「人際關係」和「情緒穩定」，最低是「時間安排」⁶⁵。

⁶² 江郁玲，〈國中校園生命教育工作坊發展歷程之個案研究：以福智教育理念為例〉，逢甲大學，公共政策研究所，2014。

⁶³ 郭淑雅，〈實務社群成員相互投入之研究-以福智文教基金會嘉義分苑生命教育工作坊為例〉，國立中正大學，成人及繼續教育研究所，2014。

⁶⁴ 林麗雲，〈佛法學習對高中美術教師創作與創作教學之影響—以福智文教基金會為例〉，國立臺灣師範大學，美術學類，2015。

⁶⁵ 廖琴華，〈福智關愛教育對青少年師生關係的建立與提升青少年生活適應能力之研究〉，南華大學，

黃美菁旨在探討福智國民小學生命教育課程內涵，藉由對生命教育的課程實施情形深入了解。生命教育課程的重要性、核心理念與廣論的關係，教育是離苦得樂重要途徑；生命教育是生命的方向盤；建立正確的認知；心念決定業的方向與有德育的孩子好處多。就核心理念而言，目標是建立崇高的人格；概念是無限生命；業果教育是根本；教育的成敗須良善環境，而下手處是孝悌。就課程與廣論的關係而言，結合廣論道前基礎的五大基礎能力與下士道的六大核心能力。

就現行困境而言，廣論的深廣內涵內化不易，學生適應不易；老師引導難度高。生命教育課程對親師生的影響，眾人同心其力斷金；依師學法見解建立與多元學習。就力行實踐勇悍行而言，改過自省速提升；觀功念恩快樂多；遇到困難勇不退；親師生攜手共同成長。⁶⁶

沙正悅⁶⁷旨在探討國中學教師在職涯當中於福智文教基金會學習關愛教育之後，對其教學理念及教育實踐之影響。關愛教育不僅有助於提升師生關係，亦幫助福智教師完成自我心靈提升之目標青少年觀功念恩，他們的心變得比較柔和，感受力變強，容易對師長生起念恩之心，乃至有勇氣面對困難。在教學中發現教師最需要改變的是自己的心，除了一定要真心喜歡學生，也要以正向的角度看待青少年的表現。關愛教育是心與心的傳遞，強調老師要以身作則，需觀察、傾聽、接納、陪伴、等待及對話。關愛教育不是強調老師只要有愛心和耐心即可，關鍵是老師要讀懂學生的心⁶⁸。

這二十篇在碩博論文上以「宗教」與「福智教師」所查出的研究論文中發現，總結這十幾篇論文的研究方法，或許不全然一樣或全用所有的方式，基本上是不離開用深度訪談、參與觀察，文件分析、半結構深度訪談，蒐集個案研究資料、與其他文件內容的分析、作品分析法、問卷調查及用敘說方式來幫助論文寫作。其中有

文化創意事業管理學系休閒產業碩士班，2015。

⁶⁶ 黃美菁，〈福智國民小學生命教育內涵與影響之探究〉，南華大學宗教系所，2016。

⁶⁷ 沙正悅，〈關愛教育對青少年心靈提升之研究——以福智教師的實踐為研究範疇〉，華梵大學，東方人文思想研究所，2017。

⁶⁸ 沙正悅，〈關愛教育對青少年心靈提升之研究——以福智教師的實踐為研究範疇〉，華梵大學，東方人文思想研究所，2017。

八篇的研究對象是幾個人或小團體的質性研究，有三篇還加上問卷來做量化上分析因素中的變化，其中一篇研究對象是高中老師因宗教影響創作與創作教學，其中七篇都是在敘說個案研究且從其學習宗教部分的認知改變親師生關係與讓教學及生命充滿使命感。在這這二十篇中沒有一篇的研究對象是被研究者就是研究者本身，因宗教信仰而改變的生命敘說方式，這也是本論文與其他論文不同之處。

且在陳沛彤所寫「一位國民小學低年級教師實施生命教育的信念與教學實踐」中所提的陽陽老師就是本論文研究者⁶⁹，他是站在研究者角度觀察被研究者，站在生命教育角度整理陽陽老師的教學。陳沛彤研究中也提到的陽陽老師的觀功念恩、關愛教育，無限生命與業果法則並非來自生命教育，都是來自於陽陽老師多年宗教信仰下所產生出來的面對不同境界、不同學生，當下因信仰抉擇取捨如何應對，因宗教信仰力量展現在人生觀、價值觀、生命態度與教育態度上的堅持與熱情。

陳沛彤是站在研究者觀察，而本論文是研究者自身觀察自己在宗教信仰下的教學經驗與生活上的歷程，這也是本論文與陳沛彤所寫論文不同之處。在碩博論文上甚少，有人寫過此研究對象後又有此研究對象又再次有機會成為研究者寫作的對象。本研究也期盼本論文所整理教學紀錄、文件與投稿，找出影響在教育場域實踐宗教信仰的因素，可以提供有關教育單位參考以對社會大眾有所幫助。

第四節 研究設計

根據在「國民小學初任教師實務知識的發展及其影響因素之個案研究」研究中即發現，教師在教學時常有許多的理想教學模式，而這些理想教學模式是其從以往受教經驗中反思而來⁷⁰。而還有研究更進一步發現教師所秉持的教育理念並不是來自師資培育機構，而是根源於自己過往求學經驗的反省思維⁷¹。換句話說，教師對受教者

⁶⁹ 陳沛彤，〈一位國民小學低年級教師實施生命教育的信念與教學實踐〉，國立台中師範大學，課程與教學研究所，台中，未出版，2006。

⁷⁰ 羅明華，〈國民小學初任教師實務知識的發展及其影響因素之個案研究〉，國立台中師範學院，國民教育研究所，1997。

⁷¹ 何秋蘭，〈師院生在集中實習期間實際知識運作之個案研究〉，《國立屏東師範學院學報》，1997.10，P37-62。

知識的瞭解，常是從自己受教經驗中體會出來的。故以「敘說」研究來研究教師實務經驗，是非常適合的研究法，既可反思過程也可傳承經驗。本研究分成四部分：一、研究流程圖；二、研究架構圖；三、研究對象與範圍；四、研究限制。

一、研究流程如下：

以晤談、觀察等質性方法研究教師生命教育之執行，發現教師受到宗教感召（如證嚴法師）或宗教團體動力（如慈濟功德會）影響，而把宗教教義善的理想內化為個人特質⁷²。顯現於外在工作上，把教育視為一種使命、一種責任，對學生真誠付出，循循善誘⁷³。這些研究者用質性的方法導引出事物不同的面向，研究者本身曾在多年前前也被陳沛彤當過研究對象，更堅定了本研究者做自我生命敘說研究的研究，因為對研究者來說，探討現象背後的因素比了解現象更有意義。所以擬定這樣的研究主題。

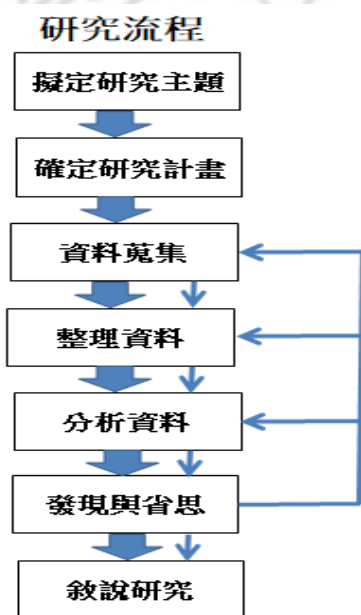


圖 2 - 1 研究流程圖

先呈現研究者宗教信仰產生背景的探討，再分別了解宗教信仰對研究者生命教育認知及生命教育教學與生活對境上的影響。

⁷² 王美華，〈國小慈濟教師教學信念與教學行為之研究〉，國立高雄師範大學，教育學系，2005。

陳沛彤，〈一位國小低年級教師實施生命教育的信念與教學實踐之研究〉，國立臺中教育大學，課程與教學研究所，2006。

黃憶如，〈一位國小教師的生命教育理念與實踐國立屏東師範學院〉，國民教育研究所，2004。

⁷³ 林惠娟，〈國民小學教師宗教信仰與生命教育教學之個案研究〉，國立臺中教育大學，教育學系碩士班，2008。

二、研究架構圖

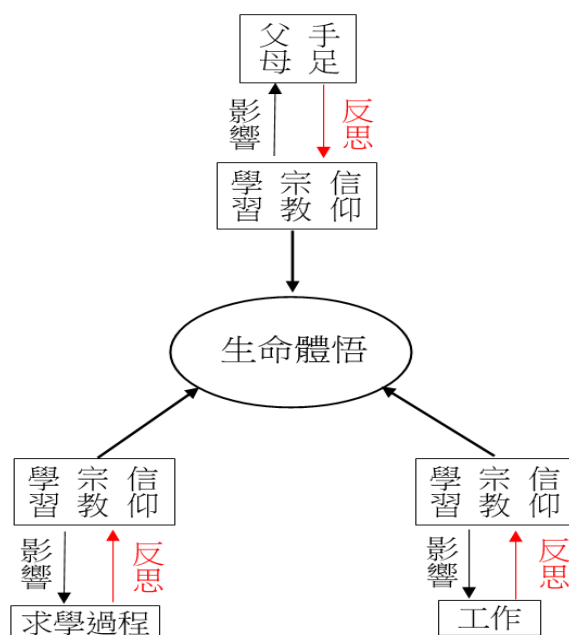


圖 2-2 研究架構圖

三、研究對象與範圍

本研究首先選擇自我作為研究對象，為一種「自己研究自己」的研究方式。進行生命敘說的研究，主要的考量是，嘗試以生命敘說研究自己。瞭解形成老師原因與實踐信仰在教育的學習歷程。並且以研究者的投稿、各種文件，如課程計畫、教學活動設計、學生檔案等、札記、信件、省思日記。分析方式探討研究者宗教信仰產生的過程、對生活層面的影響及生命教育的認知與實踐。另外再以與親人、同事、學生與家長互動資料，進行資料分析，概念的選取並綜合歸納整理，已提出研究結果，再撰寫研究論文。

四、研究限制

本研究由於能力，時間及其他客觀因素影響，在研究解釋結果與推論時有其限制，茲將研究限制說明如下：

(一)研究對象的限制

因研究對象就是自己，也是長期的「廣論老師」，雖然已學習廣論二十四年，但每個學習各個教派的老師，在時間與領受程度及實踐信仰在生活上的程度上也有不同，教學經驗上與生活上對境上也有不同，所以研究結果無法可以類推，僅可以供

後續作相關研究者做參考、驗證。

(二)研究主題的設限

本研究探討自己的成長過程，如何從成長中成為老師這個角色，提出有關自己的老師生涯中學習、根據所學，反思自己的教學過程與終身學習，用現在的我與周遭之互動關係檢視過去的我，再進而實踐未來的我。研究主題關係從思維、信念、意識型態，很難具體的描述。研究者只能盡量從所有的資料與回憶中所闡述之內容，盡量不預設立場，將彙整的資料完整陳述出來。但研究對象就是自己本身，研究工具也是自己，對於自己較敏感的問題，或許知識能力上有不足及思緒情感會有主觀的解釋與分析上可能影響其客觀性，亦會產生本研究的限制。

(三)時間、空間的限制

要了解一個老師的生命成長受宗教信仰，影響教學實踐與生命經驗，需要做較長時間及普遍性的觀察。研究者為自己生命做生命敘說，受限於時間與空間限制，所擷取的事件難免有掛一漏萬之虞。此也是本研究的限制。且有限於有些事件自己會有些主觀意識及對所學佛宗教信仰概念自己理解也有限，且在表達上也會有疏漏。

第三章 成為教育工作者的學習歷程

我永遠都不會沒有人疼！

因為從初發心一直到證得十地最後續流的菩薩，

祂們成佛的所有目標，就是要成熟有情，就是會好好地帶我、好好地教我，

我永遠沒有被祂捨棄的理由，因為祂捨棄了我的話，便捨棄了祂的願，便捨棄

了祂自己的未來。所以不知道有多少佛菩薩把我放在心上，不論我認不認識祂

們，從無始劫來都一直照顧我到今天，從來都沒有離開過我

真如：《心之勇士 257 - 菩薩之愛永不離》¹

第一節 家中環境-衝突與溫馨

我看見爸爸。但可笑的都是現起，他為生活打拼坐在火爐邊背對著我的背影，他朋友不多、話也不多，從小到大都無法進入他的內心去了解他，也對他記憶不多。

我也看見媽媽。但也很可笑，我竟然常現起她生氣指著大家冷嘲冷諷的表情，結婚後比較可以理解他因生活的沒有安全感及因個性對旁邊的人不會表達愛，用一個他自認為愛的方式表達愛但卻讓不理解她的大家，望之怯步。

雖爸爸話不多但爸爸與媽媽從我有記憶起就不知兩人在吵什麼？其實，有些事我都覺得沒什麼，但兩人就是可以鬥嘴冷戰，童年內心常祈禱，全家有和樂氣氛，「什麼時候，才能結束爸爸與媽媽的爭吵啊！」

或許有太多我無法了解他們的世界及與他們可以溝通的部分，他們也很努

¹ 真如老師：〈菩薩之愛永不離 257〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P137。

力…薩提爾有一句話，每一個父母都盡其最大的努力，要扮演好一個父母。但是父母可能也沒有能力，而孩子依然受傷害，我的父母親也許正是如此²。

我看見我們手足四人，一起讀書、寫字，分享與講故事溫馨及可愛的畫面，即使長大後雖然我們各處在中、北部，不是常見面但我們一起分攤照顧爸爸媽媽的工作與打拼讓貧窮遠離我們家。

一、我不能理解父母的夫妻關係

我的爸爸是個皮鞋匠，在印象中，他話不多、朋友也不多，常坐在工作檯前辛勤的做皮鞋，媽媽幫人家做裁縫代工的工作，他們也沒讀什麼書，爸爸只有國小畢業。貧賤夫妻生活苦又有四個敖敖待哺的小孩，自我懂事以來常常一睜眼就聽到他們的爭吵，或者他們把我拉到身旁問我，如果有一天爸媽離婚，我要跟誰呢？一直不了解，為何爸媽在爭什麼？在吵什麼呢？讀書階段，每次註冊前幾乎他們都會大吵學費與會錢的來源，我也不知為何辛勤工作的夫妻也沒有什麼嗜好，更幾乎沒有帶我們四個小孩出遊過，努力大半年為何每次到註冊前都會為我們的學費擔心呢？

讀大一時回家過年，南部初一有接財神的習俗，還記得晚上快 10 點，媽媽還特別交代大家初一早上沒有七點不可以開三樓神明廳上的門，不可以提早開門否則迎不到財神爺。因每年過年氣氛都不好，心想明天一早我五點起來等爸爸起來，再提醒他一次媽媽特別的交代。爸爸如往日早起，我則在三樓讀書等他上來，哪知他一上來還沒燒香竟然開啟三樓的大門，想馬上去做補救動作，不要讓媽媽知道爸爸開廳門一事，哪知我還來不及關上三樓廳門就已聽到媽媽尖銳的罵聲、再來二人爭吵…不久就聽到媽媽嘶吼著自己命運的不幸的哭泣聲，留下不知所措的我。

² 引用自，李崇建，《薩提爾的對話練習》，台北：親子天下股份有限公司，2017，P225 - 230。
薩提爾最有影響心理師之一，她提出「冰山」一詞，隱喻每個人都是一座冰山，能被人看見的，只是冰山一角，也就是水平面以上的部分，而更大一部分，則藏在冰山的深層，那是人的內在。如何深入了解一個人的內在呢？她說：「可以透過對話，一步步探索冰山以下沒有說出於口心中深沉的話。」

到現在我仍然不能理解，媽媽為何那麼生氣呢？與真的在初一準時開廳門迎財神爺，祂真的會來嗎？財神爺，媽媽看過嗎？不是家和萬事興嗎？她怎每到過年後為了迎財神爺就是會生氣呢？太多不理解。

最常看到的畫面就是爸爸在火爐旁做鞋子的身影，及媽媽在旁督促他的速度要快的身影，不然她就沒後續工作可以往下幫忙爸爸完成鞋子。沒有多久媽媽的部分完成後媽媽就下樓。但只要媽媽一下樓，不知是否因爸爸剛剛被媽媽督促工作而生氣，他就會把手中的鞋子往牆上一扔，「吭一聲」當然鞋面都會受損，而每次都是我用油漆或水彩去修補撞壞鞋面的漆。不解的是媽媽督促，爸爸為何拿鞋子出氣呢？鞋子出不了貨，還不是會被媽媽罵嗎？

我幾乎不能理解爸爸媽媽內心世界，我看到他們不是冷戰就是不知在吵什麼，到現在老幕垂垂都不用擔心家計還是有機會爭吵，我們四個給他們各安排一間舒適的房間，有兩台電視與冰箱…電器用品幾乎都是兩套，他們還是會為一點小事吵。打電話如果讓媽媽接到，爸爸就會覺得大家都會聽媽媽告他的狀。讓爸爸接到時，媽媽就會覺得我們都挺老爸。曾經我們還刻意把爸爸與媽媽分開住過，但他們又彼此想念對方。也帶他們去外面的義工單位學習一下，但不知是個性使然還是年紀已大走不出去原有的生活方式，當他們住在一起就是不停的聽到他們彼此在數落對方的不是。很多事也不大，也有些事都是已過往多年的陳年舊事，人事或許早已過往多年，誰還會記得那些我們不解及瑣碎事情呢？幾十年過去了，心想都老了，他們的關係會不會珍惜這最後人生八十歲後面這幾年相處的時光呢？

108年5月12日爸爸不小心踩到三樓佛堂前的那塊我們已叮嚀無數次的地墊，這塊布沒有止滑效果。放這樣的位置很危險，不小心會滑倒，果不然他滑倒了，醫生判斷這只是簡單骨裂，用自費特殊的藥劑開刀處理後，三天後就可以下床走路，且三個月是黃金復健期。醫生交代爸爸年紀已八十歲，會比較不想走，但需要勉強老人家走，因不是大傷，他是可以走的，如不走就比較麻煩，有可能不走就長期不能走路。

我們四個姊弟努力半年，也在養護中心每天練習到，都可以走路也可以回到家用屁股滑著上下樓梯多次。本來復原的很好，我們四個孩子堅持爸爸必須回復到可以走，再回家我們住，我們再請看護，但他卻吵著媽媽要回家住。在養護中心不斷的吵著與哭著及鬧著，沒有想到一向強勢的媽媽竟然順從爸爸的點子，讓他提早回到家中，一回到家爸爸竟然不再起來走動，也不再起床都躺在床上，讓我們四個小孩極度傷心也不知如何往下處理。

兩老又不到中北部來住，這一年我們每個週六、日輪流南北開車與兩個的弟弟帶著孩子們坐高鐵回來幫忙帶爸爸作復健。現在看到爸爸一回到家完全不起來動，大家也沒辦法。爸爸至今雙腳萎縮真的站不起來，我們到現在就由著他了，此時媽媽跟爸爸吵著更兇，媽媽自始沒想到會是這樣的結果。且那時為了爸爸堅持提早回家，我們幾乎跟媽媽吵起來。爸爸、媽媽還說：「養子不孝，把我們養大、讀大學都成為老師與經理，還不讓父母回家，讓他們住在養護中心受苦」。

他們根本無法跟我們對焦溝通，因爸爸長期的個性懦弱碰到失敗都是畏縮及逃避。且從 30 年前不工作閒閒在家也不出去跟人群接觸，那時媽媽也是拗不過爸爸的吵鬧。所以我們也跟媽媽提醒，千萬不要再舊事重演。因一年來已經花了很多錢且未來爸爸躺在家裡的日子會變成怎樣，沒法預料後續的結果。

在我的內心一直很想問爸爸，為什麼要選擇躺下不走路的選擇呢？這是廣論所言「業決定一切」，真的如碰到任何事，都是這概念嗎？³難道他不知道，他長期的生活方式嗎？及這麼多年來，他沒工作也幾乎不敢面對親友、鄰居的質疑與眼神。雖然他被質問時都傻笑但其實我覺得他的內心也很苦，因他也不知如何解釋要放棄手藝 - 做皮鞋師傅而閒閒在家的原因，也或許是我們過去的家風。還是在這樣的選擇表達中，他只是表達冰山上那一角，長期隱藏在他內心的自卑與懦弱。冰山⁴下面那一角，他是無法用言語表達的。還是他的生命歷程示現就是要我們學會真如老師所言「痛苦，對我們的生命會有幫助嗎？痛苦除了折磨我們，

³ 宗喀巴大師，法尊法師譯，〈暇滿人身〉，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，1996，卷 3，P59 - 63。

⁴ 李崇建，《薩提爾的對話練習》，台北：親子文化，2017，P71。

還有其他用處嗎？可否在痛苦中昇華自心，看看這個痛苦教會了我們什麼」？⁵或是他是業力所驅使而做這樣一條他自以為對的選擇。但這樣對他自己與大家有何好處呢？他是可以選擇過得很好及不讓我們過得如此辛苦，他真的可以有別的選擇的。

這麼多年下來，我從很小就要做他們夫妻的和事佬及去處理他們跟家族其他長輩的邊緣，有時候我都會覺得到底我們是他們的孩子，還是他們是我們的孩子。及在這樣的家庭環境中，從他們長期身上，這一場場苦難到底老天爺要我們學會什麼人生課題呢？⁶

四個孩子中，就屬我最常跟爸媽反應對、錯或不公平，或許我比他們年長膽子大，不怕打吧。印象中在七歲時，因為是長女家中所有的雜事都落在我身上，我的手腳快做事都還可以勝任。但唯獨對一件事我很排斥就是家中沒有廁所。晚上大家都是排泄在便盆中，早上由我端到對面街上的公共廁所。在還沒上學的時間我都還可以接受但如果是上學日時，要經過人來人往上學的人潮，別人看到我端穢物掩鼻的動作與嘴臉都會刺傷我。

且當同學們笑我時，我都非常難過及對媽媽跳腳說，我不要幫忙倒家中的穢物，幹嘛生這麼多孩子，您要生那麼多孩子就要自己倒穢物。也不知小小年紀的我，竟然不知怎地跑出勇氣不畏爸媽打罵，就頂撞他們而且也不知道自己怎麼那麼在乎別人看到我的窘狀呢？我不是很乖巧，幫忙爸爸媽媽分擔家事嗎？既然我是對的，怎會在乎別人的眼神呢？

對父母親的教養我們的方式，自己沒什麼印象中，四個孩子我是長女，又因除大弟小我一歲外，我年長小妹與小弟約6歲，從有記憶開始我都是在教弟妹所有的功課與生活常規。我的觀察力還不錯，看著媽媽煮菜與爸爸的工作，大部分的工作我都很容易上手就可以把家事都處理完畢。尤其因媽媽忙及生活習慣是隨手丟物品又會忘記東西放哪裡，所以家中的整理與清潔工作都由我承擔下來。

⁵ 真如老師，〈在痛苦中提升心靈 97〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P55。

⁶ 陳勝英，《生命不死》，台北：張老師文化，2007，P2。

雖這樣但我的成績還很不錯，教弟妹功課都還可以。國中時，我是鄉下孩子來到市中心讀最棒都是女生的國中。每次懇親會媽媽都會來，看到同學的媽媽的談吐，她都會很自卑的跟老師說自己沒什麼讀書，功課也看不懂，如我有錯，她完全放心讓老師可以直接懲處我的行為。且不管哪一個孩子誰回家跟媽媽告狀老師，她什麼都沒問就會先打我們一頓。媽媽雖然不太會教我們，但這個身教也教會我們，不敢亂批評老師、學會尊敬老師，這倒是件好事。

學佛後我也曾想過為何他們吵一輩子呢？兩個都是單純敦厚的人，我們曾試過很多方法想幫助他們，但還是如此。在沒法解釋下，只有用廣論所言「業決定一切」⁷且他們也很勤奮但家裡卻就是僅溫飽且他們常爭吵不斷，我們的家的兄弟都反而透由此家中的貧困努力去學習。雖然兩個弟弟都沒學佛但我們都樂於去跟人分享及願意跟外面的人多接觸，及我們的行事風格跟爸媽都迥然不同。各自在工作崗位上都很稱職及表現很不錯。

(一)父親的一段話影響日後的處事態度與教學態度

大學二年級時住在外面，那一天剛好是冬至晚上肚子很餓，但沒有錢也沒有麵包、餅乾，於是我到樓下喝水時，發現飲水機旁放了兩大盆雞蛋，因為樓下房東是賣早餐的，很想拿兩顆雞蛋煮來吃，也想起房東常跟我說：「『你最乖了』，如果要吃什麼可以自己到冰箱去拿」，可是我從來都沒有去拿過。

內心因肚子很餓一直在掙扎著，樓上樓下來來回回走了好幾趟，因為真的很餓，又想到房東跟我說過的話，終於忍不住了，把雞蛋放在我的兩個口袋……後來我又放了回去，會放上去的原因是一突然從雞蛋上看到爸爸工作時一直流汗的背影。想起爸爸說過的話：「雖然我們家很窮但是要有骨氣，不能窮到要去偷別人的東西。」於是我就沒有拿了雞蛋，回到房間邊讀書也邊猛喝熱水，但實在冷與餓只好躲在被窩內用熱鋼杯裝熱水溫棉被，哪知腳一伸，當場打翻一鋼杯的熱水在棉被裡，連溫暖身體的被窩也濕了。

⁷ 宗喀巴大師，法尊法師譯，〈業決定理者〉，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，1996卷4，P117-133。

只好穿著厚重的衣物讀書到天亮。當下終於體驗到飢寒起盜心的意涵，往後如果遇到較為貧窮的學生，第一次犯偷竊我通常不會處罰他們；因我可以瞭解那種感覺，其實他們也掙扎過，他們不是天生就是個小偷。這件事對我日後的幫助很大，君子愛財取之有道，不屬於我的，我不會去拿。對錢財是如此，包括名聲權位亦然，父親雖貧的傲骨深刻的影響了我，無論處境如何艱困，心中的道德感仍驅策不可以逾矩，而做出判斷規則的便是人的心念，所謂「飢寒起盜心」，當人的心能堅持正道，行為就不至於偏頗。父親這樣的身教與言教不僅潛移默化中牽引著我的行事作風。也反應在教學行為上，當學生有犯這種錯時，我大半可以理解學生的心情為其著想外，並給予其知錯能改的機會。

(二)母親表達的方式使我感受到學習的重要

媽媽出生在暴力家庭中，在那時候二次大戰阿公是很有才華、手也很巧也很會賺錢，但好賭與喝酒，一喝酒發酒瘋隨意拿起手邊物砸傷妻兒多次。媽媽也遺傳阿公的手巧，但也遺傳阿公的壞脾氣。小時候犯錯，她是不聽任何解釋的棍棒都會馬上落在我們的身上。

還記得有一次，我在客廳跳繩子，桌上有一個花瓶，我可以確定是我的繩子沒有碰到花瓶，弟妹也沒有碰到它，或許跳的過程震動讓花瓶跌下摔破但還完整沒有整個粉碎，我們四個非常錯愕分工找出黏貼的工具七手八腳，把花瓶黏到外表看不出有任何異樣，我們覺得媽媽應該不會發現這等事，哪知她上樓把這花瓶插上花裝上水放在佛桌上要供佛時，水竟然由黏貼的縫隙流出水。

媽媽從三樓下樓時，邊吼叫沒聽我們任何解釋拿著棍子把我們打一頓，尤其大弟常調皮，他被打得最慘，他都被打到桌子底下趴著，她仍然拿著棍子死命抽與戳，真怕媽媽戳傷大弟，我挺身搶走棍子，自己反被打得更慘，打到媽媽沒力氣、四個孩子哭成一團。打在我們的身體上的痛遠不及傷了我們的童心，看到媽媽掙扎打人的嘴臉，不知媽媽心裡在想什麼？心想花瓶破掉會比打傷孩子重要嗎？有需要這樣打嗎？這樣我們的心是會受傷的。還是她本身也有一個暴力的爸爸呢？從小他的爸爸無形的身教，只要對她的媽媽不合意之下也是棍棒與磚塊齊

飛。這種場景與過去的習慣讓他的心沒有過去，他也走在痛苦的深淵呢？⁸讓她也不知不覺走到這相狀呢？

我沒問過媽媽，或許她也不知為何這樣揍小孩吧。每個人都有不為人知的內心世界，長大後有時候跟她聊到我們小時候，似乎她已遺忘了打小孩子的相狀，但卻在我們四個小孩心中深深烙下那個陰影吧。

在工作職場上教育學生孝敬之道時，總覺得無法感動學生的心。從小就是在威厲的母親下成長的，只要不順她的意思，冷嘲熱諷不堪入耳的話，她都能脫口而出。還記得一次，我去做義工回來，心想幫媽媽盛飯也是善行一件，但媽媽卻當著我兩個小孩子與先生面前破口大罵：「雞婆」、「愛管閒事」……「假孝順」，我不知她那根筋不對。

雖也知道她是「心直口快」的個性，我雖然是吃著她親手準備的熱騰騰飯菜，但內心是冷冷的觀過與不滿，根本沒有想孝順她的心。由於母親的不善於回應，雖然當場沒有發脾氣，卻也在心中升起對母親的不諒解；即使吃著母親親手烹煮好吃的飯菜，心中卻早被剛才的難堪裝得滿滿的，容不下一絲對母親的感恩。

但是，當我快扒完那碗飯時，我看到媽媽從櫃子最裡面端出一碗爛稀糊糊的粥，原來媽媽知道，每次吃飯前，我都會先去吃女兒剩下的粥及剩菜。因她捨不得每次我皆如此，所以事先藏好那碗粥，用這方式逼迫我先去吃新煮的飯菜，直到此刻，我才感受到原來母親在內心是疼惜我的。但就如師父所言代溝乃是隔代在各項背景下，因彼此無法了解彼此個性與條件所造成，尤其是生養我們的父母⁹。媽媽是疼愛大家的，但她對大家平常吼叫與冷諷的表達方式讓大家都無法接受。

在人與人相處時，我們往往因為不善於表達情感，而將心中的感受隱匿其中，或許這跟中國人的情感表達較含蓄有關，卻也容易在媽媽與我們之間不知不覺中築起一道道無形的高牆。我省思自己哪一天的心情後，發覺到長期以來，其實在

⁸ 真如老師，〈感受不過去只是習慣 329〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P177。

⁹ 日常法師，《菩提道次第廣論手抄第 12 冊》，台北：圓音出版社，2009，P123。

家族裡，我都被冠上「孝順」與「好姊姊」的大帽子，但在這一刻，我知道我不配。在光鮮的帽子下，我竟是對母親長期有不少的抱怨，難怪我在引導孩子，我會覺得心虛。因為我根本沒有東西可教孩子呀！也唯獨身為老師的我學會，自然而然才有辦法潛移默化給孩子。

「夫妻貧賤百世哀」嗎？不解的是，也有父母是貧窮，但卻也相處得很和樂，我們兄弟皆長大且都各自有一份不錯的工作。但父母仍不停為一些我個人覺得沒什的事吵著，可見「錢」並不是梗在他們夫妻最大問題。其實，這麼多年來我想要有個家，一個不需要華麗的地方，在我疲倦的時候，我會想到它。一個不需要多大的地方，在我受驚嚇的時候，我才不會害怕¹⁰。但，我沒有這樣的家。他們之間關係，必有些我不能理解的部分，也或許佛教所說的「業」¹¹。

所有的孩子都是在家庭教育之下潛移默化父母有意或無意的教導，對孩子的人格形成與個性有不少概念連講話的口氣與方式，都有可能不知不覺就都學會了，就算孩子不想學這樣的方式不待劬勞全會了。

當上教職後，我可以理解「窮人家」孩子需要幫忙的地方，我曾私下還幫很多學生爭取補助金及代繳家長付不出的學費，也完全可以理解父母家窮希望孩子能多讀書有好學歷，才可以翻身的機會，就如同看到當時父母對我們的期待。也由對媽媽內心的隱忍且自以為感覺自我良好是「孝順」的這個歷程，自己沒學會自然用講嘴巴傳遞「孝順」，是無法感動孩子的。

二、手足之情溫馨常留在我心中

在我腦袋常現起的是，我跟弟妹相處的情景，13歲前我們睡在一張大床上睡前，我們一起把腳抬高頂在牆壁邊一起背書，或由我來考弟妹的心算直到他們

¹⁰ 潘美辰，〈我想要有個家〉，收錄《是你》專輯，作詞作曲及原演唱者，1989。

我想要有個家，一個不需要華麗的地方，在我疲倦的時候，我會想到它。一個不需要多大的地方，在我受驚嚇的時候，我才不會害怕。誰不會想要家，可是就有人沒有它，臉上流著眼淚只能自己輕輕擦，我好羨慕他，受傷後可以回家。雖然我不曾有溫暖的家，但是我一樣漸漸的長大，誰不會想要家，可是就有人沒有它，臉上流著眼淚，只能自己輕輕擦，我好羨慕他，受傷後可以回家，而我只能孤單的，孤單的尋找我的家。雖然我失去了，溫暖的家。但是我不會，輕易被擊垮 只要心中充滿愛，就會被關懷無法埋怨誰，一切只能靠自己，雖然我不再，渴望有奇蹟。但是我知道，絕不能放棄，傷痛不容許再等待，勇敢站起來，重建一個夢，重建一顆心，讓我重建一個家。

¹¹ 宗大師，法尊法師譯，〈深信業果〉，《菩提道次第廣論》，台北：1993，福智出版社，卷4，P 120 - 129。

累了睡著。有時爸媽正吵著，家裡空間小，這張大床是我們四個人的避風港，不管大人如何我們都在此彼此取暖互相鼓勵得以度過我們無法理解大人的世界。

小時候家住在教會旁邊，因爸媽實在不好意思在教會分發物資時過去領物資，都由我帶著弟妹進去排隊領，但因我嘴巴甜與弟妹長得很可愛總是可以從義工阿姨與叔伯手中多分到一些糖果。每次領回這些物資，媽媽雖不好意思自己去領取這些東西但可以多少貼補家裡還是很開心，因家裡實在沒有閒錢多買零食。所以這些沒有預期得到的糖果，我們是格外珍惜總捨不得一下享用完，都是由媽媽統一保管，且需要撐到下一次教會再次發放，所以每次我們乖時媽媽都會拿出幾顆給我們嘗嘗。

但那幾顆糖哪夠分呢？我們都是輪流嘗糖果，妹妹期待的眼神會令先嘗的小弟留給妹妹，大弟渴望的眼神也會讓剛舔糖果的妹妹吐出糖果給大弟舔，小弟與妹妹也會督促大弟快吐出口中糖給站在旁等待弟妹舔糖果的我，在那時代我們從沒有為一個糖或一個玩具爭過。甚至在我們讀書階段，媽媽用珍貴的糖果做為獎懲，用名次多少來分判得到多少顆糖果，雖我的名次不差。但與每次都考得很好的弟妹，我得到的糖果總是最少的。每次媽媽前腳一分完糖走掉，弟妹們都會由他們的糖果中再拿一點分給我，結果我都是變成擁有最多糖果，心中暖暖的對弟妹們無比的感恩。

在讀國中時，我們家三樓的違建成為我們四人的書房，每個人都有一張專用的小書桌，我的書桌是在最裡面，讀國中與高中的六年正值發育且所有的家事都是我一手包辦，也不知怎地一忙完坐在書桌前都要先在書桌前休息一下才有辦法讀書。但媽媽都要我們要寫字讀書全弄完，才可以休息與上床。我有先睡再起來讀書的習慣，不知被媽媽罵過與打過幾次，但我還是常累倒睡在書桌前。

媽媽雖不識字卻會在工作之餘，不定時捏手捏腳上三樓探視我們有沒有在用功讀書。我就是常被她逮到睡著被他捏大腿與破口大罵，弟妹們覺得這樣不行，因我被罵後再來他們也會被連帶被罵，所以弟妹替我想個辦法就是掩護我。只要媽媽一上樓時他們就用各種暗號如拍手、敲桌子或咳嗽聲來叫醒正熟睡的我，從

此就比較少被媽媽捉到我在睡，內心對弟妹對我掩護與愛護的心，現在想起來他們善良又緊張被媽媽發現掩護我的畫面，雖然已經幾十年了，猶然在眼前。

當註冊時學費不夠媽媽又沒有標上會，媽媽常常需跟隔壁鄰居先調錢繳學費，當然可以體諒我們家中的難處的人及信任媽媽的人，媽媽比較不會難堪，借到錢時她也比較不會發脾氣。但如碰到鄰居調不到錢又給媽媽「酸話」時，他回到家氣氛就麻煩了。有一次媽媽一進門就掩著臉大哭，大家的情緒都緊張了，待她情緒緩和時我偷偷問媽媽，怎麼了呢？她說對方跟她說「幹，沒錢還給孩子讀什麼書」，媽媽掉著眼淚用堅毅的口氣與眼神告訴我，我們就是「窮」才更需要讀書出人頭地，就是沒錢，老娘借錢也要讓你們四個孩子好好讀書。

媽媽雖然沒有讀什麼書，這麼多年來有多少親人，都跟她說家裡窮，放棄給孩子讀書吧，這樣可以讓家庭經濟比較沒有壓力。尤其我是長女，古諺說：「女大不中留長大就是要嫁出去的」更是被親戚認為應該優先放棄升學的機會，但媽媽都想辦法弄到錢給我們可以繼續升學，我也一直好奇為什麼她有這樣的勇氣與堅毅，令我由衷佩服與感恩她對我們的付出。

上大學後，回家次數與時間減少了，但與弟妹彼此並沒有因距離變長及時間變少感情遞減，反而因我們家窮所以更須互相打氣與激勵，都需要上進打拚才能為家中的爸媽爭口氣。有一次爸爸牙痛去家裡附近的牙科看牙齒，牙醫生不知怎地問我爸說在廟旁大樹附近有一戶人家，家裡很窮爸爸與媽媽不識幾個字、打零工且工作也不穩定，尤其爸爸長得矮小且醜不太像人樣，長得猴樣，這戶人家的小孩們讀書超厲害都是拿前幾名。

且還批評這戶人家是「壞竹出好筍」，不曉得這對夫婦是怎樣教孩子及那麼幸運，四個孩子都超級優秀，都是考上國立大學還有兩個孩子是師大公費生。爸爸看完牙醫，托著下巴笑著說，他就是那個不成材、不像樣的爸爸，讓牙醫師超級不好意思。爸爸雖然被講成這樣子，回到家我們覺得對方怎可這樣侮辱爸爸，但他都邊講邊笑著，表示他是以我們為榮的。

我們在哪種家庭、哪種時代都取得應屆國立大學學歷，且在不同時期各自取得碩士資格且家中有三個老師與一個科技公司的主管，我們四個孩子在住家社區附近真的給足那時需常跟鄰居調學費的爸媽面子。讀大學時期，因大弟與妹妹都是念師大，他們都是公費生吃住不用費用，還另兼份家教賺零用金，我則是半工半讀及還能幫忙繳小弟的學費及生活費，雖然比一般大學生辛苦，但我們都養成對家裡有責任感，雖兄弟姊妹各自工作與居住在不同的地方也無法常見面但一見面總有聊不完的話題。

(一)憨厚與溫吞的大弟

大弟也不知道怎，雖說是家中的長子，但小時候也不知道他在想什麼，他常埋在漫畫書堆裡，媽媽交代的家事，不知是他個性使然還是他不會做，他常沒達到媽媽的要求被罵，又因為他的生活較為懶散成績沒那麼好所以常常被同學取笑，但他脾氣還不錯不常生氣。我常在媽媽打了他跟小弟後，問了溫吞的他真正犯錯的原因，其實有些時候他都還來不及跟媽媽解釋他為何犯錯，媽媽的棍子就掉在他的身上，還有他膽子小聽到大人大聲說話時，他就腦袋一片空白，還有不少時候，他只是因為好奇想研究一下所看到的事情究竟是什麼。

例如有一次，他小六帶著小弟與小妹，去拿隔壁戶鄰居家雞籠裡母雞在孵的雞蛋，被鄰居當作賊帶回家，當然這三個小在還來不及解釋下被媽媽在盛怒下打到身體都是一條一條的，我也剛好了國中一年級也無法護著被愛面子媽媽打的他們。

晚上擦藥時，我問了大弟說為什麼去偷別人的雞蛋，還把人家的雞蛋一顆一顆都敲壞，他說他沒有要偷，只是想看一下母雞孵雞蛋時，裡面的卵長到什麼程度而已，敲了一個後覺得卵裡面怎沒有小雞怎會是紅紅的血絲，雞蛋破殼不是小雞嗎？越覺得懷疑就想再敲一個看看究竟是怎樣，再敲一個雞蛋還是血絲且血絲跟原來第一個不一樣，就又再想下一個會跟這個雞蛋內的卵是一樣嗎？

他就這樣與六歲小弟及七歲小妹，就在好奇心驅使下把鄰居家的一窩雞蛋大部分都弄壞，難怪鄰居會罵，他們夭壽又不吃幹嘛弄壞這麼一窩要孵的雞蛋呢。

這件事當然弟妹被打，而大人也應該無法理解幾個孩子好奇心，他們真的不是要吃雞蛋，也沒有如媽媽所說的要偷鄰居的雞蛋及調皮作弄鄰居家的母雞。

他們只是想了解被孵雞蛋內卵的變化，他們根本沒想偷過及作弄就被打，換個角度來聽它們解釋，其實他們是極有研究精神但卻沒有正確表達他們的好奇心給大人知道，而卻換來大人的一頓毒打。這件事也給我了解到，其實事情看似都一樣，但所站在的角度不一樣，看出來的狀況與結果就可能天差地別。且要罵要打前，就應該保持對這件事或這件事情的好奇心，多問對方一下，為何要做這樣的事呢？不然錯怪別人卻永遠不自知對方真實的狀況。

他在國小與國中也可能智慧還沒開所以成績都不理想且媽媽老是覺得他不如我，其實或許有些地方是不如做姊姊的我，但我也常在想，他的能力是否也在大人暗示下被覆弊住呢。他考上四中 - 台南縣善化高中，上高中後每天坐火車通勤上學，晚上回到家都晚了，不再被暗示腦筋比較差，突然開竅成績名列全校前幾名。隔年就參加插班考試又考回台南二中。從此，他也嘗到好成績的快感，完全不用我們替他操心學科，就一次應屆考上離家近的高雄師院外文系。其實外文不是他的興趣，但家裡窮且理科也不是他的強項，讀熱門的外文系還有不少外快可以賺且好分發到交通比較發達的大都市任教，也離家近且他的生活自理爸媽也比較擔心，所以他就接受爸媽建議選擇離家近的高雄師院外文系就讀，每星期六、日都回家。

大學畢業後因台南的英文教師缺不多，且大學四年中逢假日都必須回家報到，爸爸媽媽還是把對已經長大的大弟 想法，停留他在就讀國中小時長不大的樣子，什麼事都把當很小的孩子看待。在我們看來，我們都覺得爸媽對他很好幾近在服伺他，但他卻告訴我們說，他長大了他受不了爸媽到處干涉他的想法與做法。甚而父母還有點威迫他須去娶，我們小時候常需調錢來付學費鄰居家的女兒。他覺得連這種事爸媽都要管，所以他決定畢業後決定分發去北部學校，練習獨立生活不受爸媽管轄。他是目前四個兄弟姊妹中，除寒暑假會回去住長假最少回家的但還好，並沒有因為他少回家手足間降溫，我們之間感情還是很好。

大弟的好奇心與不擅於表達及或已表達但是大人常無法理解他的世界，常錯怪他，及他是男生粗魯。且真的是男女有別，他在學習家裡各項事情都相對比我緩慢很多。這些特質都讓我擔任教職時，對這樣特質或個性的孩子們，我會相對多一份包容及多份等待。

(二)溫和與理智的妹妹

我跟妹妹感情很好，他比我小五歲，他從小乖巧成績都很好且都是我身旁的小幫手，且看似文靜溫和但其實很可以聊天與非常會玩且非常理智去看待所有的事情。因為與大弟差四歲，因大弟貪玩沒有讓媽媽常不滿意她。有時候也會因大弟牽連而被折罰。她的考運一向比我好，且也跟我讀台南中山國中。她在學校很活躍都跟同學處得很好，隨便考試都是名列前茅，當然考好她從媽媽哪裡得到的糖果獎品都會跟我跟大弟分享。印象中，她在讀台南女中一年級時，因與同學去書局買書看書，才進去書局一下子，出來腳踏車就不見，對其他同學腳踏車丟掉應該不是件大事，但對我家而言這可是一件很大的事。因我家裡窮且媽媽不准我們利用假日與同學出外，妹妹沒跟媽媽說她要跟同學出去且即使她說了媽媽也不會准她外出的，且出外掉了剛騎一年的腳踏車。

妹妹出來書局時發現掉了腳踏車時，當時急到哭出來，同學幫她想個辦法，就是大家湊到錢去腳踏車店挑一台跟妹妹一樣新舊的腳踏車，讓媽媽不發現這件事。這件事對幾個 17 歲同學是有點辛苦，因為色澤一樣時新舊又不一樣，當找到新舊差不多又有色差，去書局找書的時間其實花不到 20 分鐘，但卻為我妹找車子卻花了大半天。終於找到不眼尖、不認真看，是瞧不出來這台新買的車子與舊有的車有何不一樣。妹妹與同學們也覺得應該是看不出來，就把這台車騎回家，也神不知鬼不覺過了快一星期，事後妹妹說那一星期，她每天都提心吊膽擔心車子被家人尤其是嚴厲的媽媽發現。

但也真的不巧，就真的被媽媽在第 8 天發現，當然不意外的她被媽媽拉著頭髮扭打一頓，最可怕的是媽媽還掐著她的脖子罵她去死，她快窒息的看著媽媽可怕猙獰的雙眼，還好爸爸與小弟把瘋狂的媽媽拉走，才停止這可怕的情景。

她被打時，我在外讀大學，我沒能幫上她，但她在我跟分享時，她的眼神是非常受傷的，因我們姊妹不解的是一部腳踏車的價錢會勝過一個女兒的命與一顆膽心害怕受驚的心嗎？不過，這個逆境¹²卻對我們姊妹都是有幫助的，因當我們在教孩子或學生時，我們都會互相提醒對方說，不管發生什麼大事都要穩住情緒告訴自己，「這沒什大事，先問清楚事情原委，先讓孩子講清楚說明白」。定要調好心情、看好表情、解決事情，急是什麼事都無法做成功且只會誤事，人與人間產生更多的誤解。

太多的不解充斥家裡，妹妹的適應力與成績是沒話講，她依然考上她心中的第一志願－國立台北師範大學數學系，都比當時台大數學系多了 40 幾分。不僅為自己掙得一個好學校、好工作，也為貧窮的家爭得好名聲也給爸媽滿足了虛榮感。她大學四年都在課餘兼家教不僅也幫忙小弟也為自己掙得生活費。大學一畢業就分發到伸港國中當數學老師，到今成為學校的輔導主任還得到教師的殊榮杏壇飄香獎。

我們也一起在 85 年到參加福智生命教育成長營，她沒結婚前也都跟我住在一起過，跟我一樣有共同的興趣及共同護持的工作如製作教案或生命教育的分享講師，妹妹除在生活上的陪伴，她也一直都是要出外分享講座時給我很多建議及幫助我成長的善友。在學佛路上，我們一起開發很多教案及改很多故事與影片教孩子與自己，並都在福智文教事業上一起扶持與討論法益。

(三)資優與孝順的小弟

小弟比我小六歲，從小跟我一起睡到小學畢業。從小他還沒滿 4 歲，他就會在床上背數字與背注音符號與三字經與其他經書，且他很會心算也很會認字，他都沒讀過幼稚園，且因他是年尾的孩子所以需八歲才能讀一年級，但因他陪小妹讀二年級被一年級老師看到，又適巧那一個班學生人數不夠，所以先去寄讀但後

¹² 這境界，對我們姊妹長大後常談及，除解釋我們欠媽媽打外，當我們當媽媽時，都從這種一件我們認為不是件大事，不用對別人如此發脾氣及打人。把它全部轉成一種向善的力量。這樣努力下去我們就會非常感恩深深傷害過自己的人，因為是他讓我們練習把想報復他人的惡念、想對別人不負責任的冷酷。算是我們都從媽媽身上學到的經驗。

來因人數真的不夠，小弟上課也不吵及表現很好，所以他直接就成為一年級的學生。但因家裡窮爸媽白天都不在家，一、二年級是白天輪流班級上課，他跟小妹都是輪流上、下午班，所以他們放學後，都是要各自在家又沒人其他人在家。所以弟妹單獨在家都是很孤單，他在一個人在家的時間，也會找同學來家裡一起寫功課並且跟他一起作伴等小妹回來，不然也真的是孤單。

因年紀小所以有不少事都跟大弟一起玩，但大弟又常犯錯，所以他也會連帶被處罰。他從小聰明又比一般的孩子心思細，也有很大的好奇心，尤其當我們都上學去時，一個人也超級無聊，有一次他在家試打火機，哪知火把媽媽床頭那一盆紅牡丹假花不小心燒毀，但我們都不知道。

幾天後媽媽去三樓巡視出水口時，在牆角竟然發現他心愛的盆栽被燒壞，他當下認為是大弟但他已上國中，所以就判斷是小弟。當他被媽媽拷打時，我也適巧回到家，當然搶下媽媽手上的棍子，因媽媽只是打與揣，她根本不知道為何一個小二的孩子會去玩火呢？當然我可以理解媽媽是擔心失火了，家裡怎麼辦？我真的可以理解他害怕與感受，但當小弟看到火著起來時，他是如何一個人把火撲滅的且自己又沒受傷的，這是我想知道的，及他怎會找到不會有人上去的三樓牆角丟棄燒毀一半的假花呢？

在晚上我幫他敷藥時，他邊哭邊告訴我，他一個人在家也不知要做什麼，看到打火機與假的塑膠花，想燒燒看會怎樣，他還記得我們跟他說過不可以隨便玩火，但他想知道會是什麼結果，就去試試看，哪知火卻著起來了，也是那一次玩火後就再也沒有玩過。還是一個孩子的好奇心驅使玩火，還好家裡沒有發生火災，不過一個孩子的好奇心在學習上我們是不得不注意的，用在好的部分則可以發揮專才但用在不好的地方則有可能生危險與災難。

其實他也沒補過什麼才藝課但畫畫、臨摩與毛筆都寫得很不錯，都快 50 歲還是用毛筆在幫孩子寫聯絡簿與批公文，且字跡超級漂亮。成績優秀在國中一年級就被挑入讀台南建興國中數理資優班，不定時就要被抽出來做課程以外的特殊

訓練。整個班級中，他因年齡比人家小且個子比別人小，但成績並沒有如同身高般比別人少。

他一路上考試都還順遂，上了研究所畢業後，先在台南找份電腦設計工程師住在家中。後來跟媽媽住得太近不時因年輕跟媽媽常吵架，後來就來到新竹科學園區因工作能力很好及有多項電腦研發的專利證照，所以也成為電腦公司的主管。南部的家計他個人也因薪水比我們這些死薪水的老師兄姊高及他過去讀書都是由我們供應，所以他負責南部家中大部分的開銷。長大後問到小時候的種種記憶時，他也真的讓記憶可以重新書寫。且也學到當我們經歷了一段歲月，我們心中滿是苦楚，可否在這痛苦歷程中成長？找到一些希望和收穫，別讓痛苦白白折磨自己¹³，也非常孝順父母。

現在回想起來這段在家貧物資短少下大，家共享糖果與物資是常有的事。溫馨的畫面，已事隔多年想起來還是覺得內心暖暖的。我知道弟妹的心跟我一樣渴望有個溫馨的家，但是父母關係一直都如此。我們手足四人不會，輕易被擊垮，覺得只要心中充滿愛，就會被關懷也無法埋怨誰，一切只能靠自己。雖然我們不再渴望有奇蹟，但是我們知道，絕不能放棄。傷痛不容許再等待，只有勇敢站起來¹⁴。

第二節 求學過程-艱辛與努力

所謂的教育
是人與人編織而成
最美麗的詩篇
是薰陶出最深邃的智慧與智慧的聖業
教育所演奏的師弟之愛的樂曲
是照亮未來勝利的凱歌
而又璀璨地孕育出人類
池田大作¹⁵ 教育是人生之光

¹³ 真如老師，〈重新書寫記憶 19〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，P15。

¹⁴ 潘美辰，〈我想要有個家〉，收錄《是你》專輯，作詞作曲及原演唱者，1989。

¹⁵ 池田大作，《教育之光》，台北：正因文化事業有限公司，2007，P278。

一、家境清寒塑造遇困難不退的個性

我是出自清寒家庭，每到繳學費之際或逢會款、年關，父母都會為了「錢」而爭吵。而為減少家中開銷及使家中有更多之收入，爸媽常就會商量該勸那個孩子放棄求學機會，使其他小孩子可順利完成學業。但四個孩子個個成績優異且品學兼優，真不知犧牲那個孩子？

自小在經濟不寬裕的家庭環境中成長，身為長女的我在求學的歷程中常常面臨因學費問題而需要在就學與工作兩者中有所抉擇的困境。且我的兩個伯父因我們家族都是重男輕女，每次他們來我家每每看到會讀書的我，就會跟我說「女孩子讀書沒有用，且女大不中用，長大以後還是嫁給廚房」，我一看到他們來我家時，我從沒有好感過，也會跟他們頂嘴說「如要我嫁給廚房，伯父您們自己嫁吧。」我也從沒有任何受這些長輩任何一點兒的影響，也不知道為什麼，自小都覺得讀書是我唯一可以選擇離開貧窮的路。

(一)確立做事的目標

在國中二年級，因我家在成衣廠附近，老闆為幫忙我家家計給爸爸一些有瑕疵的鞋子的鞋面可以再修補一下，再拿出賣給成衣廠的女工，爸爸靦腆、媽媽有忙不完的事，弟妹少我5、6歲，一個星期一次晚上夜市在家門口賣女鞋的工作就落在我的頭上。

一個國中的孩子就必須把爸爸辛苦工作有點暇疵的鞋子想辦法賣掉換成現金幫忙家計，需要好好想想也讓我傷腦筋。生意本來就是需要長期經營，如果沒有處理好時，只能做到一次生意就可惜了。鞋子有點缺陷其實外行人是看不出來的，但我可以理解買的人如果知道自己買到的鞋子有問題定是不高興的，如果我老實講哪裡有問題，價錢合理不用騙顧客，也不用多殺價及跟他們成為好友，這樣以後生意就會比較容易持續下去。

剛開始長輩都認為我一定沒生意，但沒有想到，我老實講及公道的不二價還可以做售後服務，讓顧客反而覺得我是誠實的商人。也變成那時候星期二夜市中所有的攤位最早收攤的，也跟這些顧客成為好友。我上大學後不時還有阿姨來我

家問我的狀況，他們還想跟我買鞋子。可見我不是賣鞋子，我還賣到大家對我的信任。

讀高中一年級時因我長期把弟妹功課教的不錯，所以幾個鄰居也找上我幫忙他們的小孩，所以在假日也在我家三樓開一個混齡的家教班且可以隨時來找我問問題，並可以因不同的差異給於不同的教法。也因學生不同的差異，有讓我有新的教法。

每個來我家的學生我都有幫他們個別訂一個補習計畫，因真的差異大，所以用的教學方法也不大一樣，也因為適性且都是一一教學，教學陪伴時間都是配合學生的需要，很辛苦但卻彼此拉近彼此的距離¹⁶。「來上課」就是要學到東西才可以回家。想想自己那時候也真有些膽量。不是正式老師也把那幾個孩子搞得還服貼讓他們成績也都有明顯的進步，所以持續教了兩年賺取家教費貼補家用。

(二)轉劣勢為優勢點

剛大學考試完還沒放榜，我就去找工讀機會。試想誰會要一個要等放榜的工讀生呢？好多同學一跟應徵的老闆或主管說自己是來工讀時，都吃了閉門羹乾脆就放棄要工讀的機會。但我需要工讀機會賺錢，且我不能等多天因多賺一天的工錢，我就可以不用讓媽媽多煩惱一天的錢。為讓離職時，讓老闆與我彼此還能留下好印象，我不想騙老闆自己是工讀生。

所以在應徵時，我就預先準備幾個點把自己的優勢點介紹給老闆，希望他可以考慮一下給我工讀機會。看報紙找到離家不遠，一份眼鏡鐘錶公司的小姐。當眼鏡老闆一聽我是來工讀時馬上罵我，沒有看清楚應徵廣告嗎？他們不要請工讀生，他們也不想老是在訓練人。

我請老闆給我三分鐘，讓我把話講完才決定要不要讓我走。他一副高傲覺得一個高中生，還能講出什麼名堂呢？我跟老闆問，請長期的小姐就一定保證在公司會待三個月嗎？他遲疑了。我又說自己可以待到大學開學時才離開公司，這三個月內公司不用再訓練人。且我的眼神與口氣堅定告訴他，他請我工讀絕對還有好處。

¹⁶ 林建隆、林登敏，〈以福智關愛教育提升師資生人際關係之研究〉，《2018 日常老和尚思想與實踐學術研討會》，P107。

他更是一臉狐疑看著我。我接著說請工讀生的價錢比較便宜這是大家都知道的，且我的工作能力與推銷口才不錯及工作態度非常勤快，請我絕對是「物超所值」，我可以幫忙做公司其他打雜的工作。到大學開學前我不會中途離職，因工作不好找及我需要賺學費。老闆想了一下，就馬上笑出來說我的口才與膽識不錯，能說服他請我這個工讀生，老闆也就叫我明一早上班。回到家，家人都替我開心因所有鄰居的孩子都沒找到工讀的機會，但我卻幸運找到了。

我自己也學到機會是掌握在自己手上，或許危機就是另一個轉機，看似工讀生的劣勢點，換個角度竟然是工讀生另一個的優勢點。且也學到命運是掌握在自己的手中，不是等著命運擺佈。只要願意跨出一步總是一個機會、總是一個改變的機會，沒有跨這當下這一步，就根本沒有機會改變現況¹⁷。

我的表現還不錯，這家眼鏡公司兩年的寒暑假都會叫我回去幫忙，也練就對進門的顧客觀察力還不錯。有時候顧客一坐下就知道他們是來逛逛比價的，還是真想買眼鏡，還需看顧客的形象幫他們挑選眼鏡的眼色與款式，更讓老闆賞識我的是公司要特價的物品或其他小姐搞不定的客人，都交給我處理，大概都可以讓顧客滿意離開店裡。

在民國 72 年我都已經放榜考上國立中興大學日間部，還被爸爸媽媽用激將法、半強迫式去報考台南成大夜間部，他們說成大夜間部在南部超好且不少人都考不上，我大概也是考不上所以不敢去報考，且住隔壁的同學成績比我好，她都怕考不上，我大概也會考不上。我跟他們說我只是純粹是陪同學去報名及應考，因同學是沒考上大學而我已考上且我也已去工讀賺取學費，從考完日間部大學我都沒再看過書及演練過數學題，爸媽也不相信我會以高分考上國立成功大學企業管理學系夜間部，數學還考了 97.5 分，跌破爸媽與所有隔壁鄰居們的眼鏡。

但我並沒有喜悅，因我是陪我同學去應考，我高分上榜但她卻落榜了，她還非常用功。內心還會現起，或許就是我佔了她的名額吧。她日、夜間部都沒考上，但我都考上，她則準備重考，在我內心深處總覺得對不起她。讀大學後因在不同

¹⁷ 日常法師，〈利弊的標準 - 無限生命〉，《教育.人類升沉的樞紐》，台北：福智文化出版社，2008，P138。

環境雖每次回南部都會經過她家門口，但就是鼓不起勇氣找她並告訴她，其實我不是故意要去考上夜間部讓她難堪，我想跟她說聲「對不起」。她的考運一直不佳，聽說考了幾年才考上台南家專且到她結婚搬離家，我都一直把這份歉意埋在內心。

這樣的遺憾，也讓我在面對一些人事是非時，我都會採取有誤會或不理解時，都會找當事人直接說。雖然，很多人不能理解我為何急著解釋，不是時間可以淡化一切嗎？其實，不是這樣的。行善與孝順是不能等，而道歉與道謝也是不能等，錯過一句道歉與道謝，誰還知道還有下次相見時刻呢。

我也因為考上台南成大夜間部，多一個就學選擇的機會。我的內心還是嚮往白天大學生的正常生活，雖家裡窮爸爸與媽媽覺得我可以讀夜校也是大學生又可以白天半工半讀賺錢，但也不知怎地媽媽竟然是支持我可以擁有白天的大學生生活。而當爸爸不斷遊說我，希望我放棄白天的大學生活，我只勇敢的對他說，如果需要我幫忙家計，請等我大學畢業吧。

沒想到就是這句話，當大學一畢業爸爸就不再工作，由我扛起全家的家計。這是我從沒想過怎麼是這樣的結果呢？且我才剛大學畢業，弟妹都還在讀高中，一直想問爸爸為什麼要做這樣的決定呢？他才 49 歲且正值中壯年也有手藝在身，雖然手藝不是非常好但養家餬口還是可以的，有爸爸一起跟我扛，一個剛從大學畢業的我，肩膀才不會被全家生活壓得那麼喘不過氣來。

在台北讀中興大學期間生活水平高，家中還有弟妹需要養，為不讓爸媽擔心錢，生活費都靠自己張羅，常常一天只能吃兩餐且不能吃比較貴的魚、肉與水果。大二上學期的有一天經過學校旁自助餐在徵自助餐助手，工資是有中晚兩餐及每個月 1000 元，上班時間是下午 4 點半下課後到晚上 7 點半，這正符合我的生活需求。

那一年是我讀大學生涯長得最胖時期，因每天都吃得很飽。工作其實簡單就是「包便當」與「整理桌子」，我的做事能力是「快、狠、準」。大、小老闆全家都還喜歡我，下班後自助餐剩下的肉與魚都還可以包回宿舍跟室友一起當宵夜

享用。本也想繼續在那一家自助餐做到大學畢業，但就在大老闆與大老闆娘開口跟我說，他們觀察我不僅讀書成績好，連要做武場的工作也很俐落，他們家需要這種女生當他們家的媳婦，且小老闆雖是專科畢業敦厚、也有積蓄，他的手有一點怪怪，不仔細看是看不出來。

他們覺得我個性隨和不會太在意這一點，當場我沒有說什麼。但隔天我就辭掉這份工作。我不是不喜歡小老闆這個人，只不過我只是去打工不是去找結婚對象的。離職後到大學畢業沒有再進去這家自助餐吃過飯，事後覺得自己當時處理得不圓滿。他們會主動跟我親提，正表示還喜歡我這個工讀生，但沒想到我的反應與後續結果是讓他們沒有想到，除提親不成還損失一個手腳伶俐的員工。有時候，都會想到如果有因緣會想到舊地再去找找他們，感恩他們那一段日子的照顧。但我已經錯過那個時間點了，那個舊地址也已經被拆建成大樓，也不知他們搬向何處。

身為長女，在那個時代與環境之下常被排在犧牲的第一順位，親族長輩都認為四個小孩最適合放棄讀書機會的孩子就是我，不過也在自我的高度求學意願下，支持著自己一路往上學習。而且不識字的媽媽更能體會到不認得字的悲哀，所以全家仍然咬著牙撐著，而我也憑著四年的獎學金與家人給我微薄的生活費熬過了四年。

雖然，是以優異的成績畢業，但天不從人願並未應屆考上律師與司法官。而為了家中的生活，經同學介紹來到從未來過的彰化和美在補習界任教三年及在和美國小代課也在代課時間考上台中師範學院第三期師資班，也在隔年順利考上了正式老師。

在這補習三年與成為正式老師後的生活，因家裡需要錢，雖非常非常忙，也承擔家計讓弟妹都完成學業。但內心我從沒忘記，如還有機會，我要再次享受回校園單純「當學生」的快樂。

(三)為生活遇難不退

在求學階段，每學期不是爸媽需張羅家計外我也必須不影響學業外，賺取課

餘時間內可以去養活自己、補貼家用及學費。在這一段求學過程，做過包糖果女工、玩具工廠女工、賣過鞋子，眼鏡、鐘錶及當家教。最讓我可怕的是去家裡賣棺木的學生家兼家教，費用不是優渥但多少可以賺取幫忙自己不讓家人擔心，每次到他家需經過一條長廊，過去的棺木不似現在小巧與造型讓人沒有那麼大的恐懼感，每副棺木都是厚重且有時都讓我膽小易聯想的，感覺隨時都會有死人從棺木跳出來，有一次有隻小貓從棺木跑出把我嚇得半死，但為了謀生不得不勇敢繼續兼課。

在台南大洋玩具工廠打工時，我的手腳速度快，及生產線上如果看清學會各步驟，其實不難做，且每個人都只負責一個機械性的部分。帶組的組長發現，我一個人可以處理生產線上兩個正式女工的工作，都派給我最難做的第一關或最後一關。第一關需掌控整個生產線的速度及還須注意哪一個關卡卡住須隨時支援，是很辛苦的。

最後一關還須把貨物推到主管要的位置，且有時改過來改過去都必須配合運送，一般都是男生或歐巴桑。但因我反應快及聽話能力也不會找時間摸魚，所以組長也喜歡我做這一部分，有時還須必須兼機動組隨時去改不良貨品或支援其他生產線的工作。有不少阿姨還用話酸我，是否公司是給我兩人份的薪水呢？幹嘛要這樣拼命呢？

我不知這些跟我講的阿姨們真實的想法但當下我心中納悶的是，我是該聽主管的指令嗎？還是聽阿姨們的說詞呢？長大想想，其實阿姨們講這些話時，心中也是苦的，因他們的不少工作都會被我這初到公司的蘿蔔頭搶走，這也對以後在職場上我都無意去跟同事搶行政工作。因那些阿姨哪知道 - 我如果不乖乖聽主管的話，我怎會賺取到我要的學費呢？

所以在幾年後我承擔福智教室主辦的業務時，我也把教室的義工工作都一步一步分段完成，且找出不同類型的義工承擔不同的業務，我也都是運用在生產線上，我學到做事的方法去處理事情及一步一步凝聚教室的義工們心業力，讓教室幾年來發展起來，還在樓下成立和美里仁可以去利益線西、伸港與和美區靠近海

線的小鄉鎮。

在困頓的家庭生活中，使我經歷了一段必須自食其力、半工半讀的求學生涯，為了張羅學費形塑我不屈不撓、克服逆境的能力，雖遇種種困難但有堅持不退¹⁸的特質，即使自己為了分擔家中的經濟而走上教職，但讓我心存感恩能站在教育界裡影響許許多多的人。

二、有好老師引導，可以事倍功半且奠定日後學習的基礎

韓愈說過「師者，所以傳道、受業、解惑也。人非生而知之者，孰能無惑？惑而不從師，其為惑也，終不解矣。生乎吾前，其聞道也，固先乎吾，吾從而師之；生乎吾後，其聞道也，亦先乎吾，吾從而師之。吾師道也，夫庸知詞解其年之先後生於吾乎？是故無貴無賤，無長無少，道之所存，師之所存也」。¹⁹古人已經點出老師對一個人學習的重要性，且沒有老師可以從旁協助有疑惑的人則是終身疑惑。而且老師也不一定是比我們年長，只要他的學識與經驗知道比我們早都堪能為我們的老師。韓愈這段話還提到，為師的重要職責的順序，能解開學生內心無明之惑更勝於傳授經典上的文字。

且在回顧這 30 年的教學中，問過不少來訪的學生不管各年段老師都教很多課本的知識給學生們，其實在他們心上記下的印象，不一定是那些課本上的知識反而是老師的身教及有些情境上的機會教育與概念，卻是讓他們終身難忘與影響他們一輩子。我自己的生命故事中，內心也不是留下老師們教會我考試的任何知識，反而是在每一個階段生命中都有不同的老師剛巧就出現，也就讓我學會生命中該學習的點。

(一)台南開元國小老師們循循善誘

從上幼稚園大班開始因自己觀察力不錯所以常成為老師的小幫手，國小一、二年紀時導師陶裕英老師其實也對我很好，但每天要上台去寫聽寫對我是一大負

¹⁸ 日常法師，〈不是放棄 - 是轉變〉，《教育 人類升沉的樞紐》，台北：福智文化出版社，2008，P172 - 174。

¹⁹ 古文觀止，網站：http://rthk9.rthk.hk/chiculture/chilit/dy04_1301.htm，檢索日期：2019.6.15。

擔，因我從鄉下來且家中都是用台語互動，且那時只要上台寫錯，老師的棍子就會隨時下來，我怕被叫到噲。雖平常時我都還得老師疼愛但小小心靈上老是覺得可能被老師的棍子打到，不曉得是否常看到調皮的同學被老師修理的狀況在內心上留下陰影。

但內心的感覺都揮之不去，有一天早自修老師叫我上去寫「牛」的注音，不知我是緊張還是真的不會，在黑板上寫下「ㄋㄨ」，我知道不對，我臉朝向同學求救多次，還來不及回應，老師的藤條已抽在我的小腿肚上，當下眼淚不知不覺漣漣流下，不只是腿痛而已，老師的行為讓我嚇倒也讓我好丟臉，因這是第一次被老師打且也讓同學們知道老師身旁的伶俐小幫手竟然拼音不太會。

也不知哭了多久，幾個頑皮不識相的男同學還跑來揶揄我說「你也不會噲，被打了噲!」，他們幸災樂禍，我沒有罵回去，只覺得跟他們回嘴與哭是沒用，課還是要上，且我還偷看老師的表情竟然是不徐不慢地用他平常講話速度正常上課，他沒任何異樣，等下課時他仍然請我去發放與整理簿子。這正表示，老師心中還是很歡喜我的幫忙，只不過在那個情景上，不會拼音的人他都需要公平對待，就是打，不能因為我是老師的好幫手而有所差別。所以，老師不是打我，而是打我怎麼不用功沒有學起拼音來。雖我不討厭老師，但對他所上的課，不知怎地還是恐懼大於喜悅，所以到上完二年級成績都一直都是平平。

也是這樣的學習經驗，當我有機會去教學生時，我都要求自己要让孩子不用怕我，但要喜歡我與聽我的話，他幼小的腦袋才不會被恐懼佔住而影響學習。

到三、四年級時來了一個外省年輕有湖南腔的祝昌鼎老師，超級認真的他還騎腳踏車到我家做家庭訪問，那一天訪談的內容我已不記得，印象中他用湖南腔國語的口音講台語跟我的爸爸與媽媽講我在學校的狀況，爸爸媽媽又不會講國語，我只好做兩方的溝通，我對外省口音又不全熟悉，有時爸爸媽媽與老師狐疑看著我的比手畫腳與國台語兼用講著，大部分的時候爸爸、媽媽跟老師與我都是由對方的表情猜出對方的意思。

那時常想其他班的導師都沒去家庭訪問，為什麼祝老師要這麼麻煩每家每家

跑呢？而且還有不少同學的家長都跟我的爸媽一樣不會講國語的，且我們都還必須幫他帶路及翻譯，有時候他聽不懂我們的表達，他滿臉漲紅尋求協助憨厚的樣子令當時的我好奇與感動，是什麼力量或使命感²⁰推動，讓他必須這樣做呢。

長大後，自己成為老師後才真正了解祝老師的心，他一心想幫忙我們的家長更了解他的教學，因為他是外省人更需要家長的配合才能把孩子教好。他的身教²¹也影響成為老師的我，我在補習界與剛接新班級時都會親自到學生家裡跑一趟，也真的發現只有親師合作的起來才是孩子最大福分，也才能幫助站在不同角度看孩子、幫助孩子與同樣跟他一樣愛孩子的家長們。也讓家長更可以透由學生的學習跟老師的認識，而產生另一類不同的學習、思索與成長。

五、六年級時，我的導師是一位兼校內體育組長的比較老的蘇天楷老師，他像爺爺般很疼愛我們班，我也在五年級時擔任副班長且成績突然突飛猛進，不知自己是讀書的腦袋開竅了²²還是在他的期待與關愛及欣賞下，我變成他所欣賞的小天使。在那個年代是老師不打人是不太可能，印象中他從沒打過我們，大家常在下課跟老師鬧成一團，而上課卻願意聽他的課，也不知他有何魔力。他給我最有印象就是，他常講的「我們都是必須為自己行為所做的事選擇負責²³」且「選擇了，就必須接受與想辦法歡喜這個選擇」。

經過這幾十年，蘇老師的這番話常在我耳旁及陪伴我，讓我面臨境界選擇時不得不細細思索如何權衡選擇前所有相關的問題及渡過無知的選擇。再想人生的真相，不也就是如此嗎？每一個行為都是一種選擇，就是錯誤的選擇還是必須練

²⁰ 日常法師，〈如何面對教育問題〉，《教育·人類升沉的樞紐》，台北：福智文化出版社，2008，P91 - 101。

²¹ 日常法師，〈第五篇 怎麼做一個老師〉，《老師》，台北：圓音出版社，2017，P173 - 174。

²² 五上第一次月考，有一個國小常考第一名成績很優秀的蘇同學坐我旁邊，常不時提醒成績中等的我，有一次月考在桌子旁偷偷在我的考卷錯的題目上，暗示我那一個答案有問題，我哪時眼力還很好，而他也故意把考卷拿斜斜地，所以有偷瞄到她已寫對的答案。所以那一次我作弊了，考了兩個 100 分其他科也考了 95 分以上，我第一次考了前五名成了班上同學送上關注眼神的焦點，自己內心非常喜悅。原來除是老師的好幫手外可以受關注外，「考試的分數高」也是可以讓內心是如此喜悅與被關注但內心還是會有些許忐忑不安，怕被老師與其他同學抓到。第二次月考時，我還是坐在蘇同學旁邊，她依然偷偷給我對了答案，錯了她沒忘記給了我暗號。成績依然在前幾名，但不安與恐懼比喜悅還要大。五上期末考試時，我就拒絕她的協助，就自己做答。

²³ 真如老師，〈為人生負責 17〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P14。

習接受這選擇及想辦法歡喜這個糊塗的選擇，我感恩蘇老師。

(二)中山國中老師的欣賞與學習

青春少年情緒²⁴如狂風暴雨來得快去得快且愛作夢，敏感又易受傷、聰明又倔強的我，從鄉下小學成績第一名畢業來到沒有認識熟人的台南最優秀的全為女生的中山國中就讀，文化背景與家長的穿著與講話都不似鄉下學校，還必須一早騎六、七公里趕在七點前到校，否則就必須罰站在校門口。感覺上國中後連空氣也不一樣，不再像國小階段看到熟識的人與物那般溫暖，我的成績不知怎的直線下滑。

我感覺自己不對勁而自已內心不是因為惰性選擇不認真與不突破，而是因為恐懼「選擇了不做改善，而不是選擇改善」。我對過去生活的安全感放不掉，無法繼續前往下一個支撐點，且不管過去讀國小是多微弱的安全感仍然放不掉。就如同人生道路上，我們必須放掉舊的階梯，抓住新的階梯，前腳走後腳放才能有前進的可能。但很多人都卡在這個階段，且儘管就是展開行動卻又容易害怕而退縮。我也亦然。

不知躊躇多久時間，沒人知道過去的我。如隱形人般跟同學們一樣都來上學與回家，我不多話也沒有朋友，老師也不會注意到我這弱勢家庭出身及成績平平的孩子但老師如何走入我的心，想必是有一個關鍵是陳老師聽到我的聲音。都到學期中，有一天午休導師陳梅英老師把我叫去辦公室，我們一年級就能力分班雖我們班是升學班，但導師卻只有教我們童軍、公民科。他有點小暴牙，接我們班導師時，他剛好剛懷孕不久。

心中納悶著自己是否犯錯須被罵，走著走著不知不覺走到導師旁，她問我，知道班上誰的智商是靠近資優生的成績嗎？我直覺回答，應該是林麗敏吧！她不

²⁴ 陳啟榮，〈台灣青少年次文化之初探研究〉，多元文化教育，美國心理學家賀爾 (Hall 1846-1924) 認為青少年的年齡範圍大約在 12-25 歲之間，而此階段具有「矛盾的傾向 (contradicting tendency)」，有下列各種互相對立的情形出現(引自黃德祥，2002)

1. 歡樂與笑聲 v.s. 憂鬱與悲傷。2. 虛榮與自負 v.s. 謙卑與羞愧。3. 熱情與活力 v.s. 無聊與冷漠。4. 敏銳 v. s. 冷淡。5. 溫柔 v.s. 野蠻。6. 利他 v. s. 自私。按照賀氏的觀點來看，青少年身上有朝正向與往負面發展兩股對立力量相抗衡，會隨著青少年本身努力、父母的教養、教師的教育與社會的影響而有不同的發展趨勢，2008，P 41。。

是常常每一次且每一科都考一百嗎？老師笑著跟我說資優生測驗是一百四十分，林麗敏只有約一百二十幾分，姝丹是一百三十八，所以姝丹的智商是很高的²⁵。

且老師還跟我說，前幾天童軍課玩了一個遊戲測驗就是在測大家沒有經老師特別提示下在三十秒內可以記下老師手上繩子上掛多少物件，就可以正確測出大家的專心度。我記得那一天的結果，同學們的結果大概都寫下是七，八樣東西，林麗敏第二名是寫下十二樣東西，再來最多就是我記下的十五樣物件，老師告訴我這正表示我的智商、記憶力與專注力是班上第一名，絕對不會亞於目前考第一名的林麗敏，只要我稍用功一下，且如果我哪裡不會都可以隨時利用下課到辦公室找她問。再來師生關係打破彼此的陌生感，她的身教與對話及身影，讓我的心扉已開²⁶，就沒聽到老師往下的交代，只覺得回教室的路上距離變短、腳步也不似來時的沉重，因內心整個佔據了剛剛老師對我的期待與欣賞。

第二次月考也不知哪來的神功，老師的教學其實都還是一樣，但我就一直活在老師堅定地指出我生命中美好的特質中與老師的欣賞中²⁷，那種奇妙的力量竟然讓我由班上約四十名考到第五名。過去的提不起勁的功課竟然都變得毫不費力就完成，還可以成為導師的好幫手。那一段日子的學習經驗，在我未來教學生涯中也幫助我的教學，內心覺得每一個學生都是活在老師的欣賞中的，且他會往老師所期待與欣賞的方向努力，且最後成為老師所欣賞的孩子²⁸。

好成績只維持到二上結束，因梅英老師是高齡產婦且產後孩子難帶所以轉任科任老師，改由男老師蘇老師擔任導師，其實他也非常認真，但不知是性別關係還是國中女生心思複雜所以我們全班都把他的用心當作噁心，我不討厭老師他也

²⁵ 福智文教基金會，《2011 關愛教育師資培訓手冊》，2009，P4，
關愛教育是您必須從頭到腳都關愛他，且一旦一個學生被自己的老師欣賞，發現自己在老師心目中很重要，他就開始自律。

²⁶ 廖修寬，〈Nel Noddings 關懷倫理學之師生關係形貌－身教、對話、實踐〉，《教育人力與專業發展》，第30卷，第5期，P62，2013。

²⁷ 福智文教基金會，〈第七則 發現學生潛在的美 堅定地指出他生命中美好的特質〉，《2011 關愛教育師資培訓手冊》，2009，P1-7。

²⁸ 沙正悅，〈關愛教育對青少年心靈提升之研究－以福智教師的實踐為研究範疇〉，華梵大學，東方人文思想研究所，2017，P65。

老師保持正面情緒的身教對學生很重要，雖然堅定要走入對方的心，要堅定抱著哪一顆心格外不容易，卻可對生命感到困惑迷惑的青少年來說是重要的。

對我很好，只要我跟大家的想法不一樣時，就會受到同學的數落與排擠²⁹，外表只好也跟大家一樣。但我知道我們錯了，直覺感我們如果不喜歡老師時，成績定會直直落，果不其然我們班由全校月考成績第一名變成，整個學年二十二個班級中排名倒數第二名。

那時代重視能力編班與成績的時代，尤其我們班好多有錢人與委員的孩子，那會容得我們整班成績低落，蘇老師也在接我們班不到三個月緊急被學校換下改由另一位國文老師藍老師接手。兩個月後蘇老師也退休了，在老師退休的那一天晨會，蘇老師哭了。一個男老師當著全校師生哭得很傷心，我不知道同學有沒有哭但我也偷偷哭了。內心想著蘇老師是被迫退休或自願的呢？如果是被迫的，我覺得我們對不起他，他很認真上課但我們都在下面傳紙條罵他，都沒在聽課，不是他教的不好而是我們班都沒有認真聽課所以造成成績變差。

當校長帶著蘇老師在操場走向各班道別時，我很想跟老師說聲「對不起」但這一聲「對不起」依然放在我的心裡。有時候，我常想說聲「對不起」會難嗎？如果是對的，為何自己沒有勇氣說呢？而總是錯過機會，才在內心被那一聲「對不起」不斷折騰呢？而常嘆，為何不早知道呢。心理這樣想著但仍然還是沒採取行動。看著蘇老師走過來班級的隊伍又離開，同學們沒有什麼表情只有幾個跟我一樣偷偷擦拭眼淚怕被同學們發現的同學，我不知道那幾個掉淚的同學是否跟我一樣，想跟老師說聲「對不起」但又怕自己跟大部分的同儕不一樣而受到排擠。

30

²⁹ 陳啟榮：〈台灣青少年次文化之初探研究〉，《中等教育》，59卷，第2期，P38-51，2008。Erikson 所提出的心理社會發展理論中指出：青少年階段是發展團體認同的時期，因此青少年總是以同儕朋友團體為認同對象。可想而知，青少年與朋友之間的關係遠比父母親更為密切，一言一行幾乎都受朋友所影響，要是有什麼事情發生，第一時間一定先告訴最要好的朋友，而不是父母親或老師。他們把彼此之間的關係看得很重要，深怕自己被同儕所孤立而成為「孤鳥」。因為青少年一方面想擺脫家庭的束縛，另一方面更希望能被志同道合朋友所瞭解並接納。在同儕團體中，進而形成他們獨特的次文化，來宣誓彼此是「站在同一陣線的」

³⁰ 在這段過程的書寫中，我想起在義工工作上所遇到的一件事。

「業決定一切與未造不會遇」，但內心對境時會現起來嗎？就是現得起來，也是在關懷當別人碰到逆境時，自己大概都是內心無感的回應「就是業」。但碰到自己也遇逆境時跟別人求救或希求對方的關懷時，又對別人無感的回應時起三毒又再造新業而不自知。當寫到國中時的老師這一個段落，我才發現一個自以為懂...但事實上內心根本沒有任何概念與定解的理路。突然驚覺這兩年多來我覺得被人霸凌時，為何團體有幾個人，我覺得他們是可以幫我的人，對我總是冷漠的態度呢？也沒有關懷過我呢？內心覺得不舒服，還覺得這些人超級現實，雖

蘇老師真的走了，接我們班的籃老師更兇且用重刑。大家的常規與成績馬上衝上來，教室上課變得安靜不敢造次。我的內心非常怕她與討厭她，因她不是一天處罰我們一次而是每堂課都處罰我們。有時候晚上作夢都會夢到她拿藤條修理我們的小腿，我們不僅討厭她用教鞭打我們，我們更討厭她用諷刺的話數落我們。

在家中媽媽這些諷刺話讓我不舒服，到學校還要再聽這些諷刺的話我實在受不了，外表我可以不頂撞。但自己卻笨到用自己國文成績來反抗她的教學，我原本國文還不錯，但我討厭她相對影響我的國文成績。且她重視默寫，她覺得默寫是死功夫最簡單定要拿到滿分，而我剛好最不喜歡死背書且常常默寫都是一百字以上但卻要求寫一個字錯就要扣一分，我覺得不公平及難賺，我選擇一律放棄默寫反正整大段要扣十個字是太容易，我定也達不到這個標準，就不浪費精力，反正都是白寫字。

除老師無法理解我為何放棄默寫外，我更不理解媽媽為什麼給我的餐盒永遠都是高麗菜與花椰菜，最多最多就是多一個荷包蛋。讓中午大家一起打開便當時，就看到我的便當與大家的便當不一樣。同學會很好心跟我分享他們餐盒裡的雞蛋、魚、肉..等等豐富的食物。我看似很開心接受他們的邀請，但心裡還是酸酸的。一個人不被理解時，他雖然外表在笑或正常表現但內心是波濤洶湧且不時對境時內心就像心電圖的波動高低起伏大，重點不是冰山上面那一角而是冰下那一大塊才會影響一個人的學習與心情。

然師長常說「業是自己造」且要由「對境中來警醒自己的問題」，雖嘴巴說是自己的業但我內心現不起來這樣的境界中，這輩子我對人有情有義，我沒有做過那些他們對我的事情，...找了很多理由，都是法鏡外照、照到旁邊所有的人都是妖怪，不知不覺造了邊緣都不知道唷！

寫到此段與蘇老師的過程，我竟然自己就是冷漠看著老師被我們學生霸凌，且我都沒跟老師伸出援手，我不是主謀者，但我卻是盲目的跟從者。眼淚漣漣流下卻無法停下來，內心除對不起老師外，我發現「業真的是我造的」因我也看到就是這兩年來，或許那些同學知道我受委屈但他們沒有及時伸出援手與關懷過我，也只是淡淡告訴我『業』及與我撇清關係，如同四十年前我對蘇老師的態度一樣。

此時我真正體會到業是我自己造的，而不是別人給我的傷害，對長期放在內心對別人不斷觀過的卡在內心石頭掉下來，我錯怪別人了!!且如果是「業是自己造」的，這些對我求救但對我冷漠的同學們，業也會回到他的身上。也體會到所有的對境中，就是要我們學會依師的等流及都是給我們策發菩提心的因緣。除放掉對同學們的觀過心也升起對他們無限的憐憫，因當業感果時是很痛的!自己也發願，以後面對這樣的情境，我可以在私下關懷且不用說一些自己毫無證量的理路要求別人接受。

又不敢講自己在內心深處的情緒又不知找誰說，媽媽嗎？她定是會說，我們家就是窮而也只有這兩道菜蒸過才不會黃，或怎可老是吃同學家的好料呢？您不怕別人笑嗎？搞不好還會被媽媽打一頓，所以我什麼都沒說。跟導師藍老師說嗎？沒有唷！打從心裡，我不覺得天天被老師罵與嘲諷的我，老師會幫我解決我在情緒下的不平。

連家中爸爸車禍住院快一個月，媽媽都在醫院照顧爸爸，只在有空回家時拿換洗的用物回家外，就在桌上留下菜錢或一些食物外。因媽媽不識字所以就要從他留下的錢與東西去揣摩媽媽的意思，去完成媽媽可能要我們完成的事物。家中只有我一個 14 歲的半大人張羅弟妹與我的三餐，下課回家除完成自己的功課及幫忙弟妹的功課完成外，一堆家事與隔天我們各自要帶的便當我都必須帶著弟妹，一項一項完成且不時要安撫弟妹家裡沒事。其實，我們四個小孩單獨在家都沒有大人陪伴，那有不怕的呢。

隔壁都沒有人住，前面的空屋又常有流浪漢與野狗野貓出入。我們四個人晚上回到家更是害怕，常三樓頂的鐵門因風拍打聲都會讓我們四人縮在床上互相依賴、取暖著，三樓的鐵門有時嘎嘎作響，也不知是否會有人進來。每天晚上都會跟大弟拿著掃把，巡邏全家一到三樓一次，生怕有什麼人躲在暗處，最讓人擔心就是左右都沒有鄰居而三樓常常發出聲響也怕有人從此門進入。我們還在三樓門前放個大鐵盆，這樣一有人進入必可以知道有人侵入，我們就可以反抗。

但這有何用呢？家中最大的人就是 14 歲的我，就是有壞人侵入我們家，我又能發揮什麼作用呢？最小的小弟只有八歲，他讀小二讀半天課，下午都必須一個人在家等我們回家才會有人和他說話，中午 12 點下課自己拿起早上我幫他準備在電鍋的飯菜，也自己吃著中餐與守著偌大的房子，他是最孤單與最害怕的，但也不敢吵鬧也只能等待我們從學校回來。

一回到家，弟妹把我分配的家事各自完成，弟妹擔心受傷的爸爸是否會死掉，但大家都絕口不談爸爸，免得一不小心而成真，爸爸就死掉。我的壓力也好大，晚上都無法好好睡覺，所以早上比較爬不起。當作完四人該準備的事與便當，到

校常是遲到，且我又是籃老師指定的排腳踏車的隊長，更需要提早到校指揮同學把車子排好。

因此我是遲到更久且沒有盡好隊長的本分，更可怕的是我幾乎遲到一個月，不用想，當然是被籃老師打得份。老師也問過我幾次原因，但就是不知道自己在倔強什麼，即使小腿被打到受傷，我連眼淚都沒掉過一滴，倔強到連一個字都沒講出我爸爸住院及我目前這一個月的困難，一直到國中畢業我沒跟籃老師說出這件事。

我跟籃老師關係不好，互不理解是很辛苦的，二下到國中結束我們除星期天外，我們每天見面都彼此知道對方講話的習慣，但我們師生如同熟悉的陌生人，甚至她用缺幾分就打小腿幾下的動作，其實我內心知道她是想逼大家有好成績考上好學校，我覺得不解的是，用「打」的方式與「嘲諷」³¹真的會讓我們的成績好嗎？且成績就是逼上去了，老師跟我們的關係就會變好嗎？「棍子」與「刺激的語言」永遠是我跟籃老師的一道堅實的牆，甚至我還無知地發願，我不要當「老師」，就是當了「老師」也要打籃老師的小孩，也要好好報復她，夠愚蠢的想法。

這一年半不僅國文成績一落千丈，還妄想說自己可以用其他科來補國文成績的不足，但國文作文就佔 70 分，國文成績在高中聯考滿分是 700 分，就佔 200 分。就算我其他科都考了滿分達到 500 分，少了國文的總成績 200 分，500 分也考不上第二志願。但我心想自己國文不可能考到 100 分之下，最起碼也會有 130 分吧!!但真的跌破爸爸、媽媽、老師們與所有同學的期待沒有考上第一志願，而考入二女中台南家齊女中。因那一次聯考我的國文總成績只有 102 分，我還去複查高中聯考成績是否登記錯誤。

更麻煩的是，因這段時間的串習，不喜歡籃老師所教的國文，相對後續養成看到國文就會想到籃老師對我們的一切事情，也相對就不喜歡上國文課。我也使

³¹ 引用自程小蘋、林杏足，〈國中輔導教師對青少年個案身心特徵、晤談問題及諮商作法之知覺分析〉，《彰化師大輔導學報》，25 期，P 135，2003。

如果老師一直不斷要求孩子，對方覺得受到限制，很快就會產生對立。實際上，不知道如何找到自己的定位既敏感、情緒又不穩定的青少年 在此階段是很需要老師成為他心靈的依靠。

即未料的，更糟糕的是大學聯考，因國文成績沒有達到高標準，由原本可以上國立政治大學的成績掉到國立中興大學。

這一段求學過程讓我畢業去當老師的過程掙扎很久，因我在心目中留下「老師」就是「用打，教出高徒」這形象與我心中認為的「老師」形象完全不一樣。我常在想籃老師不是長期有意傷及我們的心靈，有時候她也並非是苛刻的語言，而是她不經意流露出來的表情與語氣都會使敏感纖細的我們捕捉到，內在也會感到憤怒及傷懷不已，成長之途也必受影響，我想這並非是老師所期待的吧。

不過，如果我可以在當老師的生涯中，比較可以讓孩子聽我的話，而不是怕我，這倒是要感謝籃老師的示現，真如老師也提到「記憶可以重新書寫嗎？當我們經歷了一段歲月，我們心中滿是苦楚，可否在這痛苦歷程中成長？找到一些希望和收穫，別讓痛苦白白折磨自己。成長是生命的重要課題。」³²讓我可以在这三十幾年教學生涯中比較能知道孩子的需要，給于他們在不被大人理解下而可以理解他們給于適時的需求，真的要感恩籃老師的示現。透由這些境界真實地改善自己生命的苦楚，把它全部轉成一種向善的力量，這樣努力下去，我們就會非常感恩深深傷害過自己的人，因為是他讓我們練習把想報復他人的惡念、想對別人不負責任的冷酷，全部用佛法的方式對治掉，只留下滿滿的感恩。³³

(三)高中老師的盡責與善巧

上了高中雖然是第二志願，但總是在台南市也是令人羨慕的好學校，一切都有新的開始，學生雖是第二志願但不少都跟我一樣應該是要上第一志願的學生，所以學生間還是很競爭。仍然對國文科還是興趣缺缺，心想不是國文課程難，而是跟過去國文老師卡住而變難了。

我的導師還是國文老師，因過去經驗及基礎不夠穩與養成排斥國文科的習慣，新的導師曾老師根本不知道我的背景，他只要講到令我不舒服的話，如我是班上「1」號，應該是成為班上表率，我都充耳不聞還故意惹她生氣，事後想其實曾老師是無心也是想鼓勵我再努力一下。有好幾次晚自習放學突然下起雨來，大家

³² 真如老師，〈重新書寫記憶 19〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，P15。

³³ 真如老師，〈我們須感恩傷害自己的人 127〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，P69。

都沒帶雨具，曾老師也陪大家到這時間才回家，他都會特別為幾個遠道騎車的同學張羅雨具，但我一律的回答都是「謝謝」、「我自己會想辦法回家」。

其實自己還會有什麼辦法，爸爸在我上學期間從來沒載過我上下學，自己還不是要淋雨 20 分鐘騎回家嘛。自己真的不知道在跟曾老師拗什麼，他的人平和、也對大家用心，唯一被我嫌棄的就是為什麼他是「國文老師」，但我從沒有跟他說過，我討厭國二的『國文老師』連帶也討厭她。所以…，就這樣持續著。

但到高二下學期，曾老師或許有點感化我這塊冰吧，有好幾次都是下午臨時冷氣團突然來又沒帶夾克外套，尤其晚自習後放學更冷，又要騎 20 幾分鐘回到位在郊區的家，冷颼颼!第一次我跟曾老師開口要跟他借用辦公室的報紙，她問我為何借用報紙時，我看著她說要塞在衣服內前面擋著寒風，這樣騎回家就不會冷，師生四目相看，我知道她是關心我的。

她還稱讚我實在太聰明了，都不用爸爸媽媽特別送衣服過來與來載我及擔心，我是沒表情但在快速騎在冷颼颼回家的路上，內心是溫暖的，因我感受到老師的滿滿的關心關愛，但我卻說不出口跟老師感謝的話。這溫暖並沒讓我的國文成績上升多少，因打從國二開始心裡就不喜歡這一科。但曾老師的身上我看到他超級有耐心的等待與陪伴一個心靈受傷的孩子，雖然到考上大學我的國文又因未達高標而考上中興大學，我仍然沒有跟老師提及我為何國文成績不好的原因。自己的倔強與內心卡住的點堅實到，讓曾老師也沒有融化我。

我的理科一向成績都很不錯，尤其我們是二女中本來理科就比較弱，遇到高一的數學吳安生老師更誇我有「數學天份」，所以當高中的三角函數大家都聽不懂時，我都可以成為老師的好幫手，所以數學科當每次全校只有個位數人數及格時，我都可以拿到 90 幾分，用這一科就遙遙領先同學。考上大學後，回學校我問吳老師，是否我有數學天份，老師是從哪裡看出來時。沒想到老師反問我，他何時說過這些話呢？讓我尷尬不已，我把老師一句不經意的讚美當成多年我一直努力的方向。我也從吳老師身上學到，原來一句對孩子不經意的好話，都會讓孩

子活在希望中，且讓孩子不斷朝這目標努力³⁴。

我一向不喜歡背科，但卻碰到很棒的歷史老師陳水銀老師與地理老師陳麗嬌老師，已經快 35 年了，我對這兩位老師對針我們史地學習和成長的需要，他們刻意應用學生能了解的教學方法 使我們得到最好的學習效果。且她們上課的狀況深深影響我在補習界的教學。她們上課時，我們都不用看課本，只要腦子跟著老師所言所畫的圖表去跑，幾乎就可以記下課本的內容。陳水銀老師所上的歷史課超級精彩，他說歷史課程就是要知道主角是誰、什麼時間發生、在什麼的地方發生，發生什麼事情，什麼結果與事件後的影響性是什麼。

陳麗嬌老師的地理課，都是手繪地圖在黑板上，由地理位置上的山、水與河，就會有氣候產生、有氣候就會有農產品、有農產品就會有都市、有都市就會有交通與文化及都市的特色與人文。只要專心上課，真的是活靈活現的歷史人物就來到上課的現場現身說出事情的經過與原委，且我們也好似乘著老師開的地圖列車帶著我們來到各個省分、都市或國家去遊歷、參觀與品嚐美食看盡所到之處各地珍奇的文化，每一堂課都上得超級有趣。我實在超喜歡上他們的課，也從他們的教學中體會到。

要教給學生不是要給他魚，而是要教會他釣魚的方法，才真正有用。兩位老師身上給我學到不是只有得到知識上的分數而是得到知識的方法與策發我讀書學習的快樂。其實，只要懂正確的方法時，看似背科的課程也是可以運用理解力讓我們以為毫不起眼的背科，不知不覺就背下來了。且多年後我去考教師徵試時，我根本沒時間準備史地課程，全部都是憑我高中上課的印象去應試，史地分數考得都還不錯。且後來在補習界幫忙孩子考跳級考試與他們考得好成績也多歸功於，這兩位老師提供這些優質的學習環境與教學方法，讓學生能夠安心學習，並且產生很好的效能³⁵。讓我可以爭取到好多家長對我的肯定，也讓孩子們產生更多學科學習興趣而不是死讀書、死背書。

³⁴ 福智文教基金會，《2011 關愛教育師資培訓手冊》，2009， P1 - 7。

關愛教育第四則 當所有的學生都活在老師的欣賞中，他就學會自律了

³⁵ 引用自吳明隆，《班級經營與教學新趨勢》，台北：五南，2000，P127。

且發現當一個老師最基本的能力，就是在專業領域內，如何簡化教學且有效率的教會孩子可以學習的課程，且不捨棄每一個孩子的「不會」。還在其專業領域上找尋因孩子的個別差異幫孩子找一個他可以下手的地方，即使孩子沒有學會但卻讓孩子走在學習的路上，等待因緣的到來，他就一定會學會。我感恩這兩位老師。

(四)中興大學老師的身教與包容

大學生涯中跟大學老師其實會比較陌生的因我們都大了且在大學的殿堂，老師跟我們上課的時間外我們很少有再進一步互動的機會，所以師生關係很薄弱。且大學翹課不用功的同學不少，常常我跟幾個女生就是必須到課堂上課幫忙抄筆記給同學用，這兩個老師不點名遲到早退不太會管，只要月考時出現考試就好，且考試是 open - book，只要考過老師不刁難大家，老師覺得我們大了要為自己行為負責。

但這四年間對教商事法的林誠二教授超級有印象，其實商事法上課內容除因必須考試外的時間我有記得商事法課程內容外，其他時間因學習時間已久遠及自己在大學畢業後沒有從事有關法律的相關工作，所以把這課程全部都忘記了。但對老師課程中林老師在分享他爸爸的生命故事對我在大二的學生產生很大的震撼。

其實我會去法律系有大半的原因是想考上律師或法官，是因為想幫忙家裡掙點家計與看到父母因知識水準不高，常被街坊或朋友騙辛苦錢或道聽塗說一些錯誤的概念影響，而也覺得自己唯有去學習或考上律師執照才能保護家人與一些跟我一樣的家庭。但進了學校後，從學長姊嘴裡才知道「追求公平正義」與「改善家裡經濟」，這在不少時候是有衝突的。自己對如畢業後想從事的法律工作，到底該如何堅持理想與否及如何對法律人應該有執業的道德，則在腦袋瓜中盤繞著。

林教授的爸爸在台北士林是一個有名的律師但卻是兩袖清風，但往生時卻有上千人來祭拜與送殯。覺得有名的律師怎會兩袖清風呢？原來只要有人來找他時，

他都會仔細盤問來者事情的原委及告訴當事人絕對不可覆藏整個事情的經過，如果是原告本身是沒有錯，且由當事人所講過程中林教授的爸爸專業判斷，這個原告是會贏的，他就告訴當事人可以如何寫訴狀，與如何跟法官回應及去收集法院可能會要的證據。而當事人說自己恐不擅於言詞想要請他出庭為自己辯護時，林爸爸就會說，都一定會贏，請律師或他出庭其實沒必要，當事人可以節省這筆律師費用。

至於如有人找林爸爸為自己所被告的事情辯護時，他也會要求對方不可隱埋所有的經過，且仔細去聽對方所講的每一個細節，再去判斷這場官司的「真、違」。如果是這當事人是理虧的，林爸爸就會婉拒這場官司的邀請，其實以他的專業能力走法律漏洞，或是不利當事人的部分林爸爸都可以避重就輕的為他辯護的，但他都說這場官司是理虧的，找他辯護也是輸的。那時我一聽內心很是震撼，所以直接問林教授說，這樣林爸爸不就是沒有賺到錢如何過活呢？林教授說，他小時候也不了解自己的爸爸是那時候是有名的律師，怎自己的家不僅不體面且生活還過得蠻清苦的。

但他爸爸卻是有好多朋友且在他爸爸往生時候，有好多不認識的叔叔與阿姨跑出來跟他說他爸爸助人的故事。並告訴他如果家裡需要幫忙則一定要告訴他們讓他們有機會為他爸爸做點事，當下了解他的爸爸除留下「感人助人的故事」外，也在司法界留下「一生的清譽」陪伴著林老師成長與給他效學的榜樣。當林教授長大也考上律師與教授時，執業與工作中所遇到的任何困難，也常有不少的人跑來主動幫忙他，他當下很感謝爸爸，因爸爸雖然沒有給他們留下「家產」卻留下「陰德」，陪伴家中的孩子一路的成長，一路上都有好多貴人相助。

上課林教授分享的爸爸故事，深深打動我。當下在我的心裡落下一個種子，如我長大後如有機會在司法界也要成為這樣的人，絕對不成為在社會上所傳對司法界錯誤的想法「有錢辦生，沒錢辦死」的法律人。

雖然我後來沒有往司法界去發展，但我沒想到林老師講他父親的故事，老師所引導我們為人應有的態度及價值也深深影響。後來我在補習界的教學，雖然我

需要賺錢養全家人，但我知道自己除賺錢外，我還須有良知去對待需要輔導課業與貧窮家庭的孩子。我設了不少獎助金或獎勵狀況幫忙需要的孩子，並且對來自特殊家庭的孩子只要成績達到一定標準就不收費，不僅賺錢養家外還幫助孩子在課業上的問題，也跟他們結下一段很好師生的善緣。

大學生活也對林昇格老師也特別有印象，他那時就是一個很有名的律師，正值年輕又帥，他教我們海商法，其實課程已久到底課程上了什麼，我早已忘記了。最有印象是他上課都會跟我們講整個社會的脈動與以後大家在工作上要如何在逆境中看到我們可以使上力氣的地方與千萬不要被那些逆境征服，而或許就在逆境中又找到另一個契機，且他都會跟我們分享他工作上碰到的困難，及如何在夾縫中找到一條新路，及他又如何去突破格局及又發現另一個藍天。

在課程結束的那一天，他知道我平時表現很不錯，且我的海商法總平均是班上最高分 97 分，他看著我告訴我，如果畢業時沒有考上司法官、律師或公職及找不到好工作，就要記得去找他，他的律師事務所那裏有需要人幫忙且薪水不低。我聽著看著老師說：「好」。內心溫暖，因即將畢業，我不知未來會落腳在哪裡，又有一大家子的人等著讓我養，壓力好大唷!!他在我未來完全茫然的人生路上點燃一盞燈。雖然畢業後我都沒去找過林老師，但至今我永遠記得他嘴角的笑容與臉上散發出來的善意。

第三節 工作過程-明星與明心

是為了生活而工作還是為了工作而生活呢？哪一種工作態度會比較開心呢？小時候讀小學時常問媽媽說：「人活著做什麼？」但媽媽告訴我說：「讀國中你就知道？」到了上國中後問媽媽說：「人活著做什麼？」但媽媽仍告訴我說：「讀高中你就知道？」。到了上高中後還是問媽媽說：「人活著做什麼？」媽媽依然告訴我說：「讀大學你就知道？」。到了上大學後，再問媽媽說：「人活著做什麼？」媽媽還是告訴我說：「出了社會工作你就知道？」。出了社會工作，其實我有好長一段時間，我還是依然不知道人活著作什麼。

補習班老師已快約三年，考上教職懷著熱情的初衷教育孩子，就應可以知道生活的目的吧。但慢慢因時間而磨損掉初衷，成為正式教職後，果不其然，自己教學認真也在短短時間得到很多的獎狀，也如自己所預期的贏得在鄉下家長口中所說的「明星老師」，迷失在家長與校方的掌聲中而不自知。有一段好長的時間，每天來上課看似認真教孩子但孩子不如我所預期時，我的內心不僅不悅，總覺得自己每天都在掏空自己，早上如滿滿氣的皮球晚上回到家就如洩氣的球似的，癱在哪兒…自己的教學熱誠在不知不覺逐漸下滑中而不自知。

直到民國 85 年 2 月參加一場教師生命成長營，從活動中找到「當老師的價值」與「人活著的意義」。但這只是知道人活著的方向感與工作的價值，這還不行，因這些想法只是一些理論且只是聽到後還沒有實踐與深植內心的深處。所以，在理論並未深植時，當遇到境界來時，內心倒不是理論所說那一回事。

但還好持續的學習，倒了則不斷再學，再倒了再學，學了再倒，倒了再學..直到學會理論在內心對境時湧出。且內心調整的時間與速度一次比一次是更快，即使沒有理論所出現的結果，但內心踏實地知道自己在做什麼，自己不再為外境所苦，而在真實面對境界調伏情緒下有另一個法的崛起，對境檢擇造下正確的因，看到自己的心造作的軌跡。

一、第一份工作

(一)補習班老師

大學畢業後，早期還留在台北找工作，但吃與住的費用其實就快佔薪資的一半，怎麼算都不合算，所以我跟社工系的同學講我所面臨現實的困難，剛好她在彰化和美鎮的精誠補習班的工作要辭掉，回豐原任教其他補習班的工作，看我是否可以接替他教英文的工作，讓他順利離職。但我哪能教補習班英文呢？

考量薪水雖然沒有台北高，但住在補習班內不用錢且鄉下吃與花費不大，所以剩餘的錢會比北部多，即使不會教但也要硬著頭皮去學、去教。幾天後，我一個人就拎個小皮箱來到我從沒有聽過及來過的「和美鎮」。一切都是陌生的，也

是新的開始連講台語的口音也有南北腔的不同，感覺上連人的長相也不同。記得第一次到和美時，從火車站的公車越開就越沒有住家，一路上都是稻田，讓我害怕怎會車子越開越往鄉下且越來越沒人呢？那時又沒有電話，所以中途我就下車，再從對面坐公車回火車站，再去跟同學聯絡。連要去和美中間所經過的站牌都記下來，且很注意公車確實是到何站了，才免卻我的恐懼。

到了同學告訴我的站名，再沿路上問人走到補習班門口，內心著實擔心來到人生地不熟的地方，今晚到底要住哪兒呢？因同學趕著要辭掉工作，所以老闆也沒有多問我什麼，就這樣被老闆錄取了。也順口問補習班老闆，哪裡可以租到房間呢？因我是外地人。老闆順口回可以住補習班內且免費但需課餘時間幫忙整理幾間教室。整個補習班一到五樓只有我一個人住，沒事的時間就需幫忙打掃補習班教室及廁所，這些打雜事我都可以接受。

房間說穿就是二樓的廚房裡的上下舖，最讓人害怕是，晚上大家下班後與孩子都走後整個補習班一到五樓都沒有人。而自己也不知聽哪個老師提起說補習班後面的和美國中與鄰近的道東書院，是過去日本時代屠宰場且補習班後面的水溝在豬被宰殺時，血流成河……我就在這樣害怕與幻想、恐怖中渡過一學期。且我的教學也是很認真，私下我在六、日沒有課的時間，也都會出外去兼課。

其實，一開始我也是沒有兼課，但通常下課後有些特別關係或具有家長代表身分的家長都會打聽哪一個老師比較認真，還會再請到家中特別輔導他的孩子。去補習班沒多久，星期六、日都在兼課。且很跨張到有些課是被排到晚上 11 點到 12 點半，有時還需跟家長交代高中的孩子要先去睡覺，等我來才去叫醒他們起來上課。

那時，除教國中數學、英文外，高中的文科、數學及歷史或地理，時間允許之下，因家裡需要錢之下，我都會兼課賺外快。也不知是過去我的底子好，還是孩子過去沒有得到正確讀書的方法亦或跟他們是投緣，他們的成績都突然進步很多。所以我的教學口碑非常好，且找我私下補習的孩子的家長很多。補習班老闆也察覺有異，常不斷明的暗示、暗的也不斷暗示我。在「精誠補習班」的老師，

不可以再拉學生出去補習，就是有此情況也是補習班的資源，也應該讓補習班抽取一點費用，讓我更是怕被他抓到我在外有兼課。所以我私下也在尋找看看是否有其他教育單位可以工作，準備隨時離開這間補習班。

剛好在另謀工作過程中，有一位曾經在這補習班的理化黃老師，他的教學也跟我一樣認真，但也常被老闆告誡跟我一樣要注意的事情。但我聽學生說，他已經離開了。不巧，黃老師常在補習班前修理摩托車也注意到這補習班有個女生住在這裡，沒多久經家長幫忙我也順利認識黃老師，而也與這位老師在和美鎮和頭路盡頭招一群學生課後輔導，黃老師輔導國中生數學、理化，我就輔導學生英文；他如果課輔國中理化，我就課輔英文與數學。且從一年級到三年級我們兩人都可以包辦所有國中的課程，因我們兩人合作，所以孩子流失率不大。他們的家長也覺得小鄉下有老師願意來授課，讓他們不用把孩子載去鎮內或市內，他們免於接送孩子也各蒙其利。

且我們兩個老師雖非正式老師但教學認真還設立獎學金制度鼓勵孩子，下課時有些孩子需經過墳場才能回到家。我們還會特別在下課時，特別騎車陪這些孩子經過附近的墳場，送他們回到家裡。所以這課後輔導班還經營的有模有樣，曾經在暑假輔導時，和美培英國小這附近來上家教班的學生人數高達 200 人左右。我們兩人私下的家教也接不完。

且那時家教費都由家長自由開價，有一次輔導一個國二上的孩子要參加跳級考試，他的程度也很好。我第一次上課家長就給我當日授課費用，30 年前的兩小時就是 2000 元，回到家我看到費用袋還跟家長關懷是否給錯家教費呢？還是給一整個月家教費呢？沒有想到這家長竟然說，他的孩子是要跳級考試本來就要多出一些費用。我除了賣力還是賣力，販賣我的教學經驗及知識，孩子也很順利考上跳級考試，沒有讀國三直接讀彰女高一資優班，孩子的英文還考歷年來最高 97.5 分讓所有人都嚇壞了。

也因為此件事更讓我的教學名聲在和美這個小鄉下打響，且還有三個家長也主動找我來輔導想考跳級的學生。但有時候幫學生第一次上完課，我都會直接跟

家長說，我不是為這家教費，只是孩子程度還要跳級是有差距的，花錢輔導是不會考上跳級考試。但考上前幾個志願是有機會，但要出這筆高額家教費是有點壓力。

但家長竟然沒罵我，還說我很有良心，跟他們直接講，不用讓孩子花錢補習且活在無謂的期待中，非常感恩家長的體諒與賞識。也因為這樣家教的學生與課輔班學生來源從沒有缺過。在正式任職教職時，跟自己說並不是所有的家長都需要聽好聽的話，反而中肯有良心的話，他們是願意聽。但我們是在何時機說這些話與站在何種角度說這些話給他們了解的。如果是站在家長角度與愛孩子的角度，其實我們是比較容易傳達老師心中對孩子的善意。家長與我們老師都是愛孩子的，只不過角度是不一樣而已表達方式不一樣，但「愛孩子」是家長與老師是我們共同的立場。

黃老師跟我的課後輔導主要的場地提供者是住和美鎮郊區的王伯伯與王媽媽，他們不收我跟黃老師這兩個出外年輕人的場地費。甚至都會在我們下課後提供我們晚餐，讓我們不用長期吃麵包與喝白開水裹腹，我們非常感激，又不知如何回報他們，只好在學生下課後留下來輔導他們三個孩子所有國中課程。直到孩子們都順利考上他們要的高中，也跟他們全家都成為好朋友，且我們在職場上有任何不順，這對夫婦都盡心盡力幫忙我們。在這一段補習班日子，除了自己辛苦打拼外，心中滿滿感恩在這段日子幫忙我過的每一個人。

(二)代課老師生活

代課老師生活總是在教育體系外輔導學生，對家中的生活所需即使夠用，但經濟上還是不穩定。所以就利用平常沒有上課的時間讀書，就在 78 年七月考上台中師範學院第三期國小師資班與台北師大國中學分班，也在同年我也考上國小代課老師分發到和美國小與台北縣金山國中代課老師。因考慮雖兩地都有代課機會也都考上教育學分班，可以補國中小學學程的教育學分。但要再度回到北部生活，我實在不願意，因花費大，所剩的錢不夠帶回南部的家來養家。所以就選擇留在和美租屋，白天代課及下課後趕到台中師範學院讀國小教育學分班，星期六、

日有機會再去幫其他學生做補救教學，多賺取家教費來貼補家用。

初任代課教師任教三年級導師，因那時『選老師』風氣盛。不知學校那時是把沒有被關說或沒背景的孩子都安排到我的班上，孩子普遍的程度差及因我是第一次任教班級。雖說我在外已是有教學經驗不錯的補習界老師，但孩子成績比較差與幾個身障礙學生且又是初到正式學校單位的服務，諸多的不熟悉與需適應。所以一剛開始，還是手忙腳亂一段時間。在學校剛進去只是代課老師，在行政上有諸多的不適應，如學校在公佈欄上每周都會公布榮譽榜但即使這個班平常表現好，但都得不到梅花點數貼榮譽榜。但有些班經過班級的教室門口都不怎樣乖，但梅花點數卻可以一下連跳好多格子，自己都還不知怎麼了。上星期明明榮譽榜上都沒有幾個梅花點數，但這一週卻突然冒出好多個梅花點數。

同事告訴我，表現好不好並不重要，「有背景」與「有錢」最重要，有背景的班級，梅花貼榮譽榜就會比較多。這跟我過去教補習班的概念，表現好就有獎勵的想法恰恰是相反。學校中還有一個怪現象，就是代課老師必須代表學校出去參加比賽，且只要成績入選後，馬上在該項比賽的名字上改成要考主任的組長或需要獎勵的正式老師。這些對一個初任社會進入看似單純的學校環境，讓我的心大大震撼與不平。身為師表的老師，怎會是在如此單純的環境做這類的事呢？同樣的學校工作，代課老師的薪水已是正式老師的八折，又要接學校中最沒有老師要任教的班級，怎會還有這樣不公平的待遇呢？代課老師又是如何看待這樣的不公平呢？這樣的代課老師的不公平生活是如何度過的呢？還好我只享受了一年代課生活，也就在師資班畢業後馬上考上彰化教師甄試，成為正式老師。

在這個地區的大學校，老師好多，學生與家長也好多。初來代課所以並沒有跟老師們深交，及本身也是來此代課、身分卑微也不敢多互動什麼，但覺得好奇怪為何老師間不用打招呼與微笑呢？何況是要教學交流與互相支援了，剛開始真的不能接受如此相狀。還是這只是這地區對代課老師都是如此呢。且我是代課老師，在這個學校也只是過客，也就不在意。

二、正式老師

(一)線西國小的「新」老師

1.新學校、新同事、新家長

80年彰化教師甄試，分派初任正式教師是在線西國小。線西國小是在海邊落後的小鄉下，從住的地方騎到學校就要約20幾分鐘，且一路上海風特強摩托車都是傾斜的騎著。這個學校一個年級只有4班，且學校是以發展巧固球隊聞名於彰化，這學校是個小型及可以在學校用營養午餐的學校，年輕老師居多大概都是住外地所以沒有幾年光陰，就會因為老師調動，讓校內老師都整個會換成新人。家長知識水平較低不會干預老師的教學，但學生因偏鄉關係所以程度差。校方除老師外人員都住學校附近調動低很有人情味，尤其廚工媽媽與爸爸，都約60歲從年輕時就來學校幫忙到退休。他們下午整理廚房後再整理明天的菜，有空還會去幫忙校內附幼老師照顧孩子及常去整理花木。這些老員工因地緣及有感情把校園當成自己的家看待，所以整個校園看起來都是好乾淨。也讓我學到，如果大家對這地方認同當作「家」時，則事情就會比較好辦。自己的教學中，也不斷跟學生都盡力都建立這樣的友善關係。

2.新班級、新考試方法、新作風

在這個學校第一次就被派任是五年級導師，聽說這個班到我當導師是已經換了四個，也就是孩子每年都換一個新老師，當孩子跟老師比較熟後就要因老師調動又要換一個老師，不知道孩子是如何適應的，常換老師的狀況也練就學生隨時適應的能力，雖然第一次正式任教，但他們倒是對我的接受度很高，我的個子小排升旗隊伍時，我還是排尾，且這個班有58人，人數是我教30年來最大班，但程度是2分到100分都有，上課也不知如何抓中間點教學生。

那時，期中與期終考試因怕有洩題的疑慮，全校所有的考題都由校長出題。校長本身是個很認真的人，也不知他會出什麼考題，也無從準備起，所以覺得每位老師都施出所有的教學技巧，想把孩子教到好成績。但每次考試下來就會發現，

我們這些新老師的經驗抵不過教學經驗多年認真的校長，所以我們都考得不是很理想。但我們這些年輕老師都有幹勁也為了拚績分及成績，與可以拿到的研習³⁶與獎懲。且因大家都住外地，也都要往自家附近調動大家都很努力協同合作，各取所需調回自家附近的學校。也因為出題者是校長，自己班考差，老師們也不得不一起合作教學與常討論教學重點讓學生能考出好成績。所以，聽其他外調的老師們說，由我們線西國小外調回去的老師，教學能力都是超級好。

考試下來，就可以看到班與班及學生間，極大的鑒別度。所以各項考試真的很刺激，但還好我本身在補習班任教過有不少教學技巧，且下課後我還會私下到學生家輔導低成就孩子與班上皆設好多老師的好幫手，所以班上同學成績不錯。

3.新承擔、新挑戰、新改變

這個學校每個老師都很嚴格，我也不例外。我接的班級，一個是高年級，另一個是低年級，在各項比賽都是學年第一名，還有好幾次都代表參加縣賽，尤其是科展比賽，這種比賽有初賽，入選後還要長時間去訓練孩子，再來準備看版與複賽是要花很多時間，且不一定可以得到好成績與積分，嚴格來說是吃力又不討好的事情，自從進到這個學校，就被分配到這樣的行政工作也剛好那時我的先生是理化老師，他也幫很多忙，在線西國小四年我也為自己與學校取得不少獎狀。

在這幾年間，體會到除把班級營造家的氣氛外，也必須對學生的世界須注意到跟學生不對立與對他們的陪伴。在教學中有一個人高馬大已經五年級但卻不認得幾個字、數學程度只有二年級、功課也都不寫，請他寫時完全賴皮及天天上課搗蛋說話，實在讓我頭痛的大男生³⁷。內心看到這樣的小孩剛接班級時，也想多幫忙他，但搗蛋的要命且他的家人對他不僅沒辦法也呈現放棄他的狀況。雖然我也尋求他的家人與我合作，但因他長期都是如此講不聽，就任由他在班上亂搞……。

想要引導他，所以班上常常需處理他在教室所引起教室常規問題，我也漸失去原有的耐心。直到有天聽到有段話，孩子都是活在欣賞中，且他不是沒有美只

³⁶ 參考附錄六

³⁷ 王姝丹，〈辛生〉，《線西教學日記》，1995.10.28。

是我們缺乏發現美的眼睛，而我們也必須在生命去找尋他生命的小花，甚而是在沙堆中找金粉。且當孩子的優點被發現時，他內心會是多麼開心呢。

曾回想自己的生命過程，自己有沒有被人欣賞或被發現的過程呢³⁸。自己想

³⁸ 被人欣賞或被發現的過程那種感覺真棒

引用自姝丹的修信念恩日記 20150728

2015年福智在彰化中山國小所辦的親子營隊。94年在營隊當義工的時候，我擔任青少年班的班長，須帶一百二十位學生、四個班、十二位老師；另一組是家成班的義工，他們有四十位義工陪伴四十位家長，那時候我跟他們反應說我們一百二十位學生、十二位老師是沒辦法帶的，如果其中有一個班級的老師生病或是臨時有狀況，其他二位老師要去再維護一個班級是不太可能的，所以我有跟他們反應這個問題，希人力上有更多人來支援青少年班，希望帶頭的組長撥一些人來支援我們，但組長竟然說義工都要在家成班，怎會是這樣做事…呢？福智團體師長不是教大家要員整體，怎會是個人想要怎樣就怎樣呢？

但是我反應後並沒有人理我，他們覺得我們在計較，我這邊的義工比較少，其實我覺得我們不是在計較。後來，終於把活動完成了，我們發現那天我們在正行的時候，果然青少年班的人力是大大不足，家成班那邊的義工是大大沒有工作可做，這件事情我就利用在活動那天義工結行的時候，當眾在一百多個義工中就反應了家成班與青少年班兩方比較的對照表，青少年班老師都是挺我的，那我也覺得我一定要豁出去跟他們反應。

我果然也去做了這件當場嚇壞大家的事情，在一百多個義工裡做結行的時候，那時候應該是要歌功頌德要非常歡喜的，但是卻因我講了活動的缺失，大家被我弄到氣氛非常不好。隔幾天後，我被叫去做一個內部檢討會，本來我不去的，可是他們跟我說我是青少年班的班長，所以應該要去把這個事圓滿，我就代表大家參加了。

可是當我到了現場，發現所有的義工頭全把矛頭指向我，說我破壞了整個法會，算是活動的黑點，沒有頭腦弄壞了整個活動的氣氛。當眾前我是沒有發表任何情緒，但是我心裡非常不高興。我被他們請去喝咖啡，而且不是一個人倒給我喝，是他們多人倒給我喝，所以在這次結行後我告訴自己再也不承擔義工，不愉快的回家了。

幾天後，我就接到學長的電話說星期六去台中上課時，要我去找他一下。我心裡想，他為了什麼事找我呢？他們一定讓學長知道，我在一百多個義工前反應了團體的問題。我想學長大概也跟別人一樣要拿咖啡給我喝吧，所以我自己就準備了很多個盾牌，一旦學長射過來的時候，我也會射回去給他。結果到台中，學長就叫我進來坐著，學長對我來說，其實我們不是很熟。賴學長就坐在我前面，心裡盤算著當他講什麼，我就要出哪一招候著。我本以為他是要罵我的，但學長一看到我就跟我說，他覺得我非常用心。我反問，我是哪裡用心呢？他覺得我所反應的問題都是要幫助團體，反應的任何問題包括義工不敷不足、哪裡不對都是希望能讓團體更好。

我聽完後，心中的盾牌稍下降一些。第二點學長說我非常聰明、觀察力非常好。我反問他說我哪裡聰明、哪裡觀察力好？後來，學長說我把團體的問題如義工的十幾個問題，可以說得如此詳細正表示我腦筋非常好、觀察力也極為詳細，可以把事情看得那麼清楚。所以真的很聰明。

當他講到我非常用心、觀察力好的時候，我內心想砍人的刀與箭就一直往下放。第三點，他跟我說我非常的真誠時，我反問他，我哪裡是真誠呢？他說有很多問題，其實沒有人敢講而我卻說出去了，所以他覺得我非常真誠、誠實。我也嚇一大跳，他怎麼到現在都沒罵我？他又再說第四點就是我非常勇敢，我的防衛心少更多。所以我就反問他，我哪裡勇敢？學長就跟我說我這樣大膽反應，難道不知道以後就沒有人要找我承擔義工了嗎？我說不當，就不當呀!!有什麼了不起!

他還說我夠直白、夠真誠、夠勇敢，是不會去計較這個「權位」的問題。所以他就跟我說，我的個性比較急。是否注意下次要反應問題的時候，當眾不要那麼激烈、不要那麼理直氣壯，可以理直氣和去表達呀，這樣才不會得罪很多人!!且你要講的話也可以在嘴巴裡繞七圈然後再反應出去那更好唷!!我就跟學長講說我不會繞七圈，學長說你就繞三圈就好，再不行就繞一圈，那我就答應學長說，我就繞一圈。

後來，他跟我說，我實在太聰明了，看到了團體的很多問題。且一定要記得，如果有一天在團體不想待時，記得一定要跟他說。我跟學長說，學長你那麼忙怎麼會有時間聽我說話。您都被別人包住了，我根本找不到您。他說你可以寫信到台北給我，我就會跟你回覆、聯絡。

也非常感恩，也因為他這樣的提醒與關懷。多年來，我在擔任和美教室的負責人這十年當中，我任何的問題都是跟學長請益、不斷的問、不斷的尋求協助。在和美教室這十年當中，

起來是多麼開心的經驗呢。或許他也需要活在老師的欣賞中。就去觀察他生命中的小花，我仔細的觀察他，他為什麼不寫功課？後來發現他不寫功課的原因，不是他不要寫，而是他不會寫，因為他雖已是五年級才但卻只有大概小學二年級的程度³⁹。

後來我想了一下，我覺得我應該先鼓勵他寫功課，先能交出作業就好，告訴他有抄寫功課時，任何一科我都會給他八十五分，我想他只要寫完功課就可。結果呢？他，或許想試探我吧！他並沒有認真抄寫功課。他一開始就隨便寫 O..O..X..X 等，我一看這根本沒有寫作業、只是亂寫嘛，可是我又想，我不能把他打「零分」，我還是都給他 85 分，為什麼還是給他 85 分呢？因為他有聽話，寫了呀⁴⁰。我跟他約定只要有寫就給他 85 分，並沒有約定他要好好寫，所以有寫也應要給他 85 分，他有一段時間都亂寫，寫 O..O..X..X，不然就寫 1、2、3、4、5…。但我都給他 85 分，因我必須先做好身教就是「守信用」。

我也有注意到從早期他亂寫，到最後他會模仿同學寫的字、模仿同學的字型開始自己寫，從 O..O..X..X 到有一小部分有仿寫一些字，可是我一律都給他 85 分。他抄寫了一個學期後，他上課時也不似過去地講話、搗蛋，而是可以坐下來抄寫功課。有一天他上課時突然跟同學講話，我就覺得好不容易抄到現在上課都不講話、也得到蠻多的獎勵，怎麼上課他又再講話呢？我就說，你怎麼在課堂中講話？同學們就說老師他不是再講話，他是說同學上去黑板寫解釋的時候，那個形容詞的「形」少了一個「撇」，那個時候我一聽，我更是開心，他雖然抄了半

從一開始的九個人到現在的二百多個人，護持的點點滴滴是非常辛苦的。有一次我跟學長抱怨，哪一個傢伙，教室的負責人都是男生，怎麼找一個小女生，而且教室沒有什麼人，教室也才十二坪又髒又亂，我就常常自己整理到很晚!!!當好累好累時，心想這個地區是沒有男人嗎？怎麼會找一個小女生來擔任負責人呢？

這十年的承擔是要人沒人，要錢沒錢、要東西沒東西。於是我就到處找人抱怨、跟彰化主管抱怨多次。有一天學長來到彰化，我又跑去抱怨，結果學長就一直笑著說，你是我推薦給和美教室的。我反問，你怎麼可以把我推薦給和美教室呢？他就說雖然你是一個女生，但是你身上有一個連男生都沒有的特質，他告訴我，我是一個非常的堅毅的人，如果我覺得是對的事情，我都會堅持，他說我的勇悍心絕對不輸給一個男生。

當我聽完這些話後，其實想想自己沒如學長講的這般用心、觀察力很好、真誠與勇敢，更沒有學長說的堅毅。這麼多年來，我是教室十年的負責人，其實我沒有那些特質，我是活在學長的欣賞當中。也非常感恩學長懂得欣賞我。我也慢慢發現學長對我的關懷、關愛、陪伴的過程及自己也往學長期待的方向努力著。

³⁹ 王姝丹，〈辛生〉，《線西教學日記》，1995.10.28。

⁴⁰ 王姝丹，〈辛生〉，《線西教學日記》，1995.10.28。

年，考試還是考得不好，可是我發現他認得字，他自己也笑得很緬腆。

辛生人高馬大，班上被分派了一個工作就是掃廁所，掃廁所的工作在高年級很多小朋友與老師都會拒絕的，大家都覺得很髒。但我覺得掃廁所是一個很好且跟很多人結善緣的工作，所以在掃廁所的時候我都會帶著小朋友一起做，我特別還跟俊諭交待說他有力氣長得高，要提水或是擦廁所上面的玻璃，他其實很合適，但早期他也是反抗這個工作。

但我們班利用生活課的機會教育引導孩子去思考 - 兩個問題

甲、掃廁所可以利益到多少人？

同學討論出的結果：

掃廁所可以利益到班級的學生，也可以利益到很多人，我們可以整天不吃飯但沒辦法整天不上廁所。所以掃廁所是可以利益到很多人，不僅是自己的班級還有全校師生之外，還包括這個學校到早上到下午時間，給外面的進來運動的親朋好友，所以廁所是一個人人必備的地方。

班上結論：掃廁所的利益是非常非常大的。

乙、那要怎麼掃？

我跟孩子說掃廁所的人是非常聰明的，笨的人是沒辦法掃的。

他們問：「為什麼？他們說，水不就是拿來倒一倒就好了嗎？事情不是這樣就可以嘛。」我解釋，掃廁所有一定的步驟的：

- 1 首先要將垃圾桶從廁所拿出來
- 2 把垃圾清掉再來將垃圾桶清洗乾淨
- 3 其他的小朋友在洗廁所要從最裡面往外一間一間的掃不是把水隨便潑了就好，不是如此的。連倒水都要有一定的手勢，不能太大力倒水否則會倒到腳上、衣服。而是先要有同學將大便清理掉之後，潑上鹽酸，潑上鹽酸大約三分鐘後，我們再用刷子從裡面慢慢刷，刷完後再用水沖乾淨再用拖把將地面拖乾，拖乾完後再請小朋友將門或牆壁有一些髒的東西清一清，最

後才放回垃圾桶。⁴¹

光用口頭上教學生掃廁所的方法是沒有用，還是仍須要帶這群學生進廁所去實習。早上掃地時間，我就穿短褲帶他們一起進廁所掃廁所，大概有一個半月跟著孩子掃。他們果然發現掃廁所真的是要聰明的人才懂方法才可以掃得又快又好，笨的人是沒辦法掃的。

辛生對掃廁所這一部分做得非常的好，所以他在這部分得到非常多的肯定，最後我們班掃廁所是全校最好，不僅在掃地時間能掃出最乾淨的廁所，隨時進入廁所都是乾淨與香氣四溢，常得到全校的讚美。廁所旁邊有一間附設幼稚園教室，幼稚園的小朋友常常都「大」錯位置，他們常常教小朋友怎麼「大」在正確的位置上，還有他還帶著同學們自願在下課時去「看顧」著廁所的乾淨。廁所需常常要用水沖一沖才不會臭臭的，每一堂課都有學生自願去幫忙弄廁所⁴²。而掃廁所的工作並不是同一組人在承擔，他們常常搶著說怎麼沒有輪到自己這一組？這正表示大家掃得非常開心，且也發現從這樣的整潔教育中得到好多的肯定及獎牌。

辛生從早期不太認得字開始鼓勵他寫功課，他慢慢的認得字，在學校的兩年內也不斷的鼓勵他，到最後分配當任掃廁所隊長，他竟然成為是班上掃廁所很好的幫手⁴³。也非常感恩辛生，讓我懂得如何去欣賞他，也慢慢發現對學生的關懷、關愛、陪伴是在教學的過程必要的。

也感恩初任教師的前四年過程中，碰到這兩個班也讓我學到不少，這段過程當中讓我了解到，雖說那時的教育目標是「德、智、體、群、美」需五育並重，但德育常是被忽略的一環。什麼叫做「德育」教育呢？我們身為老師的若沒有東西是沒有辦法傳遞給孩子的，重點也不是在於孩子有沒有問題，而是老師有沒有一個正確的引導他的方向，還有我們老師是否自己學會了。如果老師學會了，孩子當然也就跟著學會了⁴⁴。教育真的無他，就是「身教」。

⁴¹ 王姝丹，〈辛生掃廁所〉，《線西教學日記》，1995.10.28。

⁴² 王姝丹，〈辛生掃廁所〉，《線西教學日記》，1995.10.28。

⁴³ 王姝丹，〈辛生掃廁所線西教學日記〉，《線西教學日記》，1995.10.28。

⁴⁴ 王姝丹，〈辛生掃廁所線西教學日記〉，《線西教學日記》，1996.1.20。

(二)和美國小的「星」老師

在 84 年因生了老大又想調回離家近的學校，且積分也夠，又再回到曾經代課過但不能理解的鎮內大學校 - 城鄉的學校與家長的作風，是有很大的差距。這個學校也很競爭，家長「挑」與「選」老師的風氣盛。鎮內大學校能調進來，分數都要很高但我調進來後，如何成為學校的「星」老師呢？

1.過去學校風評與教學風格

剛進來和美國小就擔任一年級導師，當年的教師節就收到一些奇怪的賀禮如蘋果、水果籃、紅包…瓦斯爐與一個戒指，這跟過去在線西國小服務大大不相同，也不知如何是好，就在下班後一一送回學生家裡。經過家訪，才知道這間學校有這個風氣與他們閒聊中除更認識學生與家長外，也才知道他們在我過去服務的學校已打聽過我的教學方式及風評。並且也去查過我在教學中，班級與對外的大小各項比賽及還有一次代表縣參加全國科展低年級組比賽，成績也相當不錯。

在線西國小任教的四年中，除擔任導師外也承擔校內指導學生科展的行政業務。因此從教學生中，因為需指導比賽對有關植物生態教學與實驗中，覺得自然界也充滿了這個部分一種什麼因？得什麼果？這個「果」的呈現，必定是有「因」植入才會感這樣的「果」。種的是「紅豆」定長出「紅豆」，絕對不會長出「綠豆」。體會到這個「因果」法則概念，就算沒學佛，也一定要教給學生這樣的概念。

本身對於生命教育在九年一貫課程⁴⁵中所扮演的角色與如何融合生命教育教學很有興趣。現在，我們目前的教育已經完全失去教育的意義。本來教育包含的內涵非常廣，如果我們從廣義的教育來說，德、智、體、群、美全部都包含在教育當中。或者分開來說，至少這個教育應該含這個五大項目，其他還有一些，我們可以都歸納在這個裡頭。很不幸，現在我們只注重一樣東西，就是知識的灌輸。現在這個教育的確是一種特別的謀生的方法，怎麼把這種方法灌輸給下一代，如此而已。如果德育沒有的話，單單智育並不好。如果更深一層去看的話，不但是並不好，而且有害處⁴⁶。所以，我一直很努力想把課程融合。

⁴⁵ 陳浙雲，〈九年一貫課程中生命教育的規劃與實施〉，《學習，從生命開始》，校長與主任甄試，教育資料集刊 第二十六輯，P241。

⁴⁶ 日常法師，〈不是放棄，是轉變〉，《教育·人類升沈的樞紐》，台北：福智之聲出版社，2010，P178-179。

2.喜歡嘗試新穎的教學教法 – 福智的生命教育法

那時剛調入和美國小時就有同事，邀請我參加八十五年在大橋國小福智生命成長營更，對於實施生命教育⁴⁷必須教導孩子生命無限與因果法則，讓他們心中播下善念的種子是非常重要的⁴⁸。從自己信仰中無限生命的導師日常法師的教導中，認識到「以見導行」的重要，為了讓學生們能建立高遠的知見，引導日後人生的良好生命態度。

(1)推背書教育，讓他們站在巨人的肩膀上看天下

因此規劃全班同學們在每一堂課一開始先背誦經典十分鐘，而後再開始上課。讓學生在開始上課之前念誦經典，可以安定學生的身心；學生的身心安定了，學習效率自然就提高了⁴⁹。由於學生背誦的都是古聖先賢的智慧，這些智慧在背誦中自然成為行為的準則。

日常師父說：「你的心中沒有背那個經典就會背電視廣告，孩子如果可以背一些古時候的經典，那麼對孩子是會有受用的。」⁵⁰福智團體也推動讀經教育，有一次團體邀請聽王財貴老師的演講，教授說目前的教育是點狀學習，而讀經只要利用零碎時間念，讀經先讀就好，認字能力是面狀。如同煮湯圓般，全部下去煮（背），熟了就會一顆顆浮起，先不要求背下。回到學校查閱目前的小學國語課程學國字的方式慢，且都是一個字一個字慢慢教，六年下來大概只能學到三千多字。且如背三字經或千字文及弟子規，只要六個月就可以背下三千多字。認字能力會比目前的正統教育制度快很多，且只要「讀經百遍其義自現」，多念多背都有好處。王財貴老師的說法，也大大吸引我⁵¹。

不能拿別人的孩子做這個試驗，就把這教育方式，先實驗在我的孩子身上。我先是帶著孩子一起讀經，一剛開始就強迫孩子手指書本按照規矩念，安排進度每天跟著、看著、督促孩子讀經。孩子非常愛哭，早上去了奶媽家，他是早上哭、

⁴⁷ 參考附錄三，二年級生命教育與課程聯結架構圖

⁴⁸ 王姝丹，〈教學計畫〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.20。

⁴⁹ 王姝丹，〈教學計畫〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.10。

⁵⁰ 日常師父曾言：「學《論語》先從文字上去背，再在義理上反覆深入地研討，然後對境時去觀察，在內心中生起它相應的量，自然而然一遇境界，就能夠照著所學的來改善我們的人生。」（摘錄：日常法師：《論語摸象記(上)》，台北：福智之聲出版股份有限公司，P4。

⁵¹ 王姝丹，〈讀經〉，《和美國小 1998 教學日記》，1998.5.27。

下午哭、晚上也哭，晚上回到家看到我就比較不會哭。後來跟孩子約定，如果他不哭就可以得到一張貼紙。有一天下班回到家他回到家就跟我說他在奶媽家，早上、下午都沒有哭，他很高興，因為他可以得到一張貼紙⁵²。所以請他去爸爸的房間的抽屜拿一張貼紙來貼，結果他到了爸爸的房間打開抽屜後又關起來，跑出來跟我說他不可以拿。我忙著煮飯問他為什麼不能拿？他回答我說：「用人物需明求、倘不問及為偷。⁵³」

我聽到時，這是哪裡的經典？我非常驚訝，我覺得他不能拿，我總是可以拿吧。我就跑去幫他拿，當我要打開抽屜時，他跟我說，媽媽你不能拿，因為那是爸爸的抽屜。我是蠻驚訝，他才四歲也才讀經半年，怎會知道這個意思呢⁵⁴？我沒有跟他解釋過經典的意思，因我認為他太小了，解釋是聽不懂的。不管是王財貴老師或者是日常師父的方法都說過，孩子在 13 歲時候多記一些經典，對孩子是有很大的幫助，而且你不背經典又要背什麼。非常驚訝的，是當他說媽媽你也不能拿，蠻嚇我一大跳的是，就如王財貴說過「讀經百遍、其意自現⁵⁵」經典的意思竟然自現。這半年來，他都是手指著書，他也是常走來走去、晃來晃去也不是很認真，可是他就在這段時間就將弟子規不知不覺背下來。這也成為我在班上推的讀經的決心。

常利用上課前的幾分鐘、下課前的幾分鐘的零散時間就教孩子讀經，就一直聽孩子唸。教孩子嘛，是孩子要學嘛，我不見得要學、要讀，因我是老師。我就常常聽他們唸也邊改作業，他們就這樣唸來唸去。時間一到，我就跟孩子驗收讀經的成果。可是我從來沒有對自己驗收過什麼，因我覺得是孩子要學、要背。我也不知道自己到底會不會背？我對孩子讀經的狀況，剛開始真的只是好玩或只覺得多一個方式可以教孩子，推著我試著去嘗試而已。推行一段時間之後，家長們發現孩子們的行為舉止比其他同年齡的孩子沉穩成熟，學習能力也日益提高，認

⁵² 王姝丹，〈黃生〉，《和美國小 1998 教學日記》，1998.4.30。

⁵³ 弟子規，〈第 18 則〉，《弟子規合刊》，台北：圓音出版社，2010，P26。

⁵⁴ 王姝丹，〈黃生〉，《和美國小 1998 教學日記》，1998.4.30。

⁵⁵ 王財貴讀經教育〈附錄一〉，全球讀經教育基金會，網路名稱：<http://www.gsr.org.tw/contents/text?id=103>，檢索日期：2020.5.01。

字能力大幅進步。

有次上課，問孩子說讀書要做什麼呢？有一個孩子當場說：「讀書志在聖賢，為官心存君國⁵⁶」，當下嚇一跳，也更肯定日常師父常跟我們所提的要讓小小年紀的孩子，在內心純淨下多背書，讓孩子的心上有偉人的典範可以讓他們在未來生命中都可以站在巨人肩膀上看天下是件很棒的事。

(2)書寫觀功念恩的聯絡簿

讓學生把視覺焦點鎖定在善行，藉由每天簡單記錄自己的善行和對他人觀功念恩，掌握心的方向，寫久後就會變成思想與行動，可以堅持寫下去，就可逐漸改變自己的個性與生命。自己也在當天即時給孩子回應在聯絡簿上，帶回去給家長簽章及回饋。而自己也在每天的批改中除更了解學生的狀況與幫助他們外，也在每一則回應下細細反思從今天這一則孩子書寫中，回應中自己的學習與看到廣論中三寶功德⁵⁷中所提業功德⁵⁸。從孩子所書寫的事情與回應，也是佛菩薩派他們來利益我的學習。

S18：有很多流浪狗都被主人丟掉，有一些好心的人幫他醫病，還餵他們吃東西。回應學生：善與惡其實就在一線之間，一個為惡，一個行善；一個與人結惡緣，一個結善緣。⁵⁹

反思：善惡就是一念之間，如果站在自己的角度還是少事、少麻煩，絕不會選擇麻煩事。但如站在佛菩薩為大悲所繫縛時就會去造善且就會盡心盡力幫忙他們。⁶⁰

S22：媽媽載我來上學途中，看到有人拿一包垃圾丟到有一堆垃圾的水溝裡，媽媽說他在製造垃圾，我也很生氣。

回應：有些人以為這樣天不知、地不知，其實騙別人是可以的，但是騙因果則是

⁵⁶ 王姝丹，〈讀經計畫〉，《和美國小 2001 教學日記》，2001.4.6。

⁵⁷ 宗喀巴著，法尊法師譯，〈三寶功德〉，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，1994，卷 4，P102。

⁵⁸ 業功德，調身口意業，由其任運無間二相而正饒益一切有情。此復由於所化之別廣，堪引化者能仁無不令其所化會遇圓滿遠離衰損、定做一切所應作事，P102。

⁵⁹ 王姝丹，〈班級〉，《和美國小 2000 教學日記》，2000.2.22。

⁶⁰ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2000 教學日記》，2000.2.22。

沒有辦法。種什麼因，來世必得那種果，而且，一個小小惡行為，會製造地球污染。⁶¹不可不謹慎。

反思：過去沒有學佛，愛怎樣就怎樣不會考慮太多，但學佛後有些因果概念在造業時，就會注意到現在好，未來是否好，如果未來不好，就要去考慮一下自己是否還要再造如此的業嗎？或許有不少時間還是選錯，但至少自己還有機會多想一下。當然透過學生的書寫與實踐，雖年紀小但對周遭的人事物比較會思考，也比較容易克服過去的觀過的惡習和恐懼的心理，也能反觀內心。更了解自己、班上氣氛也更融洽。在這過程中，也傳遞老師跟孩子的互動，從中家長更易了解我，也更認同我的教學⁶²。

(3)教孩子業果的概念

初調到美國小還沒學佛，在參加民國八十五年參加福智的教師生命成長營後進入廣論班學到的「業果法則」。「業果法則」是比「因果法則」深，但覺得「因果法則」更容易為學生所接受，我就更努力推「因果法則」概念給學生們。也覺得人是有劣根性的，藉由因果的概念，能規範人的行為，辨別「善、惡」的能力引導向善⁶³。透過這些因果故事的教學「種什麼因？得什麼果？要得什麼果？就要怎麼去栽？」引導學生，除了在課堂上提及相關的意涵，從班上學生在聯絡簿上所寫的善行日記內容，我也常常用這些因果概念回饋學生寫在家庭聯絡簿的善行小點滴。

3.智育不錯行為也改善了很多

憶起多年以前，剛接新班級，班上來了一位個兒小且古靈精怪的小男孩。第一次碰面時，他的父母告訴我說：「王老師，李生從幼稚園到現在，每天上課都被老師罵、處罰。而我們又非常忙，訓斥他也無效果，想把對李生的懲戒權交給您，您可以處罰他，只要為了教他，什麼方法都可以。」⁶⁴「不管上課或下課，他都是生龍活虎，嘴巴也從來沒有停過的一刻，問他講些什麼？可否上台發表？

⁶¹ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2000 教學日記》，2000.4.23。

⁶² 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2000 教學日記》，2000.4.23。

⁶³ 王姝丹，〈教學計畫〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.20。

⁶⁴ 王姝丹，〈李生〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.20。

他又傻笑不止。他不斷捉弄同學，也不斷遭同學告狀，交代的事經常沒做；更何況是去要求他每天寫善行日記。我曾私底下問過他，想成為怎樣的人呢？他都是跟我說：「想成為偉人及善人。」讓我真的很頭大。

想想自己也當老師十多年了，怎樣的孩子沒見過呢？況且，我這幾年多來受到福智團體——「德育」的薰陶，深知運用團體的教案確實能嘉惠不少學生。我想只要自己耐著心去引導他，他應該會呈現某種改變吧！

但是，他所表現出來的行為卻都像個壞人。我也不斷告訴自己，孩子才七、八歲，愛搗蛋是正常的，況且班上還有三十幾位小朋友需要照顧，老師實在沒有多餘的時間時時去盯著他們，只期待他們能快點長大！

日子就在忙碌中，一天天遞嬗著，今年九月中旬李生，也寫了一則異於平日他所寫的千篇一律的一行——（媽媽）幫我（煮飯），我要（感謝他）——的善行日記。它那一次的內容是：放學時，他與爸爸在回家的路上，看到路上躺了一個人，因為怕有車子輾過這路人，他就和爸爸一同把這個人推到路邊，他覺得做了一件善行⁶⁵。他說爸爸和他很有功勞。我心中很高興他寫了一則「不一樣的善行」，所以上課中我就表揚了他一番。但心中還是納悶，這則善行是真的嗎？他有進步唷。

一個禮拜之後，他又在聯絡簿上寫了一則很特別的善行，內容是：「他家附近發生火災，有很多人在一旁圍觀，他趕快打電話給消防隊，請消防隊過來救火，不久火撲滅了，他覺得他與消防隊叔叔做了一件善行，很開心！」⁶⁶當我看到這則善行時，直覺告訴自己：「那有這麼剛好的事？上星期才去推個路人，這星期就救火。怎麼天底下的怪事全都給你碰著了呢？」但礙於只要與平常不一樣的善行，我都必須表揚。所以，在課堂中我還是把他的善行念出來與同學分享。念完我還補上一句：「李生，這是真的嗎？」坐在隔壁的同學馬上告訴我，今天早上李生一來，就告訴他昨天的情形，消防車來了幾部？房子被燒了幾間？電視被搬

⁶⁵ 王姝丹，〈李生〉，《和美國小 1991 教學日記》，1997.12.20。

⁶⁶ 王姝丹，〈李生〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.20。

出來幾臺……。看到智生如此之報告，看來善行是真的，使我頗不好意思，就拿起桌上的無子酸梅鼓勵他。而他又馬上把酸梅分一半給智生，讓我十分錯愕⁶⁷。

經歷此事，我竟然驚覺原來我把「觀過」與「不聽話」及「頑劣」的標籤在他身上黏得如此牢固。連他做了善行，我都懷疑他。在理智上我常告訴自己不可棄捨學生，但理智歸理智，大部分的時間我竟不覺就把他擺在角落。雖然外相上我並沒有把他安排在角落，但內心上根本是排斥他的。而原來我也以為，在福智所串習的觀功念恩⁶⁸我已會了。沒想到我根本還不會。今日看到他這顆頑石在被我擺在角落的情況下能夠主動做善行，更讓我體會到「德育」的重要啊！他的內心已悄悄萌出「善意」。

就如過去聽到的一則故事——有一個老公公領著一群小孩子去一座荒蕪的小山頭，小孩子問老公公背上背著是什麼呢？老公公告訴小孩子，這是一袋種子，他準備要把種子灑在山裡面。二十年後，這群小孩子都已長大成人，他們又來到這座山，但不見二十年前光禿禿的面貌，這山如今已是蒼蒼鬱鬱的一片，原來這些樹木就是二十年前老公公撒下的種子長成的呀！

而原來認為是如頑石般的李生，德育教學的種子也已悄悄落在他的心田裡⁶⁹，只不過等待因緣成熟呀！而自己也檢測到從教學的過程觀照到自心⁷⁰，自己學到團體的不少理念及生命教育課題，並不代表自己已學會。把每個孩子都尊重他們的差異性且每天都有一個新的緣起，要正面看待自他，但自己卻是如此對待一個在內心已萌善芽的孩子⁷¹。

由此事情也思考到，在班級實施生命教育能發揮多大的功效？及如何才能檢視預定目標的達成情形？從多年來實施的經驗，覺得成效不太可能立即顯現，而是需要長久耕耘的，甚至於在教學的兩年中，絲毫也無法感受到學生的改變；但是這些都不是最重要。認為生命教育就是散播孩子一些善念，未來在因緣際會

⁶⁷ 王姝丹，〈李生〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.20。

⁶⁸ 王姝丹，〈觀功念恩〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.6。

⁶⁹ 王姝丹，〈李生〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.20。

⁷⁰ 王姝丹，〈李生〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.20。

⁷¹ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.20。

下，這些意念會顯現。因此，對於實施生命教育不會強求立即性的成效，重視的是引導的過程以及對學生所造成的深遠影響⁷²。而也從教學生的過程觀照到自我，認為生而為人就是要能感受別人所給予的恩惠、能心懷感恩進而行善助人；為非作歹的惡，影響是極為深遠的，因為生命是無限而不斷流轉的。

(三)看得懂「心」的老師

對於生命教育的信念，主要來自於福智團體－福智文教基金會的宗教信念即「生命無限」與「業果法則」，我相信生命會不斷的流轉，所以儘管在生命中曾有過一些不圓滿，仍然肯堅信不移，去努力、肯去改變，也願意付出許多的心力去行善助人。多年來在福智佛教文教基金會推展「生命教育」及「觀功念恩」與「關愛教育」⁷³口碑效果皆很不錯。「觀功念恩」乃是看到周邊人的功德與念別人恩，「關愛教育」則是以「觀功念恩」為基礎，這兩個方法是以不同切入點與孩子交流，「觀功念恩」是看到對方的好，而「關愛教育」⁷⁴是走入孩子的心再帶到正確的方向。

早期校園瀰漫著一新生家長選老師風氣下，我也常在關說下接受不少狀況的

⁷² 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 1997 教學日記》。小孩子說謊問題嚴重，幾乎 2/3 的孩子都會，所以我們班有一次就討論「說謊」及「說謊背後的動機」。

有一組的小朋友就說好玩嘛～因為他們覺得可以跟老師比賽誰比較聰明？

討論出 6 個好處、6 個壞處，他們就會覺得都一樣呀！那你一定要讓他們去感受到壞處比較多，所以我會再去引導他們想更深的東西，讓壞處多於好處；但是下次孩子會不會再說謊？

那不是一、兩次就能改變的，所以他們下次還是會再說謊，但是下次他要說謊的時候，他的腦子裡會不會現出另一個聲音－老師說不能說謊？

所以還是要跟他們講。因為生命教育就是在灑給他們一些善念的種子，什麼時候開花沒有人知道。

⁷³ 黃美菁，〈福智國民小學生生命教育內涵與影響之探究〉，南華大學宗教學系，2015，P9-13。

⁷⁴ 關愛教育，如願法師帶著一群園區老師推動這個可以幫助人跟人之間良性互動的教育理念園區老師找到從「心」出發的動力 他們 發現是老師自己要改變。將原文整理變成現在的 12 則大綱 而且為每一則下一個小標。內容 12 條：

一、慢慢地學會依法得到快樂得到支撐

二、德育是一種傳遞

三、關愛教育是你必須從頭到腳都關愛他

四、懷著謙卑的心，走進學生的心

五、避免一直要求學生，師生會變成對立

六、教育的過程中，有一種非常愉快的感覺

七、發現學生潛在的美，堅定地指出他生命中美好的特質

八、堅定幫助學生的心一始終如一地關愛他，陪伴他成長

九、站定你的位置－呵護他，給他前進的力量和勇氣

十、不用把自己塑造成百分之百的強者，應該教學相長，互相幫助

十一、一定要走出一條路－精誠所至，金石為開

十二、打從心裡真正喜歡自己的學生

2011 年 3 月 12、13 兩日，首次於福智教育園區辦理「關愛教育種子教師培訓營」。

孩子，心中有著老師的教誨—「教育是升沉的樞紐，且孩子就是不會才需要教，而且應秉持著教學相長的『心』與孩子一起成長」，雖有不少情境十幾年也就如此平安渡過且仍保有教學的熱誠至今⁷⁵。而現在一年級分班採公開抽籤的方式，我是很開心的，因為總不會又集中一些“有狀況”的小朋友在我的班級吧！手氣應該不會如此「背吧」！

未踏進教室門口，就在走廊遇到熟識的家長告訴我—今年的籤王就是我。因為班上有來自三間托兒所的小霸王：會打人，且把人抓去撞牆壁，更麻煩的是這些家長都很「忙」，無暇多管。而也有了位聽說很懶惰的小朋友……。我的心涼了半截，但心想這十多年師父教「觀功念恩」，「小朋友」的問題很多都是不懂管教之方法，如果我可以耐著心教，且孩子如同白紙，要使他成為名畫或一張廢紙，端看大人的引導，只要努力種因，果就會歡樂收成的⁷⁶。

1、需謙卑才能入孩子的心

剛開學我每天真是精疲力竭，小朋友打架、吵架、不專注、不……，心想先在這麼多個案中，找一個看似比較好處理的小朋友。她看似很乖巧且長得可愛，但她卻不寫字，甚至聯絡簿也不抄。早期我幫她抄了一陣子，但發現自己每天忙著處理級務實無暇關顧。而她抄不寫她做什麼？不是發呆、玩弄手指頭就是無所事事且與同學竊竊私語，而請她出來就擺爛哭鬧不已。更誇張的是每次把她的手拉起來抄寫功課時，她則把臉側一邊去，根本不看黑板上的字。請家長幫忙，找了愛心姐姐幫忙甚而請小朋友天使隊輪流陪著她寫，拉著她的手寫但她仍然擺爛⁷⁷。

他還常用手掐同學的手，大家都被她氣的要命。我幾次真想把她打一頓，因為她不笨，為何要作賤自己？寫功課、抄聯絡簿都是一個小學生應有之本份呀！如果不寫功課，再聰明的學生真的會變笨呀！

一個是急得要命的老師、幾個是根本無視於老師的小朋友，在這個「打架、吵架」頻繁的班級，就可想而知我內心之煩躁啊！有一次我竟然控制不了自己的

⁷⁵ 王姝丹，〈教學計劃〉，《和美國小 2007 教學日記》，2007.12.12。

⁷⁶ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2009 教學日記》，2009.1.20。

⁷⁷ 王姝丹，〈白生日記〉，《和美國小 2011 教學日記》，2011.9.2。

心，狠狠掐著她的手臂—懷著凶惡的眼神告訴她：「你一定要寫字，不然會變笨」。

（但內心卻也有一絲笑意，反正打她，她笨又不會跟她的家長講，我也使個力氣，我為自己找個合理的動機。）在她流下眼淚時，我從她的淚中看到自己的錯⁷⁸—我不是每天都有念「關愛教育」⁷⁹讓自己有個教育方向三次才出門上班嗎？我發現自己內心不為人知的醜陋，自己竟然是想要以大欺小。而其實，光念文字也並沒有學會「關愛教育」。

看看自己還是想要以「教他」的高姿態出現，且想用各種強迫他的方式逼他就範，只造成他的心牆更具我於千里之外。從沒注意到，為何他不寫呢？也從沒站在他被教的角度。我是引導一顆心，而人就像一本書需細細閱讀及需謙卑走入他的心⁸⁰，才能看懂書中的意思。

2、指出潛在的美並欣賞他

心想自己的錯—並未發現學生潛在的美也無堅定指出他生命美好的特質⁸¹。反而天天罵她「不寫字，變成懶惰蟲」，也並未指出她生命美好的特質，因為我根本不想看她那種不寫字之嘴臉。且每天忙著催繳她那些作業而忽略她之感受，進而把每天延遲上課都怪罪於她作業之拖拉，使得同學也知道我不喜歡她。

自己並未作到「避免一直要求學生，這樣師生會變成對立」⁸²。想想初初開學時她連哭了兩個月不想進教室，還不是自己用不少威脅之方式嚇壞她，且沒有看到她為何不寫字之原因是什麼？是不會？或依賴呢？或沒有鉛筆⁸³……而且沒有看到她或許白天黑夜付出多少努力但別人來做是不費吹灰之力⁸⁴，而我並沒

⁷⁸ 王姝丹，〈白生日記〉，《和美國小 2011 教學日記》，2011.12.27。

⁷⁹ 關愛教育：關愛教育是一種情感教育，更是人文教育，關愛教育的實施以關懷為其取向，關愛為先導，透由一系列的體會和實踐教育，培養能關愛自己、他人和事物的態度和人格特質，學會對愛的感受、體驗、理解、創造、給予和表達，進而優化人際關係，提升心靈（引自孫燦，2015）福智關愛教育，福智團體真如上師指出關愛教育真正核心的內涵不是從自我去付出給對方的，最核心起步應該是「發現」，並於如何有效施行關愛教育行動中，提出關愛行動的 9 項心理步驟，分別為：(1)深刻地去體會他的感覺(2)記住理路(3)找出問題(4)克制你想要點出他問題的衝動(5)找出亮點(觀功念恩)(6)顯揚(7)讓他隨喜自己(總結)--活命的關鍵(8)發現善業(9)慈悲，網站名稱：<http://edu.blisswisdom.org/index.php>，檢索日期 2020.5.1。

⁸⁰ 關愛教育手冊，〈第四則 謙卑走入孩子的心第四則〉，福智文教基金會，2011，P7。

⁸¹ 關愛教育手冊，〈第七則 發現孩子潛在的美第七則〉，福智文教基金會，2011，P8。

⁸² 關愛教育手冊，〈第五則 堅定幫助學生的心—始終如一地關愛他，陪伴她成長〉，福智文教基金會，2011，P7。

⁸³ 王姝丹，〈白生日記〉，《和美國小 2011 教學日記》，2011.9.2。

⁸⁴ 關愛教育手冊，〈第十則 學生是活在欣賞中〉，福智文教基金會，2011，P11。

察覺到一個孩子，願意在每天之指責下仍願意走進班級的那顆「受傷的心」⁸⁵。

並沒有從頭到腳都關愛她，且從語言、眼神、動作都流露出對她的關愛⁸⁶。反而內心是厭惡她之「懶」，眼神則對她是不屑，口氣則充滿了指責與要求⁸⁷。

覺得對不起師父，師父教我「觀功念恩」十幾年，每天望著書櫃的那本「觀功念恩在校園」⁸⁸，我在做什麼？竟然以「大欺小」……，我在做什麼呢！

我不再指責她，反而改變了對他的教學方式，去欣賞學生並發現她生命的優點⁸⁹。而引導小朋友去包容她之拖拉並告訴她進步的點，如雖然什麼字都不認得但卻肯來上學且現在都不再亂哭，上課雖不抄寫但不再竊竊私語了，甚而有時下課她會跑到我桌前晃來晃去，她什麼話也沒說⁹⁰（因為他根本不會說，因為她不練習表達就是會如此結果）。但我在課堂上問她是否想幫老師，她點頭，我也當場表揚她一番。進而她稍稍有一點改進就馬上予以鼓勵，她逐漸的寫些字但仍無法達到班上的要求。

3、鼓勵欣賞與陪伴他跨過

而又有一次她的習作、功課仍未完成，我要求她要抄完同學的才可以去上英文課，她抄完後請她自行去英文教室。但沒多久就她哭著走回來告訴我：「她不知道英文教室如何去？」我當場傻眼，馬上牽著她的手走到英文教室。回程想到這一年多因為她不肯寫字、不肯認字，造就連走一年多的路都記不住呀！我心中無比感恩她讓我看到－不學習的狀況，就是如此，而且愈不學就愈學不會，只有學才有可能學會否則就愈不會⁹¹。而且我看到她的誠實及懂得在不知道去英文課教室的路會跑來向老師求救⁹²。這兩個點我在班上大大鼓勵與發自我內心非常真誠的讚嘆她之進步。

⁸⁵ 王姝丹，〈白生日記〉，《和美國小 2011 教學日記》，2011.9.2。

⁸⁶ 關愛教育手冊，〈第二則 你必須從頭到腳都關愛他〉，福智文教基金會，2011，P5。

⁸⁷ 王姝丹，〈白生日記〉，《和美國小 2011 教學日記》，2011.10.22。

⁸⁸ 福智文教基金會，《觀功念恩在校園 1》，台北：圓音出版社，2010。

⁸⁹ 關愛教育手冊，〈第二則 你必須從頭到腳都關愛他〉，福智文教基金會，2011，P5。

⁹⁰ 王姝丹〈白生日記〉，《和美國小 2011 教學日記》，2012.5.12

⁹¹ 洪櫻純〈關愛教育是一種美好師生情誼關係的建立，是一種心與心的連結和傳遞－以福智文教基金會大專班為例〉，《諮商與輔導》359 期，2015，P28-33。

⁹² 王姝丹〈白生日記〉，《和美國小 2011 教學日記》，2012.6.1。

漸漸因為我的心平靜及能去欣賞孩子的優點，慢慢的使她了解她在老師心中的重要，而她學會自律，進而班上更樂意去幫忙她課業之完成，而她的成績也由初入學的二、四分進步到五、六十分。雖課業仍是有一搭沒一搭的，但班上同學也因為我對他的鼓勵而他也成為我所鼓勵的樣子，全班氣氛更和合，而自己也由早期的「訓獸師」變成一個「老師」⁹³。

而那快兩年導師中，我發現要對學生保持始終如一地關愛他是不容易的，因為我們是引導一顆「心」。而這個學生又來自不同的家庭背景，老師必須懷著謙卑的心走入他的心，如果不謙卑是無法讀懂他必須一次又一次的且不停地反覆探索，及反覆觀察、反覆地琢磨⁹⁴呀！這過程是必須付出極大的辛苦！



⁹³ 王姝丹〈白生日記〉，《和美國小 2011 教學日記》，2012.6.5。

⁹⁴ 關愛教育手冊，〈第九則 孩子需反覆不斷探索第九則〉，福智文教基金會，2011，P10。

第四章 以信仰為內涵的學習歷程

如果天天跟別人理論，希望別人改善對自己的一切，假設發現他沒有改善，就方寸大亂、重心全失。那麼別人對我們的方式成了生命的第一追求，決定我們生命苦樂的唯一原則。這樣的生命，這樣活著，會沒有重心。一旦憑依的別人不穩定，我們甚至無法活下去。應該思考一下什麼是可以永久依靠的力量，把變動不安的、不可憑信的依靠廢除掉，去找尋生命真正的依靠——那沒有瞋恨、永遠慈悲和智慧的皈依處，以及沿著佛陀教法訓練出的相續中那永不枯竭的力量。

真如：《心之勇士 217 - 生命真正的依靠》¹

第一節 宗教信仰-最初的遇見

初任正式教師是在線西國小，這所學校位於靠海的比較偏遠的學校。在剛任正式教職的前幾年，這些在學校的學生跟以往來補習的學生不同，那時想要來補習的孩子帶有家長不少的期待，與自己也想學習的心來補習的學生不同，常規與學習慾望也會比較大，上輔導課的常規好很多，我們不用花很多時間去管秩序。而學校內學生有不少行為偏差、成績低落或來自隔代教養問題等等...，讓我不再是單純的教學生，而是在教學現場上產生不少困窘與很多的教學無奈。

我尋求不少教學方法想改變我的困境與無奈，那時有很多教師研習與進修，只要能改善這些教育等...問題。遠到台北去研習與進修，或者聽說學什麼教派可以讓學生達到我要的目標，都願意去試試看，看是否可以學著新招數來降伏這些孩子們。在我的想法中，找尋一個孩子「好教」、家長可以「肯定」老師及讓我可以「輕鬆」教學的方法²，是一個很重要的目標。但我一直都沒找到可以讓我輕鬆教的方法，雖每個月都有固定的薪水可以領，但內心是煩躁與疲累的。但，

¹ 真如老師，〈生命真正的依靠 217〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P119。

² 附錄一：王姝丹教學理念與目標

還是不斷尋覓到底在教學上是哪裡出了問題呢？且教且學、且學且教，我沒有停也一直沒放棄過…。

一、眾里尋「祂」千百度

在那時候還因為校內有一位蔡老師，他常給我一些佛光山的資訊，有時候覺得翻閱這些書都會給我很安慰及少許的清涼。帶我去彰化大竹附近佛光山體系福山寺的道場，去讀叢林學院兩年。這兩年福山寺介紹地藏本願經給大眾，法師對內文的引導我沒有記得很清楚，倒是每星期四晚上去時，師兄姊都非常客氣且在下課時都會有很多好吃的點心，且他們身上都是散發出善良和善的氣息，且他們一出口都是「感恩」、「勸人為善」，手足間都蘊含慈悲與愛。但這兩年在讀誦地藏經時，對造惡的果報都有詳細的記載，且還有提到我們的「舉心動念無非是罪，脫獲善利多退初心，若遇惡緣念念增益，都會如人履泥塗覆於重石、漸困漸重，若遇善知識替與減負獲全與負是知識有大力故，復相扶助，勸令牢腳」³。很害怕自己的起心動念隨時隨地都是在造罪，也期盼自己生命中的善知識可以出現，但對於他們提供的教學上這本地藏經，究竟要如何運用在教學上呢？我們老師的工作就是在教學生，常必須告訴孩子這行為是不對的，有時候不自覺就出口打、罵了學生。

甚至還有一次一個學生犯錯，明說要打他一下手心，但在修理孩子時因在氣頭上竟然多打一下，竟然不知道，讓孩子傷心不已。自己卻不知此事還威脅大罵孩子說「做錯事被處罰，還有臉哭嗎？」還好另一個孩子勇敢指出，是因為「我多打他一下，他才一直哭的。」當然，當下是很難堪的，但也馬上跟那位學生道歉。並給他兩個選擇就是，第一個選擇用同等力道把我打回去。或第二個選擇等下次犯錯就可少處罰一下，所以這件事就在不幸下也圓滿解決了。也思考到底是要教什麼給孩子呢？及什麼教會孩子呢？…在腦袋思索著。

且有不少疑問與生活上的苦也不敢問法師，且光只是每星期四上山聽經聞法

³ 〈第四品閻浮眾生業感品〉，《地藏本願經》，台北：善恩印刷企業有限公司，1992，P59- 62。

而且自己也沒有融入他們義工行列，後又因為結婚就中斷這部分的學習。但我期待有善知識拉緊我，帶我穿越生命的高度，並賜給我悲智的雙翼，讓我可以追隨他飛離苦難的輪迴⁴。讓我的教學可以有所改變與突破現有的框架，可以安心教孩子又不會自己不知不覺造惡業。

八十五年2月6日到12日進入福智文教基金會⁵在台北大橋國小所辦的教師成長營學習，好湊巧我剛好跟如證法師與如剛法師同一組研討。那一次研習內容，常一上完就是感動流淚，但實際上要再回憶起上課內容，留在腦海的概念都忘記了。但每次在研討中大家都因兩位法師帶動大家思考，把自己的生命再次思考與回顧，我們是如何教孩子與自己的人際關係是否出問題時？法師還仔細聽我們有分享自己的生命故事，通常我們聽別人分享生命經驗就已淚流滿面，而在輪到自己分享時常淚不成聲，大家每次研討都是很激動且衛生紙都是傳來傳去，下課後大家還彼此互相打氣。

我聽了如證法師在大家要離開營隊前對大家的交代，依稀記得他跟大家提到，為何生命「會苦」就是因為「無知」，而要「脫苦」就是必須透過「學習」。所以他鼓勵大家回到所居住的地方進入廣論班學習才能翻轉我們的生命。過了年兩星期後，就進入彰化城中街19號二樓，福智團體在這地方所舉辦的廣論研討班⁶。

這給我不同於以往的思路，日常師父曾說過學佛則須將佛法的教義與教化實踐於生活中才有意思⁷。且廣論的學習，除了每星期固定上課外，我們還有其他聚會，如：教師成長團的學習及其他年齡層的學習如：孩子的讀經班、家長成長班⁸、家長讀書會⁹與長青班等…。好像逐漸找回那好久存封在內心的溫度，但還在找…。也是在多年略整理如下讓內心逐漸開心。

⁴ 真如老師，〈走過千山萬世〉，《福智讚頌》，網站名稱：

<https://www.blisswisdom.org/teachings/praise/6/518-7-114>，檢索日期：2019.6.10。

⁵ 福智文教基金會，日常老和尚創辦福智僧團，1992年並創立法人事業以佛法、教育、有機農業，福智文教基金會推動心靈教育建構交流平台，網站：<http://bwfoce.org/web/>，檢索日期：2019.6.8。

⁶ 廣論研討班，1989年正式成立，有自己的經營信念與制度且不斷隨時代潮流及眾生需要作出調整與創新。

⁷ 日常師父，〈義工精神〉，《從實踐過程中運用理論》，台北：福智出版社，2014，P88。

⁸ 家長成長班：如附錄四

⁹ 家長成長班：如附錄五

(一)確定生命的典範

星雲大師說：「教育是人類生命的重心！成聖成賢、成佛作祖，源於精神開展的教育，如果學校忽略了心靈的開展與提昇，不能算是成功利人的教育」¹⁰。宗大師在廣論¹¹中的皈依頌與造者殊勝，透過了解聖者的思想、事業等的偉大成就，建立學習者的信心，引發對聖者欣羨仰慕及效學之心¹²。日常師父指導福智園區教育的目標，是要培養建立崇高的人格，教育的目標成聖成賢、安邦定國、安定社會的三種人才，希望他的生命是慈悲、智慧跟勇健都圓滿的生命，這個是最核心理念¹³。教育是為了人，而不是人為了教育，所以生命教育是核心的教育¹⁴。我們希望自己及他人的生命都快樂圓滿，一開始就需要立下高遠的人生目標。目標的決定端看學習的格局及廣度來決定，一旦有了崇高的願景，就有機會達成目標。

(二)無限生命的概念

達賴喇嘛從佛教的「輪迴」價值觀推論，得以相信生命是無限的，希望是無窮的，而要生命能有向善向上的動力，必須透過學習。因此對於事情的思考，並不是考量難或不難、能不能在這一生達成；而是在對或不對。對的事情就值得現在就去做，哪怕是這一生恐怕達成，但能有一點點成果都是很大的成就，對整個人類和整個世界都是很大的貢獻¹⁵。宗喀巴大師曾經提過「暇身勝過如意寶，唯有今生始獲得，難得易失如空電，思已則覺世間事，縱勞無益如揚糠，故應晝夜取堅實。至尊恩師如是修，欲解脫者如是行¹⁶。」

日常老和尚的教育無限生命觀，來自佛教所主張的輪迴的生命觀。認為人的

¹⁰ 星雲大師，《星雲智慧》，王力行，台北：天下文化出版，2015，P 281。

¹¹ 宗喀巴著，法尊法師譯，〈道前基礎〉，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，卷1，P 1-8。

¹² 黃美菁，〈福智國民小學生命教育課程內涵與影響之探究〉，南華大學，宗教系所，2016，P 13

¹³ 日常法師，〈日常法師對園區辦學的理念和原則〉，（未出版），福智教育園區編印，2008b。引自關婉玲、張淑美，〈福智教育園區的辦學理念與實踐〉，「2017 日常老和尚思想與實踐研討會」，P 131 - 134。

¹⁴ 陳浙雲，〈學習，從生命開始〉，《載於何福田，生命教育》，台北：心理出版，2006，P 77。

¹⁵ 達賴喇嘛，〈生命之不可思議〉，《揭開輪迴之謎》，台北：立緒，1995，P 32 - 40。

¹⁶ 第一世帕絳喀仁波切，仁欽曲札譯，《掌中解脫 - 菩提道次第第二十四天教授》，台北：白法螺出版社，2001，P 12。

學習是一個無限的歷程，以世間來說，我們所看得見的只是短短的幾十年乃至一百年，而整個佛法來說，那是從前面無限到後面無限。那麼修行這個階段來說，也是從最開始一點不認識，接觸佛法以後步步上升，到徹底究竟圓滿。

這個裡邊一定是經過觸發那個動機，然後親近善知識，如理的聽聞圓滿的教法，聽聞了以後，如理思惟，然後認真去修行，這是必然過程¹⁷。學習是一個永不終止的歷程，乃是因為時間從「過去」、「現在」到「未來」，因果相逐，無量無邊，又說：「佛法講的是三世因果，而這個三世從以前的無限，無量無邊以前，一直到圓滿成就，這個時間是無量無邊。」¹⁸他也從三世因果講學習必須生生增上，既然生生增上，後面比現在好，這是增上的特別意義，所以這一生以後比現在好，然後呢這一生完了，又下一生比現在好，且沒有一個人例外的¹⁹。

(三)業果教育的概念

一切善樂根本就是對業果深忍信，諸異生及諸聖者隨有適悅行相樂受、下至生於有情地獄、由起涼風所發樂受、一切皆是從先造及善業所起。從不善業發生安樂、無有是處。所有逼迫行相苦受，下至羅漢相續之苦。一切皆是從先造集不善而起。從諸善業發生諸苦、無有是處²⁰。

業果教育就是因果教育，懂得「因果」，才能用行動改變自己的命，作命運的主人。了解「因果」的道理，就是一件事物從「萌芽」、「壯大」到「結果」的過程。當建立無限生命的價值觀都會注意種下的「因」，而不是看「果」相。透由「因果」故事，讓學習者了解許多事不是天生如此，只要努力是可以改變的「因」對了，自然感得樂「果」。若能讓學生學會業果道理，進而反省自身扭轉錯誤或不明的價值觀，進而必須為自己的行為負責。

¹⁷ 日常師父，《菩提道次第廣論舊版廣論手抄第1冊》，內部資料，2010，P 68。

¹⁸ 日常師父，《菩提道次第廣論舊版廣論手抄第1冊》，內部資料，2010，P 114。

¹⁹ 日常師父，《菩提道次第廣論舊版廣論手抄第5冊》，內部資料，2010，P 68。

²⁰ 宗喀巴大師，法尊法師譯，〈深信業果〉，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，卷4，P 117-120。

二、驀然回首卻在那「心」

宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中所說的「依師軌理」中善知識需具足這樣十個條件，調伏、靜、近靜、德增、具勤、教富饒、善達實性、具巧說、悲體、離厭，這十樣中「尊重能調他者，須先調伏自類相續」²¹。所以自己沒有調伏自心而能調伏別人，絕無是處。日常老和尚一再強調師長自己必須時時努力「溫故而知新」²²，以身作則，「事君盡禮」²³，才能作為學生的典範。

要做好老師必先當好學生，《廣論》指出「能依學者之相」，指「正住具慧，希求為聞器，不變說者德，亦不轉聽者」²⁴教導聽聞的兩個前行，包括思惟聞法勝利及於法法師發起承事。想要學習則學習前能升起「由聞知諸法，由聞遮眾惡，由聞斷無義，由聞得涅槃」²⁵，等至於聽聞當時應該有如何的意樂，「斷器三過」²⁶與「依六種想」²⁷，就可以正確聽聞，也才能達到「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城」²⁸的效果。

(一)覺察自心有問題

我們除知見學習外，還必須去實踐廣論的生活實踐與對境的行持，可以這樣慢慢地去實踐、去努力的話，佛法就不是一個知性知識，而可以變成經驗自己的經驗，於是變成功自己潛意識裡的，此也是佛法最精華、深奧的部分²⁹。所以學佛不是「念經」而已。而是面對境界互動中「若自行為，有諸過失，由聞正法現於法鏡，爾時意中便生熱惱，謂我相續何乃至此。次乃除過，修習功德，是故須應隨法修學。《本生論》云：「我鄙惡行影，明見於法鏡，意極起痛惱，我當趣正法。」³⁰越是對境時有「病想」，越能關照自心，先有「問題意識」，知道自己

²¹ 宗喀巴大師，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，卷1，P 24-29。

²² 日常法師，《論語摸象記(上)》，台北：福智之聲出版社，2005，P 90。

²³ 日常法師，《論語摸象記(上)》，台北：福智之聲出版社，2005，P 147。

²⁴ 宗喀巴大師，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，卷1，P 28-29。

²⁵ 宗喀巴大師，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，卷1，P 15。

²⁶ 斷器三過：「覆器、污器、漏器」

²⁷ 依六種想：「於自安住如病想；於說法師住如醫想；於所教誡起藥品想；於殷重修起療病想；於如來所住善士想(隨念世尊釋是說法師，發起恭敬)，於正法理起久住想(何能由其聞如是法，令勝者教，久住於世)。」

²⁸ 宗喀巴大師，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，卷1，P 16。

²⁹ 日常師父，〈從實踐過程中運用理論〉，《義工精神》，台北：福智出版社，2014，P 141。

³⁰ 宗喀巴大師，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，卷1，P 20。

處於延長難療的無明大病之中，生猛利苦，體會愈多，則愈是能生起爾許的學習的可能。

福智團體推動儒家文化提到知道很多道理但需重視實踐才会有受用，強調是一門生命之學，學習者要先內化、實踐，將所學用來改變生命，並非口耳之學，或只是講講道理。常利用上課前的幾分鐘、下課前的幾分鐘的零散時間就教孩子讀經讓聖賢的經典可以不知不覺就落在孩子的腦袋中，

習慣上課坐在前面桌子上，邊上課、邊講故事給孩子聽。那一天剛好往外看，看到校長帶著主任、督學來我們學校參觀。一群人突然出現在走廊上，趕忙從所坐的桌子上跳下來，因為怕被校長抓到我坐在桌上上課，在跳下來的幾秒當中，我又再跳上桌子坐在桌子上，學校的校長、主任反而被我的舉動嚇了一大跳。為什麼我會再跳上去？³¹因為我的腦袋突然閃出一段朱子治家格言內的經典就是「善欲人見不是真善，惡恐人知便是大惡」³²。

我雖然沒有跟孩子一起背書，也沒有驗收自己，也不會背。可是當下突然閃出這句話感覺非常意外，覺得我不應該在校長、督學前面假裝站著上課。其實我原本就坐在桌子上上課也一邊講故事，認真上課這不是壞事吧。所以那時候就跳下來的時候又再坐上桌子上，我繼續講我的故事。督學也就跟著校長、主任經過走廊，我也繼續上我的課。

這件事情對我產生了一個很大的震撼，我只是聽孩子這樣子唸，其實都沒有背下經典，我跟孩子每一屆每一屆都這樣唸、這樣聽而已，這些經典就不知不覺被記進去腦袋中。如同王財貴老師說「讀經百變其意自現」，而我卻是「聽經百變其意自現」。王財貴的讀經教育不僅利益孩子之外，我只是聽經而已，竟然自己也背下一些經典，蠻感恩的雖說自己在教孩子，但其實是跟孩子一起學習³³。我也要做個如經典所言「善欲人見不是真善，惡恐人知便是大惡」³⁴，人前人後都一致的好老師。

³¹ 王姝丹，〈善欲人見，不是真善；惡恐人知，便是大惡〉，《和美童園校刊 49 期》，2015，P13。

³² 弟子規合刊，朱子治家格言，台北：圓音出版社，2010，P54。

³³ 王姝丹，〈善欲人見，不是真善；惡恐人知，便是大惡〉，《和美童園校刊 49 期》，2015，P11 - 14。

³⁴ 〈朱子治家格言〉，《弟子規合刊》，台北：圓音出版社，2010，P54。

(二)實踐觀功念恩

日常師父所提過的整本廣論就是實踐「觀功念恩」³⁵。福智團體就希望我們身為老師的必須優先去教會孩子「感恩」、「觀功念恩」³⁶，可透過觀察與記錄改變人之負面思考，並且透過潛意識暗示可啟發最深層內在想法，使人活得自在與感恩。

「通常的情況，每個人都依著自己的習性和觀念去看待事物、去衡準他人，因而產生了恩恩怨怨，慢慢地累積，粗猛的煩惱都由此生起」³⁷。「觀功念恩教學」³⁸就是從正、反兩面都能學習到幫助我們成長的方法，不管從好的、壞的人、事、

³⁵ 觀功念恩乃是日常師父提出，整理自《廣論》P 31 - 33 親近善士「謂其尊重雖德增上，若僅就其少有過處而觀察者，則必障礙自己成就。雖過增上若不觀過由功德處而修信心，於自當為得成就因。故凡是自知尊重任其過失若大若小應當思維，尋求師過所有過患多起斷心而滅除之。

³⁶ 觀功念恩的方法，引自福智文教基金會整理 2018.11.07

(一) 五總則

1. 信心為根本

真正的信心不是平常我們所說「我相信」而已，必須自己經過一關關去克服內心的障礙，才算是真正的信心。

「觀功念恩」靠什麼？靠自己的信心，你有了信心，你自然而然願意從這個地方去觀，就算他沒有功德你也可以看出功德來；反過來，就算他的功德你也看不見，你也不願意去看。

2. 認清心和境

觀察心相是不需要拐彎抹角，又分析又觀察的，而是直下了當的，對境之時自己反觀：「我這個心念，現在是看對方的功、念他的恩，還是我現在這個心念起了惡心？」

3. 角度要寬廣

我們之所以引生煩惱，最主要的原因是什麼？為自己！從自己的角度，看別人就是不順眼，如果代別人想想，心情就會大大的放鬆、放寬。

4. 串習要足夠

只要你願意不斷地去學，沒有一件事情是學不成功的。

5. 因正則果圓

哪怕是一點點壞的事情一定要斷除，哪怕一點點好的事情，努力去行持。

(二) 四別則

1. 找功德

(1) 執取功德，映蔽過失。

(2) 他的過錯我一點都不少，他有的功德我卻都沒有。

2. 學念恩

觀功念恩中之「念恩」角度有三：

(1) 顯而易見的深恩

(2) 觀察可見之恩

(3) 逆境可見之恩

3. 勤修隨喜

4. 轉過患為功德

(1) 多看他用心

(2) 自心比他心

(3) 成就我學習

(4) 看整體功德

³⁷ 日常師父，《佛法要義（一）》，台北：福智之聲出版社，2002，P35。

³⁸ 「觀功念恩」的教學方向可分成如何「找功德」和如何「轉過為功，化怨成恩」。以觀功念恩之精神作為班級經營行動方針，它強調的是學生要合群、要聽老師的話，重視生活常規，幫

物，「觀功念恩」均能幫助我們從中學習到一些東西。我自己也覺得這聽起來應該是不錯的教學，再跟其他福智同學去開發與實踐相關觀功念恩的善行日記。

而且論語中說過—「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從」³⁹，要把孩子教會孝順與感恩，勢必老師本身也需有此特質。所以，我也加入小朋友每天善行日記⁴⁰的分享。透過這樣的書寫、分享與觀察中，釐清不少我的負面思考。」⁴¹藉由「觀功念恩」的作用，使我感受到教育必須從教師自身作起，身教重於言教，因此常常以自身的生活經驗與學生分享，也跟著學生一起書寫觀功念恩⁴²與的善行日記。且我還常常在課堂上與校刊分享自己的受用，與引導學生及家長更了解讀經對心理上對境的反應與受用。

長期覺得「教書容易」但「教人難」；而「教小朋友寫考題」容易，但「教小朋友學會孝順與感恩」真的很難。尤其前兩年，班上有兩位婚姻暴力下的小朋友，他們身上不時有不少的傷痕，雖然我也告訴他們仍然要好好孝順父母，因為父母吸毒與打他們，一定有他們的苦衷。且他們只要聽到我在說父母恩時，他們的眼睛充滿父母墮落及殘橫的眼神與動作。反而心想「這種家長怎能為人父母呢？」⁴³這令我引導學生要感恩時，引導起來是虛虛的，因我自己都無法從他們的父母看到有何功德。

心想為何教學生要觀父母的恩，他們無感呢？還是我自己也對父母恩無感嗎？自己該如何引導他們對父母的感恩？我自己對父母恩是否..？我自己內心根本沒有走過這樣的內心世界，升不起來對自己的媽媽感恩的心，又如何引導這些孩子呢？

回想我就在威厲的母親下成長的，她是沒有如那兩位家長般，但只要不順她

助學生有效學習，重視學生學習的態度。引自《觀功念恩在校園 第一冊》，2010，P17。

³⁹ 王財貴編訂，〈子路第 13 篇，第 6 則〉，《學庸論語》論語子路第十三篇，台北：讀經出版社，P49。

⁴⁰ 善行日記，包括觀功念恩、善行實踐與反省日記，福智文教基金會，2010，如附錄(一)、附錄(二)、附錄(三)

⁴¹ 王姝丹，〈讀經反思〉，《和美國小 2013 教學日記》，2013.1.11。

⁴² 觀功念恩：日常老和尚指出，以前居士們常只是在文字上轉，但關鍵在於「要反省觀察自己」，而由於大家不容易體會，所以給大家一個方便題目「觀功念恩」內容上得包括師恩、母恩等。

⁴³ 王姝丹，〈劉生〉，《和美國小 2013 教學日記》，2013.1.11。

的意思，冷嘲熱諷不堪入耳的話，她都能脫口而出。還記得一次，我去做義工回來，心想幫媽媽盛飯也是善行一件，但媽媽卻當著我兩個小孩子與先生面前破口大罵：「雞婆！」、「愛管閒事！」……「假孝順！」，我不知她那根筋不對。雖也知道她是「心直口快」的個性，而且她有些「歇斯底里」這是眾所皆知，但我不知今天是怎麼了？我只不過幫她一盛碗飯而已，沒有其他用意，竟然會被她叨唸得如此嚴重。雖然是吃著她親手準備的熱騰騰飯菜，但內心是冷冷的觀過與不滿⁴⁴，根本沒有想孝順她的心。而且，還不時浮出鄰里有些人告訴我的，「其實這麼多年您已夠孝順委屈了，不用再去理會這種母親的要求，而且妳也結婚，自己也有家庭了，要是別人，早就跑得遠遠，誰還會常回南部探望呀！」

當我快扒完那碗飯時，我看到媽媽從櫃子最裡面端出一碗爛稀糊糊的粥，當下體悟到原來媽媽那顆想愛護孩子的心，但外表是說不出口的。媽媽知道每次吃飯，我都會去吃女兒剩下的粥及剩菜，因她捨不得每次我皆如此，所以事先藏好那碗粥，而逼迫我先去吃新煮的飯菜。我心中升起很大的感恩心，原來媽媽是疼我們的，只不過她的表達方式與她的心是相反的。而從小到大的互動中，我也體會到為什麼她急躁與口出惡言、冷嘲熱諷了。其實她的出發點無非是怕她的孩子受到傷害，而我們卻不明究理的錯怪她與疏遠她。想想這三十多年來，我其實在家族裡，都被冠上「孝順」與「對弟妹非常照顧的好姊姊」的大帽子，但在這一刻，我知道我不配。在光鮮的帽子下，我竟是對母親內心有不少的抱怨，難怪我在引導那兩位暴力家庭的孩子，我會覺得心虛。因為我根本沒有東西可教孩子呀⁴⁵！

更體會到弟子規中所說的一「親愛我、孝何難，親憎我、孝方賢！」⁴⁶遭後母虐待的閔子騫，與遭父親鞭打的曾參偉大呀！更感恩我的老師，教我去推動「生命教育」、「善行日記」與「讀經」，因為它們真的可使心靈提升，且經由不斷的觀察與省思，使我看清自己的內心，釐清不少我錯誤想法，更使我勇於突破不少

⁴⁴ 王姝丹，〈親愛我、孝何難；親憎我、孝方賢〉，《和美童園校刊 37 期》，2004，P21。

⁴⁵ 王姝丹，〈親愛我、孝何難；親憎我、孝方賢〉，《和美童園校刊 37 期》，2004，P22。

⁴⁶ 〈弟子規〉，《弟子規合刊》，台北：圓音出版社，2010，P19。

內心之障礙。也非常感恩我的學生，讓我有機會去教他們，每教一次，就加深一次我對經典與教案的了解。雖然我也希望他們都能進步，但我知道這是附加的，其實最大受用者是我。⁴⁷

(三)關愛教育拉近彼此距離

對一個語言不通的家庭，又怎樣讓小孩子與家長接受我呢？過去或許只是孩子或家長一方溝通互動問題，現在是兩方都會有問題。其實我也不知道如何處理？上課常看到他雞同鴨講的表情要不就是傻笑，心中除不捨外，也會覺得不知如何處理，最快的方法就是「放棄他」。因有不少難度無法克服，但既然有無限生命概念與業果概念又須常面對這個孩子，也不得不學不改變。

在結業式結束後，我就找這位孩子出來，問他為什麼在結業式送給老師兩個巧克力和一朵小花？他回答說：「是他今天早上在上學路上看到的一朵小花，他覺得很可愛就跟爸爸停下來摘下來送給我」。另外，兩盒巧克力是他媽媽要他帶過來給我以及他的導師，當這個孩子在述說時讓我想到如下的場景。

前年暑假，因大家的愛心在暑假的中元普渡中很多師兄師姊請我們去發放物資，跟這個孩子導師問班上是否有比較貧窮的孩子？因為我們有一些普渡法會帶回來的食物、一些物資，要跟一些低收入的家庭、孩子結緣。很多真正貧窮的人並沒有低收入戶的證明。這個導師把名單給我後，我先去拜訪各家過，德生也在名單內⁴⁸。

我第一次找到德生家的時候，鄰居說他們已經搬走了，聽說德生在這邊住過且德生的兩方父母也都是越南人。因為房子倒了，所以他們就搬到別的地方去，聽附近鄰居說他爸爸很勤勞，媽媽也是好幾年前就嫁到了台灣，先嫁給了一位老外省人，可是這位老外省人八前年就過世了，他媽媽得到了身分證，後來嫁給了德生的爸爸。德生的爸爸也是家裡窮所以早期在一家工廠做加工的工作。後來聽說他們不知搬到了哪邊？

⁴⁷ 王姝丹，〈親愛我、孝何難；親憎我、孝方賢〉，《和美童園校刊 37 期》，2004，P22。

⁴⁸ 王姝丹，〈德生〉，《和美國小 2017 教學日記》，2017.7.23。

後來我按照地址找了好幾個地方，終於在和美鎮雅溝里一條水溝旁邊找到了他家，他家是一個小工廠，家徒四壁，工廠內有幾台機器，也沒什麼工人，就是德生的爸爸和爺爺。德生的父母都是講越南話，所以德生的國語並不好，德生每次考試就是二、三十分，只能從他的平時成績去加分，因不想讓小孩成績太低落。

跟德生的爸爸談話中知道雖然他們生活過得很困苦，他們沒有回越南的原因是台灣賺的錢可以供越南那邊的家人過活，且工廠的機器是在做代工之類的工作，德生的爸爸也因薄利兼了好幾份工作。因為德生的爸爸很勤勞、聰明、打磨工夫也很好，老闆原本不讓他辭職。但德生的爸爸需要賺更多的錢回越南給家人，所以老闆就讓他辭職並幫忙他創業⁴⁹。我可以體會到他對家裡的負責與勤奮。

因為德生的爸爸白天有時候在睡覺，晚上要整天、整夜都在趕工作。所以隔了好幾天才找到他們，工廠內並不大但租金卻要一萬二仟塊，他們自己隔間，自己可以動手作的 DIY，都自己做了。看了心生不忍，小孩需在這樣的環境長大。

我到了學校，就把德宗的情況告訴他的導師。因德生語言認字上有困難，考試我常常也唸給他聽，再請他作答。但他都雞同鴨講，都是胡亂作答。分數當然是班上最低分。送給他普渡的食品的時候，也不敢告訴他這是普渡的東西，就跟家長說德生在學校很乖，所以就送他一些獎品鼓勵他。

上課的這一年來他每次都會跑來跟我說家裡的一些狀況就會聽到他家發生的事情，雖然他長得並不是很好看，全身黑皮膚長相跟他父母完全不一樣、也有點傻。可是我覺得老師的工作就是這樣，去聽孩子說話、教導他，雖然他還不太懂，因他是弱勢家庭的孩子、成績差，也怕同學欺負他，所以我都叫他「寶貝」。並要同學們要幫助他及愛護這個難得的「外籍生」⁵⁰。

雖然他二年級成績略有進步且逐漸進步中，從 20 幾分到學期結束之前，之前成績大概 70 分，但到了期末考竟然考了 90 分，我覺得他進步了，現在考試不

⁴⁹ 王姝丹，〈德生〉，《和美國小 2017 教學日記》，2017.7.20。

⁵⁰ 王姝丹，〈德生〉，《和美國小 2017 教學日記》，2017.2.23。

是我唸給他聽，而是他自己寫的。我有跟他導師說德生期末考考了 90 分，他的導師也很高興。從去年我去他家送了那個禮物後，我和德生建立了良好關係。

我也體會到一個孩子他願不願意讀書，不在於「老師」會不會「教」，而是在於他是否「喜歡」「老師」⁵¹，他只要喜歡老師這個人，自然他就會聽進老師的話。每次上生活課的時候他都拉著我的手並含情脈脈的告訴我說，家裡的一些狀況以及他媽媽肚子有小寶寶他很開心。我發現他家是很貧窮的，但身為老師就是應如真如老師「發現到說用各種方式幫忙孩子成長⁵²」盡心盡力去幫忙學生。雖然在學期末，他是送我最小的一朵花，可是那朵花卻是小孩子很輕鬆、很美好送給老師的禮物。

藉由這樣不斷的書寫與實踐釐清了孩子與我的負面思考，多從正面感受他人的付出，並實踐關愛教育的教誡，人、我之間的關係更加圓融。才讓我再度拾回教學的熱誠與找回初初成為老師的使命感。

第二節 信仰中迷失-追逐利益

老師是心靈的掌舵者，要當學生的父母、心靈的知己、友伴，痛苦時候的傾聽者，世間所有美好的一切，老師都要當⁵³。對學生而言，老師扮演了學生生命導航者的角色，現代的老師尤其不容易，尤其在這個社會結構變遷劇烈、家庭倫理日趨式微的世代教育工作不容易，要當個好老師更難。

一、「自」認為是個好老師

還沒有進入福智團體學習的時候，還算是一個世間的好老師，且我也都會每學期都去每一個孩子家裡做家庭訪問，若是小孩子功課跟不上的話，也會免費幫小孩子補習，若是小孩子前三名的話，會來家裡住兩天，教小朋友洗衣服、做菜、若家長在星期天無法照顧小孩，我還可以幫忙照顧。再遠的研習，若是可以幫助

⁵¹ 真如老師，〈師生關係最美好的關係 61〉，《關愛教育》，2011 全國教師生命成長營，P43。

⁵² 真如老師，〈老師是什麼呢？ 65〉，《關愛教育》，2011 全國教師生命成長營，P43。

⁵³ 真如老師，〈福智園區教育理念〉，網站：<http://bwedupark.org/about03/>，檢索日期：2020.5.22。

小孩成績，再遠我都不怕距離都會前去參加。且孩子成績與在班級經營上，我的教學能力也一般被學校與家長肯定，我常常也都自認為是孩子心中認為的好老師。

發現很多事都沒有對境時，都「感覺自我良好」，又煩惱是如何升起的呢？都是內心裡邊有煩惱的睡眠，這些宿眠種子當與外面遇見時，跟這甚深煩惱相應的這個境界現起時，然後就不知不覺…煩惱就升起，又如對境已過但內心喃喃咕咕⁵⁴就表示已在煩惱中，自己沒有察覺與調整好。所以，「自」認為是個好老師，其實都是常常沒有對境操練內心的功夫。但自己是容易看出自己的煩惱與習性。

我的師父告訴我們說，小朋友是一張白紙，你給他什麼，他就是什麼，又加上目前的教育環境不好，孩子不好教、家長不好搞，老師都會有退心⁵⁵。因為孩子不好教，家長不好搞，正好說明這社會需要正確的教育理念，那現在因為孩子不好教，所以更應該懷著一份熱忱投入，表面上我好像吃虧，但是如果教好孩子跟家長，這才是保障好未來的良方，更應該認真。

在八十七年的時候加入讀經班的義工，我在福智裡面長期學習，我也隨分隨力地在學校推「讀經教育」及「觀功念恩」與「善行小點滴」。大部分老師們總是在學校不爭利，但不知不覺還是會去爭名的，當然我也是不例外的。尤其如果教學上可以更容易掌握孩子的心，與讓家長認同自己的教學，並且在教學上有點不同於過去或其他老師的教法時，其實也算是個人的教學特色。

那時除教師工作外，還須兼些行政工作且必須代表學校參加很多比賽如科展、寫字比賽、美術比賽、燈籠比賽、跳繩比賽、經典比賽…不僅為自己得參加獎的分數，也為學校爭光，我也不例外也跟其他的老師都是走一樣的路線。且如只是老師個人的參加獎還不夠，學校為打知名度與要學校經費及為完成制度面須完成的比賽，老師都是需要分擔校內、校外的各項大小比賽。自己因為調動的需要及

⁵⁴ 日常師父，〈第三篇 法會灑淨法會開示〉，《歷事練心》，台北：福智之聲出版社，2014，P92 - 93。

⁵⁵ 日常師父，〈教師的重要性〉，《老師 - 文教理念》，台北：圓音出版社，2017，P20 - 27。

也須家長的肯定，所以也是配合學校與很努力指導孩子參加各項比賽。即使或許指導的孩子沒得獎，但在指導與付出的過程，這過程是累的，但卻會博得孩子與家長的肯定與稱讚，也跟他們有不錯關係。

剛開始當老師的初衷其實很單純，但每兩年都會換個班級，家長本身也會有些為孩子選老師的疑慮。俗語「人怕出名、豬怕肥」，掌聲一多，漸漸也發現慢慢迷失了初心，還不自不覺會找不少理由來合理化自己內心真正的所求。但卻沒有細細檢查自己，還會覺得自己是個還蠻不錯的老師。但實際上，靜靜、細細的去醒覺自己的動機時，就會發現－自己為何要做這些事呢？到底是為自己好，還是真為別人好呢？還是要做給別人看呢？還是這樣做比較好處理孩子、讓孩子聽我的話及讓我好把教學的工作完成呢？

二、迷於掌聲而不「自」知

教育不是速成的慢慢的發現，有些小朋友真的可以在我的班級學習，從過去的「自私自利」的行為，變得較能為別人著想，甚而去照顧其他小朋友，而他們也較能體會到老師及父母的那份關心。也常整理學生的善行在校刊上發表，每每看到學生的善行日記與各項比賽成果，都覺得很開心。

(一)學生的改變

實習老師還在我班級整理學生不少的投稿－其中最難搞定的手足關係也會因為常需去寫觀功念恩日記，去看自己的心在做什麼，逐漸觀察而改善：

「今天下午我和妹妹在玩象棋，剛開始妹妹好像快贏了，再來又好像是我贏了，結果勝負出來了，是妹妹贏了。可是，在比賽的過程她一直哭，因為她怕會輸，雖然我也想贏，不過我已經很努力了，這才是最重要的」⁵⁶。才幾歲而已，就可以看到自己的心，盡心盡力維護妹妹的心不受傷，超級不容易。

知道錯可以接受別人的勸告「今天早上我和弟弟看到了芒果就拿起來玩，結果一不小心，芒果就掉到地上摔傷了，媽媽很生氣，就叫我們去罰跪，還跟我們

⁵⁶ 王姝丹，〈一群善行小天使〉，《和美童園校刊》，第30期，2001，P13-17。

說下次不可以了。我很謝謝媽媽告訴我哪裡做錯了。如果媽媽沒跟我們講，那我們就沒機會改正了」⁵⁷。我個人覺得，如果家長看到這則日記，家長會笑，因摔傷芒果且被罰跪但感恩家長。

孩子的心變柔軟了「昨天媽媽說了一個故事給我們聽，我聽了很感動，也很敬佩那位大哥哥。故事是這樣的，有一個爸爸的肝不能用了，如果沒有肝可以換，很快就會死。他的兒子決定將自己的肝切百分之六十給他的爸爸，這是一個非常危險的手術，需要很大的勇氣。最後手術很成功，我聽了很感動又替他們高興」⁵⁸。這一則不是跟自己有關係的事情，也令我感動。

他們也養成主動行善的習慣「今天婉生帶來的開水的瓶子有破洞，我看到了馬上去幫她忙。這樣她的位子才不會濕濕的，而且地板不會溼，小朋友走路時也不會滑倒。今天一早來，可以做到善行，我覺得很開心。」⁵⁹。剛開始也不相信，孩子為繳功課及在老師引導下可以改善自己被動的習慣。

還有一則真正的快樂不是來自於擁有，而是懂得與人分享。「昨天我和二姐去買糖果，買回來的時候，二姐想吃我也想吃，結果我們就吵來吵去。這也不是辦法，只好請大姊公平來分配。我想下次如果再有這種情況，我要學孔融讓梨的故事，不用跟姊姊爭吵，好好與別人分享糖果，大家都快樂。」⁶⁰

(二) 實習教師的分享與感動

實習教師也分享她來我班級實習的心得，每天早上進入班級實習，他總是懷抱著一顆期待及學習之心。期待的是王老師與他分享班上小朋友的善行小紀錄。每每讀到小朋友紀錄的善行善心，內心總是感動不已，且油然而生起一股對那些做出善行小朋友的感佩之情。

實習老師還提到小朋友的忠實紀錄，讓她意外的發現到宥生、家生小朋友真真切切的將「勿以善小而不為」⁶¹的觀念落實於生活之中，更難得的是湘生小朋

⁵⁷ 王姝丹，〈一群善行小天使－謝生的善行〉，《和美童園校刊》，第30期，2001，P14。

⁵⁸ 王姝丹，〈一群善行小天使－冠生的善行〉，《和美童園校刊》，第30期，2001，P14。

⁵⁹ 王姝丹，〈一群善行小天使－姚生的善行〉，《和美童園校刊》，第30期，2001，P16。

⁶⁰ 王姝丹，〈一群善行小天使－施生的善行〉，《和美童園校刊》，第30期，2001，P16。

⁶¹ 羅貫中，〈劉先主遺詔託孤兒 諸葛亮安居平五路〉，《三國演義·第八十五回》，台北：聯經

友懷抱著一顆感恩之心，去感謝她生活週遭的人。雖然小朋友紀錄的善行善心是如此的不起眼，但卻都是我及大家值得一學的地方，希望與大家分享之⁶²。

她的心，也在我班級實習中跟著孩子學會觀察

(1) 昨天我看到老師請宥生幫忙洗蘋果，宥生就趕緊去幫老師洗，洗完之後，宥生又很細心的將蘋果的水珠擦乾。我覺得宥生好棒喔！因為如此一來，老師就不用再擦了，我真該向宥生學習擁有一顆替人著想的心！⁶³

(2) 外面的雨下得很大，店裡的客人也絡繹不絕，客人都將雨傘筒遞給客人，因為這樣一來地板就不會溼答答的，且也不會被踩得很髒，更棒的是媽媽就不用放下手邊的工作來辛苦的拖地，如也一來，客人也就不必等太久，更不會因地板溼溼的而滑倒了，我覺得我隨手的善行，讓好多人都得到方便⁶⁴。孩子好細心，也發現孩子是可以訓練的，而不像過去我認為孩子小，是不懂大人的心。

(3) 今天早上詩生的媽媽來我們班上帶大家一起讀經，大家都很開心，就很認真用心的念經書。後來詩生的媽媽跟老師討論，於是起生的媽媽就趕緊接著帶大家讀經，我覺得我們好幸福喔！因為我們班不僅有好的老師來教我們，更有數十個愛心媽媽來疼愛我們，我們太幸福了！在王老師的班級實習半年，我就看到她班級家長都是一個影響一個出來幫忙班級級務，讓大家為善不落人後。

(三)家長的回饋

這些年來也感恩有不少家長的回饋，讓我更知道孩子在家裡是否也把老師所教的概念也帶回去影響家長，也讓家長更知道與肯定我的教學。

(1) 很感謝王老師這一年對思生的教導。思生各方面進步很多。回家會幫忙做家事，也比較會說出心裡的想法。每回思生帶善行簿回來，每看一次就感動一次。她能一次比一次進步，也能了解父母的辛苦及對她的用心。這次月考她考得很好，全家大大小小都給她讚美，她讓我看到變得比較有自信，也能跟大家分享她的喜悅，真的很開心。謝謝老師，滿滿的感謝，也期待思生能更勇敢，更主動

出版公司出版社，2004，P226。

⁶² 張實習生，〈善行小點滴〉，《和美童園校刊》，第38期，2004，P9。

⁶³ 張實習生，〈善行小點滴〉，《和美童園校刊》，第38期，2004，P10。

⁶⁴ 張實習生，〈善行小點滴〉，《和美童園校刊》，第38期，2004，P10。

的去做任何好的事，謝謝。⁶⁵

(2)感謝您這一年來的辛勞，由於您的用心，讓佾生在這一年中，不管是學業或品格，都有很大的收穫。尤其您推行的善行(惡行)善行聯絡簿⁶⁶，讓我看到小朋友在學習過程中，品格教育更甚於學業成績，所謂「讀書志在聖賢，非徒科第」⁶⁷進步就是如此。讀經方面，也讓我見識到，原來我的小孩是這麼棒！這一切，我想王老師您是功不可沒的，也很榮幸再往後的一年中，佾詩能再與您學習，吾女在學習過程中，若有所輕率，怠慢，請您不吝賜教，鞭策。感恩。⁶⁸

(3)特殊生媽媽－生命的喜悅⁶⁹

上小學一年級真是自然再不過的事情。但對我來說，所有的擔心與壓力已蓋過任何一絲喜悅。我的孩子品生是個「非典型自閉症」患者，語言與情緒障礙一直伴隨著他。所以對他上小學，我是非常心虛的。

第一天品生在課堂上的情形是，他坐在中間排面對老師第一位。我但到品生雙手又在忘我的像「演布袋戲」般的比來比去。而且動作很大，背後看去就像是指揮家在指揮一般，王老師則泰然自若的在講課，只是告訴小朋友，品生在考驗我們的定力。霎時，我的眼淚就要奪框而出，一方面我看到我所擔心的事情已經開始發生，一方面我被王老師的氣度深深感動。我了解在他的心中已經接受了這位舉止怪異的學生。

我的態度也會影響到小朋友，所以班上小朋友不僅不排斥品生，全班反而非常照顧他，建生會陪他上廁所，凱生和佳生會帶他進教室，欣生則像守護神般的協助他拿出文具、書本，並會不斷的敦促他要快快寫喔！勁生喜歡和他玩，冠生也會幫他拿東西；其他小朋友會和他玩耍⁷⁰。小朋友接受了品生，使品生能在班上自在的生活著。

⁶⁵ 思生媽媽的信，2009.5.12。

⁶⁶ 家庭聯絡簿：內容有智慧小語、重要記事、學習重點、學習心得、觀功念恩、善行小點滴、善行紀錄、作業及備忘事項、我有話要說、心靈塗鴉與親師交流，福智文教基金會，網站名稱：http://voicefriend.blisswisdom.org/old_site/Tftr/tfr_92/tfr_92_16.htm，檢索日期：2019.9.21。

⁶⁷ 朱柏廬，〈朱子治家格言〉，《弟子規合刊》，台北：圓音出版社，P55。

⁶⁸ 周爸爸，〈佾生爸爸的卡片〉，2009.5.15。

⁶⁹ 品生媽媽，〈生命的喜悅〉，和美國小雙月刊第45期，P4，2004.11.22。

⁷⁰ 品生媽媽，〈生命的喜悅〉，和美國小雙月刊第45期，P4，2004.11.22。

品生現在已經是二年級學生了，他能跟班上小朋友玩耍，偶爾會跟小朋友小聲說話，王老師也讓他學習發簿子，送便當給十班的導師，跟她學說謝謝和再見，這都是他以前做不到的。他也曾主動幫老師搥背，在家也回摺衣服疊被、擦桌子，有時會跟媽媽提起老師及同學，雖然語法不是很通順，但較以前問他時，不是不回答就是雞同鴨講，已有天壤之別。品生在課業上雖不像其他小朋友那麼好，但對他來說，已經算很不錯了。回想一年多前，全班同學在誦讀三字經時，他那呆滯又帶著幾許不安的表情，現在回家卻會主動要求我陪他讀經、讀故事書⁷¹。我們在品生的眼中看到對生命喜悅的光芒。

品生因他的特殊身分也帶領我走入另一個教學世界，讓我知道不是每個孩子都按一般的軌道進行。我可能花很多時間與品生共同學習級完成他的善行日記與讀經功課，卻得到與付出不成比例的收穫。我知道他的父母比我更辛苦，他們的孩子帶給他們更大的難題與考驗，看到他們堅強的陪孩子做各種努力，我的心是感動與敬佩的。孩子將來會進步到什麼程度，我們無可預期，但有一樣珍貴的收穫是我們與孩子相處的時間比一般人還長，這種彌足珍貴的時光是金錢買不到的。也許我們沒有機會因孩子成就而感到幸福，然而我們的幸福就在與孩子學習及共患難的相處之中。⁷²

這些讚美與肯定中，太多的光環如沒有常常反思自己的動機會讓自己迷於光環中而不自知。還沒成為被指定名師時與早期成為家長心中的好老師時，在做這些我覺得幫助小朋友與家長的事情都覺得是我為人師的本分，但要在境界中記住自己任教開始的初心是真的不容易。

日常師父在很多開示中常提到作任何行為都應注意背後的動機，這才是真正影響我們所作一切事的關鍵，而這個心也會留下業力影響我們的來生⁷³。且初心要把握是不易的，心則常因為境界一來時，會因正念稍一閃神，真正的初心會被詭譎的煩惱所騙⁷⁴，且須不斷不斷在內心對境檢查自己的心。我嘴裡雖說都為了孩子，但真的不易。有次晨會時聽到「頒獎」時，我發現自己的心情會七上八下，

⁷¹ 品生媽媽，〈生命的喜悅〉，和美童園第 42 期，2010，3。

⁷² 品生媽媽，〈生命的喜悅〉，和美童園第 42 期，2010，3。

⁷³ 日常師父，〈教師的重要性〉，《老師－文教理念》，台北：圓音出版社，2017，P80－83。

⁷⁴ 日常師父，〈初心的重要、因正果圓〉，《菩提道次第廣論手抄第 1 冊》，內部資料，P213。

也發現小朋友有考上一百或是上台去領獎及或聽說有多少家長指定我成為孩子的老師時，內心是洋洋得意－我還是很厲害的。且要是在晨會時沒有得獎牌的時候，對別班得獎與否，我是沒那麼開心⁷⁵。我發現，快樂指數是建立在走廊上的獎牌數多寡。我多年看似認真雖也一直在找尋幫助小朋友可以學習的方法以及讓家長放心的方法，但內心背後不知不覺一直想成為家長內心所期待老師的，漸覺得小朋友得獎是我「爭名」的工具，家長的肯定其實是建立在他的孩子得獎與進步中，自己已活在別人眼中的老師，快樂是由別人所控制的，當然是不開心。

我原本是個熱情開朗的老師後淪落成追求掌聲與不快樂的老師，竟沒察覺讓自己苦一段時間。有一次聽到日常師父說：「自未調伏，而能調人者無有是處，的的確確的我們毛病就在這裡，好『人師』，不曉得自己拿什麼東西教別人，自己的學生都不會做，卻要教別人，這個是個大毛病」。⁷⁶如果自己都學不會時卻妄想去教人家時，也看不到教學成果時，就是苦受。亦即當自己不會慢慢地學會依靠法得到快樂，得到支撐。⁷⁷內心無法用真正的利他的動機無私幫忙孩子生命成長時，孩子當然也學不到真正生命的價值與意義。亦即我們老師能夠提升才能有經驗去帶動學生，帶動家長的學習繼而擴大及社會與整個佛法。

我也聽到我的師父告訴我說，小朋友是一張白紙，看你給他怎麼去教育他。教育的結果，學生可以形成成功最上的、流傳千古的一張名畫，也可以擦擦鼻涕丟在垃圾桶裡邊⁷⁸。所以，老師教育學生什麼，他就是成為什麼，又加上目前的教育環境不好，孩子不好教、家長不好搞，老師都會有退心。以心靈為主的教育，就絕端重要的。因必須把人類積累的這個智慧的精華，一代一代地把祂深、廣兩個方向而擴展及傳承交代出去⁷⁹。現在因為孩子不好教，所以更應該懷著一份熱

⁷⁵ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2009 教學日記》，2009，3，11。。

⁷⁶ 日常法師，〈菩提道次第廣論舊版手抄稿第 4 冊〉內部資料，P12。

⁷⁷ 真如老師，〈關愛教育第一則〉，《關愛教育》，網路摘自：

<http://buddhism.blisswisdom.org/index.php/2012-05-03-06-44-58/2012-05-03-06-45-58/item/614-%E7%A6%8F%E6%99%BA-%E5%BB%A3%E8%AB%96-%E7%A6%8F%E6%99%BA%E6%8E%A5%E7%8F%AD%E4%BA%BA%E7%9C%9F%E5%A6%82%E4%B8%8A%E5%B8%AB%E6%95%99%E6%8E%88>，檢索日期：2020.5.1。

⁷⁸ 日常法師，〈孩子的教育問題（一）〉，《老師－文教理念》，台北：圓音出版社，2017，P4。

⁷⁹ 日常法師，〈怎麼做一個老師〉，《老師－文教理念》，台北：圓音出版社，2017，P1714 - 178。

忱投入，表面上我們好像吃虧，但是如果教好孩子跟家長，這才是保障好社會未來的良方，更應該認真教育。

在福智團體長期廣論知見的學習，也隨分隨力地在學校推讀經教育、觀功念恩與善行小點滴，用這些所學的與內心長期習慣追求掌聲與別人的肯定而不自知的習慣，不斷與所學習到的知見與教誡對比與拉拔再拉拔。

第三節 信仰的熱情-奮勇精進

教育部於 2013 年所公布之「中華民國師資培育白皮書」中提到，能具備教育愛、專業力與執行力者，才可成為新時代專業良師，其中關懷學生乃為教育愛之起點。王毓珣提出教育愛的來源和表現來自於對教師這份職業的了解、理想、意志力、責任感，及其對教育的實踐和反饋⁸⁰。日常法師曾對開示，提到「老一輩的校長，內心當中產生一股力量——尊師重道，老師不是職業，是維持人性倫常。中國古云：天、地、君、親、師，老師名列五倫，有其非常特別的地位。可是等到有些人教了書，做了校長，發現時代變了，老師僅只是一份『職業』，學生已經不聽老師的話，家長會出來抗衡，教師會也要牽制。」⁸¹大家都是教育工作者，大家都熱心、有抱負，但做到最後都是非常失望。也提到「古人的尊稱，稱『子』，弟子稱師長也稱「子」。以前拜老師是非常尊重的，行最莊重的大禮。一旦拜了老師則終身為師，以佛法而言是生生世世的事。師道非常莊嚴、尊重，因為師道的尊重，法才能傳遞下來。這種精神與佛法所重的師徒關係相應。」⁸²可見廣論老師除要傳遞佛法外，引導學生及家長對師道的尊重外，更應該在這樣的時代因緣上，盡好本分傳遞教育的本質也是一大考驗。及要能去堅持當老師的初心及維持熱誠非常不容易。

⁸⁰ 王毓珣，〈關於教育愛的理性思索〉，《中國教育學刊》，2001，卷 4 期，P20 - 23。

⁸¹ 日常法師，〈重建教育，當仁不讓〉，《福智人生——法人事業之理念》，台北：福智之聲出版社，2004，P113。

⁸² 日常法師，《論語摸象記(上)》，台北：福智之聲出版社，2005，P8。

一、依業果法則改變原「知見」

真如老師曾說過「會苦是來自於見解有問題，只要改變見解就不會苦。」⁸³但，是什麼見解讓我苦呢？為什麼我會苦呢？是孩子沒善意呢？還是我沒有發現孩子善意的眼睛呢？在研討班學了不少道理，但實踐起來常不是那回事，尤其在學校中大家都知道我在學佛。雖師父常鼓勵我們老師的工作非常神聖，但老師與學生的情境中又必須在非常短的時間內，馬上去反應當下的對境及選擇善惡。但道理是很會說，但差距甚大。

(一)沒察覺已貼標籤只能重複受苦

93年教了一個學生，他的背景是有一個常被爸爸、爺爺、奶奶毆打的越南籍媽媽⁸⁴。在學校，他不僅成績不好沒有常規外，三字經亦老是擺在嘴上。他講話音量很大，常在課堂中插話或打斷我的教學。我內心相當不喜歡他，甚至厭惡他那常引起我頭痛的聲音⁸⁵。我的痛苦就在我沒察覺下每天踏進教室就開始上演，不是別的同學告他的狀，不然就是他高亢的聲音喊著「王老師」。⁸⁶

然而，我的老師告訴說：「每一個人都依著自己的習性和觀念看待事物，去衡準他人，因而產生了恩恩怨怨，慢慢的累積，粗猛的煩惱都由此升起。」⁸⁷。我沒有察覺自己的心已深陷煩惱中，甚至覺得自己已經引導他兩年了，別人都進步了，他卻依然如此。

(二)看到自己不喜還敷衍他人善意

那天早上，他仍然在我一進門就喊我「王老師」，我馬上請他閉嘴，並交代他好好寫功課，我內心開始不悅。後來他又舉手，大喊：「王老師，我送您楊桃！」。他拿楊桃給我，我嘴裡雖說著「謝謝」，然而接過楊桃後卻順手將它放在桌上，完全沒有想吃楊桃的意思，我的內心仍被「不喜歡吃楊桃」這個概念卡住，而沒有看到他的「心」。第一節下課的時候，他跑來要我吃楊桃，我嘴裡說好，但內

⁸³ 真如老師，〈全廣二講次 0020 學習動機安立〉，《廣海明月第 1 冊》，台北：福智文化出版社，P15。

⁸⁴ 王姝丹，〈關愛教育在校園〉，《102 年福智中部暑期生命教育成長營分享稿》，2013，7。

⁸⁵ 真如老師，〈道次第廣論講記淺析－要旨總說〉，《廣海明月第一卷》，台北：福智文化出版社。

⁸⁶ 王姝丹，〈關愛教育在校園〉，《102 年福智中部暑期生命教育成長營分享稿》，2013，7。

⁸⁷ 日常師父，《菩提道次第廣論舊版手抄第 3 冊》，2019，內部資料，P110。

心仍不想吃。第二節下課，他又跑來要我把楊桃吃了吧，但我仍然敷衍他。到了第三節下課，按照慣例，他要來幫我捶背扭腰，而我像個皇太后般被服侍著，他在旁邊看著我很多次，然後就說要幫我洗楊桃，我心想：「這是怎樣呢？我最討厭吃楊桃，你還要幫我洗楊桃！」⁸⁸

但我還是找些理由敷衍他，後來他趁我沒注意就幫我把楊桃洗好放桌上。這時傳來小朋友的聲音說：「王老師，宏生偷吃楊桃，因為楊桃缺角了！」，此時宏生一臉驚嚇轉頭說：「我沒有偷吃楊桃！」，我問宏生：「沒有吃楊桃，那楊桃為什麼會缺了一角？」宏生回說：「因為我在洗楊桃的時候，看到楊桃油油的，就拼命搓，結果楊桃就缺角了。」我心想：「我本來就很討厭吃楊桃，現在楊桃又缺角，我完全不想吃它了！」⁸⁹真如老師說「若只關注、憐愛自己，覺得自己最重要，小小境界之刺，便會導致痛苦萬狀，那正是縱容我愛執的結果，真是苦難無窮⁹⁰」。我真的只在意，楊桃我不喜歡吃，所以有關宏生所作的善行為，我什麼都沒有看見，只被自己所固執的點繫縛住。

放學的時候，他小小的身軀揹著重重的書包來告訴我說：「老師，今天是星期五，明天是星期六和星期日，楊桃今天一定要帶回家吃，不然會壞掉。」⁹¹當下，我整個腦袋才清醒，覺得很對不起他，因為今天他提醒了我六次，而我都被「不想吃楊桃」的概念卡住，一直不斷敷衍他，我真的覺得很對不起這個孩子。

這個境界又讓我學到什麼呢？我的老師曾經說過，每一個境界都是對一個想學習的人警醒到自己內心問題－沒有傾聽孩子的話語⁹²。他正在做老師所歡喜但不見得是送我愛吃的水果，我自己反省我內心，我慚愧至極。自己在八歲的我從沒有做這種尊敬老師的行為，而他努力聽老師的話，並練習實踐做老師歡喜的事

⁸⁸ 王姝丹，〈102年福智中部暑期生命教育成長營分享稿〉，《關愛教育在校園》，2013.7.16。

⁸⁹ 王姝丹，〈102年福智中部暑期生命教育成長營分享稿〉，《關愛教育在校園》，2013.7.16。

⁹⁰ 真如老師，〈放掉自我更幸福 42〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P39。

⁹¹ 王姝丹，〈102年福智中部暑期生命教育成長營分享稿〉，《關愛教育在校園》，2013.7.16。

⁹² 真如老師，〈傾聽孩子的話語 146〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，P79。

一個小小孩，也在用他所有的能力感知這個世界、判斷這個世界，他也很想把他的觀點告訴給大人，他也渴望大人能夠傾聽。可是大人都忙著做什麼呢？提醒他們，教訓他們，讓他們聽話，辛苦地為小孩付出著。可否在某個時間，尊重一下小小生命的看法，讓他們在成長的時候不要感到那麼壓迫？那他們以後也許就不會那麼叛逆了。

情 – 跟老師分享他最喜歡的東西……但我卻對他敷衍，自嘆不如孩子的善根。

反觀我現在自己三十幾歲，自己根本就沒有做過這種讓老師歡喜的事情，常教導孩子觀功念恩這個概念，但長期對自己的學生觀過念怨，自己卻不自知，根本沒有學會日常師父所教的「觀功念恩」。

(三)教學相長卻急求果報要求他方

這個孩子一年多來的表現並不好，每天出差錯，改變不大。我的老師曾經說過，只要因種對了，果一定會呈現，雖然他兩年表現不好，且也沒什麼大進展，但他有個福報就是在我的班級裡，上課的狀況都是一直邊玩邊聽故事，善的苗芽或多或少已在他的內心深植。所以他才會把家裡摘下的楊桃拿來送給我，但我一直沒發現他的「善」。透過這一個境界，我學到老師告訴我說的，只要你作對的事情，只求自己用心、永恆的關懷跟無限的等待⁹³。但我在做什麼呢？

我們也常講教學相長，表面上好像是我們在教學生，其實是向彼此互相學習自己不會的地方，孩子們也在教會我們生命中不會的地方，而且透由孩子們的互動，我也在學習我不會的東西。雖然我是老師的身分，換個角度而言，我也是一個學生，自己也真的沒有學會日常師父教的觀功念恩概念，況又何必馬上要求學生達到我的要求呢？

(四)透由知見改變更奮勇往前邁進

早期我把成功的界定訂在孩子的課業或行為的改變，還有家長的肯定，而在這個境界上，我發現教育成功判定應回歸到教育者本身的改變，而非孩子的的改變，而是在於教學者自己本身心靈的淨化和提升。我就在這樣的一個慚愧的心裡面，吃著我不愛吃的楊桃，當下享受當老師的快樂，這是我多年未曾有過的經驗⁹⁴。

看到他的行為背後的心其實很乖，但為什麼我會「苦」？我的老師說，會「苦」是因為「見解」有錯⁹⁵。世間所以得不到真正的快樂，因為並不瞭解「苦樂」的

⁹³ 王姝丹，〈102年福智中部暑期生命教育成長營分享稿〉，《關愛教育在校園》，2013.7.16。

⁹⁴ 王姝丹，〈教學反思〉，《2013和美國小教學日記》，2013.7.16。

⁹⁵ 日常師父，〈全廣二講次 0020 學習動機安立〉，《廣海明月第1冊》，台北：福智文化出版社，

真正的真相，以及苦樂的原因。那個事情真正的「見解」都弄不清楚，所以怎麼弄就怎麼錯⁹⁶。過去看他話多愛講話，就覺得他好吵請他閉嘴，有時候他喊我「王老師」時，我內心都是嘀咕的。真如老師也說過「要發現學生潛在的美，堅定指出他生命美好的特質」⁹⁷ 但我不喜歡他高亢的聲音，早就因為他的聲音把我的心塞住，看不到他潛在的善意。早期覺得他話多愛講話，現在「見解」改變了，覺得他是想提醒老師跟同學。以前他喊王老師覺得很吵，現在「見解」改變了，覺得他很有禮貌。早期他不交作業，我都怪他不用功懶惰，他罵人家三字經，我內心想說他小小年紀講這個真是無藥可救，真如老師也說「一個人小小的進步，他白天或黑夜要經過付出多少的努力，或許別人不費吹灰之力」⁹⁸。因為大家的情況不一樣，其他人很容易就做很多改善，可是就某一部分的同學他就非常非常辛苦，就必須發現他的優點。

我看到他，早期不交作業我覺得他「懶」，現在「見解」改變，我發現他不是「懶」只是不會寫而且好習慣沒有養成，家中又沒有人可以幫忙他，所以他就不交作業。他罵三字經，後來我的「見解」改變，他有這個環境自然會罵三字經，他或許想努力但我沒看到⁹⁹。

我的老師也告訴我一段話：「境界沒有好壞，觀功念恩實際上就是一種生活態度。在困境和麻煩的事出現時，是否好的東西也同時存在？觀功念恩就是要在困難、麻煩、苦難和很多很多痛苦中，發現一個希望」¹⁰⁰。而且在正面思考當下，他曾經想幫我搥背，過去我都跟他說去玩、去玩。現在他想幫我搥背，我就叫他？先去洗手再來幫我搥背，他常擦桌子，但都弄得桌子濕濕的，現在我見解改變，他想幫忙但是沒有人教，所以把桌子擦得很髒。現在就教他怎麼把抹布擰

P15。

⁹⁶ 日常法師，《菩提道次第廣論舊版手抄稿第1冊》，內部資料，2014年，P82-84。

⁹⁷ 真如老師，〈關愛教育第七則〉，《2011關愛教師資培訓手冊》，台北：福智文教基金會，2009，P1-7。

⁹⁸ 真如老師，〈關愛教育第九則〉，《2011關愛教師資培訓手冊》，台北：福智文教基金會，2009，P1-7。

⁹⁹ 王姝丹，〈102年福智中部暑期生命教育成長營分享稿〉，《關愛教育在校園》，2013，7。

¹⁰⁰ 真如老師，〈觀功念恩看到希望102〉，《希望新生》，台北：福智文化，P66。

乾再來擦桌子，這樣就不會濕濕的。¹⁰¹

我對這孩子錯誤的見解一改變，苦受竟然減少，而且跟他的關係變好，看他的任何行為也舒服多了也看到她好多亮點。也應證就如真如老師所說「若移些目光，開始關注他人，注視到更廣闊的生命，試著開始看重別人的苦樂，幫助需要幫助的人，也許境界並沒有變，但面對境界的那個自己就會好過多了。在每一次歷事練心中，我們終將見證自己的成長！」¹⁰²我不僅看到他的改變與進步，也讓我遇見更完美的自己，我也更讓我更是確信教學生涯，學佛或有個宗教信仰的必要，因內心會有更有力量去突破所面臨的教學困境。我們老師的工作，不是面對機械性的生產線，孩子不是沒有變化的零件，而是一個活生生的人，且每個因緣變化不同時，申為老師的更需要更多的能力面對。

二、要能持續來自於不斷「學習」

在教學現場上，常思索是誰需學呢？要學什麼呢？該怎麼學習呢？廣論中也提到「佛的業功德者謂身語意業，由其任運無間二相而正饒益一切有情。此復由於所化之別，勸引化者能仁無不令其所化會遇圓滿遠離衰損。定作一切所應作事」¹⁰³。所以，當遇到任何事最吉祥就是把這一切都是當作佛菩薩示現，祂正饒益著我們且會用我們根器可以接受的方式「契時」、「契機」出現。所以即使我是教學生的老師，但也難保學生不會也是來教我的¹⁰⁴。

近幾年來發現，「老師」與「學生」這身分只是在這時間點上，一個身分與倫理上安立的職稱而已。摩爾門經記載：「教導的人並不優於學習的人，大家一律平等¹⁰⁵」，個人也覺得真的沒有身分的高低，都各自學習該在生命各自該學習的主題。其實孩子的童言童語，也蘊含不少哲理。

(一)教、學一律平等

¹⁰¹ 王姝丹，〈102年福智中部暑期生命教育成長營分享稿〉，《關愛教育在校園》，2013.7.16。

¹⁰² 真如老師，〈放掉自我更幸福42〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P39。

¹⁰³ 宗喀巴大師，法尊法師譯，〈菩提道次第廣論〉，台北：福智之聲出版社，2004，P102。

¹⁰⁴ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小2010教學日記》，2010.3.11。

¹⁰⁵ 塔德·克利斯特 總會主日學會長，〈學習的喜悅〉，網站名稱：
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2016/10/the-joy-of-learning?lang=zho>
(阿爾瑪書1:26)，檢索日期：2020.6.13。

很多事情並不是我們任教多年的老師可以預料的事，每年的校內模範兒童選拔就像例行公事，已被定型的模式控制住，不是聰明伶俐、成績表現優異，就是文武雙全與多才多藝才能當選模範兒童。而我為了公平起見，也都會讓小朋友參與民主投票，而在投票前也會把個人的優良事蹟列於黑板上讓小朋友參考斟酌再投下神聖一票。

今年一如往昔，又到了選拔時刻，但令人意外的是班上的特殊兒童竟被小朋友提名，當時心想會不會他們只是跟我鬧著玩，因此還跟他們開玩笑的說：「真的要提名○○嗎？」想不到大家異口同聲告訴我說：「對！」那時我的內心不是排斥○○，而是內心著實想不出他到底在小朋友心中為什麼是個模範？而且我也深受著-自古以來好像沒有特殊兒童在普通班當選模範兒童概念的影響。¹⁰⁶

自己也怕一下否定○○時傷害這孩子，也怕自己不當的處理方式會引起後續的爭議，所以還是進行我長期認為對孩子公平的處理方式。

當我請小朋友回答我，○○有哪些優良事蹟時，小朋友七嘴八舌舉出如下之事跡：當下嚇到我已被慣有模式控制住的思考，這樣一個自閉症的特殊兒童成績中上，都需要大家提醒他不要在他自己的空間內忘記人群，及都需要大家照顧的孩子，哪有特別表現呢？

有同學馬上說：「他很聽老師的話：老師說過「愛就是把飯吃光光」，所以每到星期二他一定把飯吃光光，就是延遲午睡，他仍堅持著聽老師的話。且老師說過：「飲料」就是巫婆拿來騙小朋友的妙方，○○絕對不喝飲料，而且還阻止哥哥也喝。及聽老師說竹筷子有毒，他就是忘記帶餐具他也不用竹筷子吃飯，及看到竹筷子插的最愛吃的巧克力麵包，他也因為聽老師的話，絕對不讓媽媽買有插竹筷子的巧克力麵包給他吃¹⁰⁷。」

我竟然發現班上孩子們觀察好詳細，他們才八歲但對我長期所推的善行日記與觀功念恩已不知不覺進入他們的心中發酵中，其實○○並不起眼，但同學竟然

¹⁰⁶ 王姝丹，〈不一樣的模範兒童〉，《和美童園校刊》，第39期，2010，P1。

¹⁰⁷ 王姝丹，〈不一樣的模範兒童〉，《和美童園校刊》，第39期，2010，P2。

把我每天跟孩子所講的善行與與觀功念恩課程都運用在○○身上，找出連我都沒注意觀察到○○的善心與善念。就如真如老師所說「一天，有如一個空籃子，我們應該謹慎選擇放入籃中之物。如果你放入籃中的是朵朵鮮花的話，你提著的便是一籃幽香。」¹⁰⁸裝入好的就是好的，反之亦然。自己也沒想到只在每天的點點滴滴提醒他們，會讓孩子們有如此結果，所以自己更應該注意在孩子的心田給植了什麼東西。

(二)學習需要時間

有同學提到他的進步最神速，他一年級時，根本不說一句話只會用手無意識地揮來揮去，現在已會和小朋友說幾句話，甚至會幫老師送便當、發功課。而且過去月考，他都需要延長考試時間，吃兩罐糖果與巧克力。現在他根本不用吃糖，更不用延長時間考試。都可以在考試時間完成，且分數都考得很不錯。¹⁰⁹

這讓我回想到他剛入學的窘狀，有兩個家長還要我把趕到其他班級，讓他媽媽當場掉淚，且他到現在的改變需要花上一年半的觀察，孩子們透由這環境的薰陶，常規與班級秩序慢慢變好，而他們不知不覺觀察力也進步了。真如老師說過慢慢走，快快到！所以要有耐心，哪怕你這次攪煩惱和上次相比有一秒鐘的進步，就很厲害了！因為我們無始劫來攪煩惱的習氣非常強大，逆流而上是要花一番功夫的。任何一個人在修行上，哪怕獲得非常微小的進步，請允許為孩子真心為說個讚¹¹⁰。

還有同學說：「他是班上人緣最好的人：因為他都不說話當然沒和同學爭吵過，也沒跟老師告過狀，更沒看過他跟同學比較與計較過。」¹¹¹

這也確實如同學所講的，這一年半也從來沒看過他與誰過爭吵，他都是靜靜坐在哪裡用著空洞眼神不知在思索什麼事，且一直都是靜靜的。要不就是用他那雙手在空中揮舞著，聽他媽媽說他因想進入另一個世界把惡魔打倒把大家救出來。這一年多來，他與家長的努力及同學打開心接納他，讓他在這樣的班級環境中，竟然得到此次模範兒童。

¹⁰⁸ 真如老師，〈微小進步也隨喜 328〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P286。

¹⁰⁹ 王姝丹，〈不一樣的模範兒童〉，《和美童園校刊》，第 39 期，2010，P1。

¹¹⁰ 真如老師，〈一日如花籃 165〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P170。

¹¹¹ 王姝丹，〈不一樣的模範兒童〉，《和美童園校刊》，第 39 期，2010，P2。

(三)接受另類學習

同學們回應，他還是班上「最偉大」的人：因為他是孔子派來教我們學會「幫助與互助」，並且因為他，我們才知道什麼叫做「快樂」。甚至有人說他很厲害，因為他害怕與人接觸，但是他克服這個困難。雖然小朋友列舉一大堆他的優良事蹟，但班上那幾位候選人也表現出色，經由初選、複選、到只剩下兩個人對決時，我還特別提醒小朋友—選出來的小朋友是二年十一班的模範，絕對不能開玩笑的，希望大家要謹慎抉擇。當最後一次表決，模範楷模竟落在○○頭上，小朋友高興的歡呼，而○○的表情是喜悅的，卻留下在講台前錯愕的我¹¹²。

我也真沒想過孩子，把我所教過孔子傳的故事運用出來，這在教學上又學習了一個長期在教學上從沒經歷的一課。如果在同學第一次模範兒童提名時，我拒絕大家對○○的提名時或我內心已有成為模範楷模的人選時是否就無法了解到小朋友內心的想法呢？師父說「智足以拒諫，言足以飾非」但是當別人來勸我們時，「智」是什麼呢？拒諫。別人來勸我們我們心裡覺得自己沒有錯。且還會用「言」來飾非，這樣誰還會來勸我們呢？¹¹³我很隨喜自己當下有接受學生的提名，及有如此特殊票選結果。

此時內心不僅隨喜小朋友的善良與天真，原來內心純淨的小朋友看到世界是與我們大人不一樣。而透過這次「模範兒童」的選拔，也讓我重新去省思-「楷模」的意義。原來我的內心長期認為具有某種特質的人才能成為楷模。但事實上，這種概念是錯的。想到我的好友一口足畫家謝坤山，站在他身旁，他開朗的笑聲充滿了活力與自信，誰又會去注意到他是位沒有雙手、少一條腿、少個眼睛的重度殘障者。

在他身上我找不到俗稱對「殘障」的定義，而我也曾問過他，自己身殘如此，怎麼可能活得如此自在又灑脫呢？他告訴我—人生沒有什麼不可能，只要我們肯努力，沒有什麼不能突破的¹¹⁴。藉由與謝坤山互動打破我不少迷思，也了解身殘

¹¹² 王姝丹，〈不一樣的模範兒童〉，《和美童園校刊》，第39期，2010，P2-3。

¹¹³ 日常師父，〈遇竈神記講記（三）〉，《俞淨意公》，台北：福智之聲出版社，2013，P59。

¹¹⁴ 謝坤山，《我是謝坤山》，台北：皇城印刷股份有限公司，2002，P14-15。

無所謂，重要的是那種「殘而不廢、奮發向上」的精神。而看到這次班上的選舉，我更看到原來真正的「楷模」，不是那種天生各方面條件比別人優秀的人，而是像○○一樣天生有些不圓滿，但肯去努力、肯去改變，且做出比別人更多努力的人。¹¹⁵而班上同學也因理解他、接納他與幫助他，完成自己的學習。這件事也讓我與校內其他老師上了另一課。

三、要能不退來自於看清「真相」

在學校身為老師的孩子，在孩子的班級學生內，就必須常為孩子的班級代表參加各項比賽，我的小孩不例外也常需代表班上投稿與參賽。除幫忙該班導師解除推薦的壓力外，也幫該班及爭取榮譽，也給自己的孩子一個學習的機會。

以下是幫孩子修改一篇投稿的反思。這些反思幾個學到的概念，可以釐清自己對外相結果更了解，更有力量往前跨的動力。

(一)贏與輸

八佾篇「君子無所爭，必也射乎，揖讓而升，下而飲，其爭也君子」。及勝不驕，敗不餒。」¹¹⁶但內心常想為什麼君子要無所爭呢？人不是互相競爭，才會進步嗎？贏了，不是很快樂嗎？但是，我卻無法理解聖者的想法，還是覺得贏過別人是非常開心，尤其自己是憑實力得到的。

我的跑步能力一向很差，雖然努力多次，但很少如願可以跑在前面。卻在偶而一次機會下，我和阿甄在下課時賽跑，卻贏了阿甄，我好高興。因為在功課上我是可以領先同學，但運動方面我很少贏過同學，我心裡的雀躍非筆墨可形容且笑得好開心，甚至開心到無法體會到跑輸的阿甄感受，當我看到阿甄哭得很傷心時，原本開心的我卻因看到他哭喪的臉而難過不已。此時，捫心自問，我不是贏了別人就會開心嗎？可是為何贏了別人卻無法使快樂持續著呢？¹¹⁷

我和孩子討論了好久，我體會到－原來在贏別人時，常常處在贏的喜悅中根

¹¹⁵ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.3.11。

¹¹⁶ 孔子及其弟子的語錄結集，〈八佾第三，第七則〉，《論語》，台北：圓音出版社，2001，P63。

¹¹⁷ 黃生，〈一顆努力的心〉，《和美童園校刊》，第 39 期，2005，P33。

本無視別人之存在。更因自己無知，已在不知不覺驕傲中的笑容去傷害別人時，自己並沒有得到更多的快樂，反而使兩人的友情受損。其實比賽的結果根本不重要，重要的是自己有顆想努力的心。在成功時更應努力學習，也要學著體諒別人之感受；而在輸時，也沒有什麼好難過的。因為，有顆「再努力的心」及往目標不斷努力前進，自己也就沒有輸掉呀。

這篇孩子的投稿的體悟，自己也反省到底學到什麼呢？是否自己在教學生涯與當義工過程也都是否已迷失在對「贏與輸」的結果呢？教學與義工過程中，我的表現一直很不錯，常常在學校都是家長心中想指定的名師也是義工單位想網羅的人員。長期是否也都沒注意到其他老師與義工們的感受呢？或許在自己的點上很努力時，可以享受成功的果實時，但對在下面長期努力卻還學不會的同事們及同修們，一對境時只顧自己的開心，甚而還會看到同事們及同修們的盲點。且心中未調伏時，還會愈看別人所做愈不順眼，甚而覺得別人都是混水摸魚，不夠認真，只有自己是最努力、最清高。

這種比輸贏與高低的心相只會在彼此間，存在著一道彼此不易察覺到對立的隔閡存在。如此下去而可能在教育與義工工作上能夠志同道合的人就會越來越少。所以，自己到底在這樣狀況時，思索著自己贏了什麼？又輸了什麼呢？越是了解此時的心相時，輸贏只是暫時，但學習則是永遠的。

(二)因與果

日常師父曾說過人不能離群索居，活著都在對境與造業當下且每一個念頭都是一個輪迴與互為因果關係，不得不慎選當下落在心田下的種子¹¹⁸。人與人間對境如何才能善了彼此因果關係呢？菩薩畏「因」、眾生畏「果」是佛教一句發人深省的警語，菩薩畏「因」是因為他們深知果的可怕，所以不願意造「因」，眾生畏「果」是因為他們領受「果」的可怕與無奈。「因」，也是一件事情初衷和動機；「果」，則是一件事情的結果和福禍果報。一般人痴痴迷迷造下不善的因，等吃到了「苦果」，受到報應之後才忽然發覺過來，開始害怕這個不善的「因」所

¹¹⁸ 日常師父，〈歷事練心〉，《第三篇 法會灑淨法會開示》，台北：福智之聲出版社，2014，P92-93。

報應，但是為時已晚。

「種瓜得瓜，種豆得豆」，種下什麼因，就會得到什麼果。說起來，看似簡單，但是要對境造業處理好關係，卻實屬不易。每一個「感果」也會造下另一個下一個「心因」。

在孩子與同學賽跑中，雖是孩子跑贏了。這件事中體悟到，雖贏得「外在」成果與表現，卻輸掉「內心」彼此可以和合與一起造增上善因的機會，這樣的「贏」的結果是真的「贏」嗎？日常師父提到教育是社會的最後一道防線，也是社會最後一股清流，如果連一個老師都不想要學習如何讓心靈部分的提升，或者所學所思是以物質滿足為主，那麼如何去教育學生呢？這個社會只有墮落一途¹¹⁹。

所以也更策勵自己，在追求「外在」肯定時也須注意到「內心」的學習。「外在」學習成果是很容易達到及是有止盡的，但當我們把學習放在「內心」成長的學習時，我們就會發現在對境當下可以正確選擇心念與回應時，就會如孔子「學而時習之，不亦悅乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不愠，不亦君子乎？」¹²⁰所以，要學習的不僅是只就知識面或結果來學習，而是去學習自己內心不足與如何觀顧對方的善巧，才会有源源不斷的學習動機、不斷往前學習、往前跨。

(三)苦與樂

真如老師提到苦樂的感受，來自於「見解」。對同樣一件事，對這件事的看法，有不同的見解就會產生不同的感受。同樣一件事，不同人會有不同的看法，心對事的看法決定了感受。自己的見解來自對事情的安立，但這可能是片面性的、被扭曲的認知，與事情本來的樣子可能完全不同¹²¹。

如果把比賽結果放在輸贏上，當然贏著開心、輸著不舒服。但如果是把比賽當作是來互相學習時，不管輸贏都是在學習。贏的人學到勝不驕敗不餒，及如何注意到對方的感受、輸的人也學到輸的人該有的風度與再接再厲的心。

而且我們不僅是凡夫，怎樣的輸贏結果都還有可能產生其他我們沒有預料的

¹¹⁹ 福智文教基金會，〈三個十年〉，《師愛》，台北：福智之聲出版社，2007，P60 - 67。

¹²⁰ 孔子及其弟子的語錄結集，〈學而第一，第一則〉，《論語》，台北：圓音出版社，2001，P51。

¹²¹ 真如老師，〈正向心情的自我訓練〉，雲端雜記本與剪貼簿，網站名稱：
http://csafz.blogspot.com/2017/11/blog-post_32.html，檢索日期：2020.6.14。

苦產生。但卻有另類的體悟，痛苦是無自性的，且不是常法。現在有問題也沒有關係，這是可以改變的。只要「勤學苦練」到變成習慣後，當事情發生時，第一時間現起的就是積極樂觀去面對、解決繼而再放下這件事。且當有不良情緒升起時，必須對自己觀察分析。苦受是可以改變的，改變的方法就是把錯誤的認知導正¹²²。

所以對境時千萬要練習以樂觀的、積極的、快樂的、自信的、感激的、進取的角度看事情。所以，只要可以當下種正確的因也必然是樂果。所以重點不是「爭輸贏」的問題，而是「爭當下的苦與樂」的問題，一念一輪迴不可不慎。

四、要能學習來自於「聽懂」的心

要能脫苦就必須學習，而學習則需來自於聽聞。而想學習時又須何時聽聞呢？要學什麼呢？誰來教呢？如何聽呢？廣論有提到「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城」¹²³，如果可以「聽懂」對方的意思，不僅是溝通上連學習都有莫大的助益。所以，如何聽懂、聽對就非常重要。以下這兩篇孩子投在福智之友的親子專欄，也讓自己在學習過程中不少的反省。

昨天有一個叔叔來我們家裝新電視，他叫我去拿枝「筆」讓媽媽可以簽收據。我聽了馬上跑到書房拿了一枝「鉛筆」給媽媽，但是叔叔說：「『鉛筆』不能用來簽收據，你去換一枝『筆』。」我就進去拿了一枝「紅筆」，媽媽說：「『紅筆』是拿來批改作業的，不合適用來簽字。」所以，又要我進去拿枝「黑筆」。」我心裡想，別人要枝「筆」，但我卻聽不到別人真正需要的是什麼「筆」，反而是拿自以為是對的「筆」¹²⁴給人家。

(一)需要「正確¹²⁵」的聽聞

¹²² 真如老師，〈正向心情的自我訓練〉，雲端雜記本與剪貼簿，網站名稱：
http://csafz.blogspot.com/2017/11/blog-post_32.html，2017，11，5，檢索日期：2020.6.14。

¹²³ 宗喀巴，法尊法師譯，〈聽聞軌理〉，《菩提道次第廣論》，福智之聲出版社，2020，P16。

¹²⁴ 黃生，〈作個好杯子〉，《福智之友》，第32期，網路稱：
http://voicefriend.blisswisdom.org/old_site/Tfr/tfr_32/tfr_32_menu.htm，檢索日期：2020.5.10。

¹²⁵ 器過：斷器三過：「覆器、污器、漏器，宗喀巴大師，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，卷1，P17。

很明顯孩子是用他的角度拿出我們意料外的「筆」，但沒想到卻讓他我也跟也有另一番反思體悟。而這些雞同鴨講狀況，我們常沒關顧到對方背景與條件，在互動時我們錯以為對方會了解到我們在說什麼，但事實大家各處於不同的背景，各說各話狀況，卻頻頻製造兩方的溝通的隔閡或各種紛爭，如果當事人可以發現還好不容易處理，但也不少因「錯聽」誤會起來大打出手或老死不相往來，也真的讓人遺憾。

不久前也發生的一件事－洗澡時，外婆告訴我說：「禹生，熱水器剛開始時是冷水，你先把冷水盛在水桶裡可沖大小便，等到水熱後再放進要洗澡的水桶裡，這樣比較不浪費水。」我就隨口回答好。洗澡時，我卻忘了外婆的教導，把兩個水桶的水全倒掉了，結果被外婆臭罵了一頓。¹²⁶

這件事讓他想到師父在廣論¹²⁷所提三個茶杯的故事，他說人在學習的時候就好像三個茶杯，第一個杯子是杯蓋沒打開，無論灌多少水下去，杯子裡都不會有水，因杯蓋沒有開；第二個杯子是杯蓋打開，但杯內卻有污水，此時再加入乾淨的水，杯子裡的水還是髒的；第三個杯子杯蓋打開了，杯內也沒有污水，但卻在杯底有個漏洞，這時加入再多的水仍然無法留住水在杯子裡。¹²⁸

(二)不能只聽到語言文字的表面

這篇文章讓我思考到要學習不易，若眾生機緣成熟，佛無時不度無時不說話且機緣成熟時佛就會及時引渡。要學習的話就必須要先「聽懂對方的話」，聽語言很容易但要聽懂語言背後的心是不容易的。藉由孩子遇到這樣的「拿錯筆」的故事更可以了解要理解別人話下的那份心超級不容易。且真的需好好靜下心觀察「自心」的變化，並聽出講話者背後講的內涵到底想表達什麼，才能一下聽懂對方的「心」，而不會因自己聽不懂而製造出不少人我的誤會。

¹²⁶ 黃生，〈作個好杯子〉，《福智之友》，第 32 期，網路名稱：

http://voicefriend.blisswisdom.org/old_site/Tfr/tfr_32/tfr_32_menu.htm，檢索日期：2020.5.10。

¹²⁷ 宗喀巴大師，法尊法師譯，〈聽聞軌理〉，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2020，P17。

¹²⁸ 黃生，〈作個好杯子〉，《福智之友》，第 32 期，網路名稱：

http://voicefriend.blisswisdom.org/old_site/Tfr/tfr_32/tfr_32_menu.htm，檢索日期：2020，5，10。

一個人的聽人說話如只聽語言表面及聽到自己相應的部分時，即使兩方溝通也是完全是無法了解對方在表達什麼，甚而還會聽錯對方的表達而產生不少糾紛。廣論所言應「正住，才能不墮黨類，若墮黨執由彼弊覆不見功德，故不能得善說妙義¹²⁹」。

所以我們在跟別人互動時都需要放掉對對方的成見，才有辦法聽懂對方的意思，如果不這樣聽時，就無法理解對方意思且達不到目的甚而還會造成兩方誤解。

(三)不能選擇性聽到自己相應要聽的

當知道媽媽懷孕的時候，我的心中雀躍無比。因為聽同學說有個弟弟或妹妹，可以一起遊戲、一起寫功課，還可以在爸媽出去的時候，有個人陪我壯膽，那是一件多麼快樂的事啊！所以我一直期待那天的到來。終於等到小寶寶出生的日子，三年前十一月四日，我快樂的吃著午餐，盼望著能趕快下課看到小寶寶。哇！終於看到了，是個小妹妹，而且長得好可愛喔！

小妹妹一出生，大家都忙得暈頭轉向，沒有人理我，最過份的是媽媽每天忙著照顧她，根本沒有時間陪我看故事書和讀經。於是，我開始懷疑大人告訴我的一些事及有個小妹妹的好處，更懷疑自己是不是爸、媽所親生的，也氣妹妹的存在使我變孤單了。雖然大人教我不要欺負妹妹、要愛護她.....可是一看到她，我就一肚子氣，甚至常常利用大人不注意的時候，偷偷捏她、欺負她。¹³⁰

這件事我也困擾很久，差六歲且不同性別應該問題不會太大。但卻也讓我不知如何處理他們兄妹的事，有時我一個人母兼父職、義工工作與家裡照料都要靠我一個人處理，超級無助。但能每天都著他書寫觀功念恩日記尤其對他妹妹部分的觀功都很努力引導，雖然都是些雞毛蒜皮小事。也常用福智有關「悌」部分的教案及德育故事特別引導他，希望他能正面看待妹妹的存在。但不是他不會，只不過大家需要時間一起學習及等待。

¹²⁹ 宗喀巴大師，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，1982，P28。

¹³⁰ 黃生，〈老天爺送我的禮物〉，《少年天地》，人間福報 merit-times.com.tw，NewsPage 2004.12.24，檢索日期：2020.3.5。

日子一天一天過去，妹妹越來越大。有一次我被媽媽罵哭了，卻聽到妹妹小聲的告訴我－「哥哥不要哭，不要哭」，那時她才一歲三個月，卻這麼溫柔的安慰我，我的心裡好感動呀。還有一次，老師教我們用保麗龍做保溫箱，晚上我不敢去外面找保麗龍，妹妹就自告奮勇的陪我去找，也使我完成了一個很棒的保溫箱。還有每天晚上睡覺時，我不敢一個人去上廁所，都是妹妹主動陪我去上廁所的，而且每次別人給她糖果，她總會幫我留下一份，說是要跟我分享。甚至最近陪媽媽去讀書會，我肚子不舒服去上廁所時，妹妹竟然怕我把衣服弄髒，還用她小小的雙手幫我拉衣角讓我方便上廁所。她真是太善良了，但我竟然一改過去大人告訴我，她是來跟我作伴。自己也從沒有發現她真的很善良及可愛¹³¹。

由孩子的改變，我體會到以前師父跟我說的「不要一碰到不如意的事就先抱怨，抱怨只是使自己更不開心而已；而好、壞事，老天爺自有安排、自有應學習的地方，甚至更可看到自己認為『壞事』背後的快樂」。其實孩子多一個妹妹並不是「壞事」，但我卻從中看到他的「比較」與「計較」心。還好他發現他的不對及感謝師父教導讓我們看到自己不足，而不斷引導我與孩子寫觀功念恩日記，及此次看到孩子體會妹妹的善良面，更使我體會到老天爺要我們學習的課程¹³²。且逆境的學習是讓人不易學會道理。因要看到不相應境界中的密意或許是需要時間的，及千萬不要放棄對不相應境界的學習，這種可以轉過來的學習極有價值。

¹³¹ 黃生，〈老天爺送我的禮物〉，《少年天地》，人間福報 merit-times.com.tw › NewsPage 2004.12.24，檢索日期：2020.3.5。

¹³² 黃生，〈老天爺送我的禮物〉，《少年天地》，人間福報 merit-times.com.tw › NewsPage 2004.12.24，檢索日期：2020.3.5。

第五章 信仰融入教育的工作歷程

我鄙惡行影 明見於法鏡

意極起痛惱 我當趨正法¹

教育包括宗教，因宗教關涉到人的思想，這又牽連到超自然部分，因此宗教在教育裡佔有一席之地，且如果任何一個教育系統若是忽視人性的屬靈方便，教育功能就不完全。且教育如只顧訓練智力，而不顧另一個思想力量這對學習其實幫助不大²。宗教與教育在目的、精神、步驟，方法和結果上都是基本一致的，所以宗教與教育必須是相輔相成的。基督教也總結認為做一個好老師的最基本的條件是他自己就是他所教訓人的榜樣³。

平常我們都是在煩惱中，因學習佛法而認得了煩惱，對境不要去虛妄分別，對境時沒有把持正念時，所修、所種的都是煩惱。修學佛法後，當對境修學佛法的時候，過去毛病又來了。也同樣的犯了這個長期自己習性毛病？但不改，能有用嗎？所以，這告訴我們哪不要因為不能做就不管它，而是應該怎麼辦？應該利用這樣的因緣，努力的修行且爬上去，所以什麼時候想辦法能夠爬上去，那個時候就叫「修」了⁴。

我們在求學階段的時候，現在雖然念小學，但總心心念念什麼時候可以念中學，什麼時候可以念大學，乃至什麼可以出去留學，於是就可以一路的努力上升。但我們必須先知道到底，自己是要幹什麼？那時如我們是要來求學的，我們就會往這目標前進與提升。但如果，我們知道方向但所做並不是要的方向時，會如何呢。

我們現在的工作就是「老師」的身分，且自己也學佛了。我們現在雖然要學佛，目的是沒有錯，認識好像也對，但是弄了半天就是想是想的，碰到逆境時身上或許已學佛了但真正做的時候總覺得「我是凡夫嘛！一步都踏不出去，好一點

¹ 宗喀巴法，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智出版社，1994，卷11，P22。

² 劉真，〈道成肉身－基督教的基本精神與信仰〉，《宗教與教育》，台北：正中書局，1997，P65-68。

³ 劉真，〈道成肉身－基督教的基本精神與信仰〉，《宗教與教育》，台北：正中書局，1997，P69-70。

⁴ 日常法師，《菩提道次第廣論舊版手抄稿第1冊》，內部資料，P210-211。

的，在原地踏步踏了半天還在原地。否則就坐在地上，乾脆就是這樣」⁵。但不去實踐，可以嗎？如不做，學佛又幹什麼呢？就如廣論所言，「復次聞及思慧之所通達及是所修慧，非應修餘，如示跑地而應隨跑」⁶如自己已學佛，且又具有老師的身分，整天教師的工作上，如果在工作上如所作非所學的佛法時，此不就是在教師工作上跑向非佛法的行持嗎？如是跑向非佛法概念去行持，二者別別無關，此必定是件可笑的事。

如果可以去實踐佛法教我們的概念，就可以一步步上進，一步步上進就可靠近諸佛告訴我們的道理，且走的是直路。因為可如理的也會造善，所以諸佛歡喜，還有終不缺離大善知識，因為所結的緣就是這樣一直在善知識身邊，不會離開善知識，不管是異熟、等流能夠接近善知識，當然就不會墮落，惡業煩惱悉也不能勝，煩惱也不會影響工作⁷。

內心有善知識給的正知見，做的很正確，功德資糧就會漸漸增長。起心動念就會跟應該有的這個行為相應的，這個就是「正念」。有「正念」很重要，由於「正念」的關係，在教師工作行持自然就會在淨除煩惱，集聚資糧。將來所感的果，眼前的、究竟的果，一直在增長當中，就能成辦眼前究竟一切利義。這麼多的好處，不是到究竟果位才可以做到，也就這樣所以自己也願意跟著所學的信仰力量，努力堅持著學習。

第一節 調伏自心為教學基礎

達賴喇嘛說：「人應調伏或訓練自己的心，而經此訓練所帶來的內在轉化也正是佛陀的教義會訓誨所傳達的真義。所以歸根究底，一個人的行為是否健全，就取決於其心性是否受過調伏。」⁸在教育現場，如果我們無法先處理自己的心

⁵ 日常法師，《菩提道次第廣論舊版手抄稿第 3 冊》，內部資料，P130-132。

⁶ 宗喀巴大師，法尊法師譯，〈教授殊勝〉，《菩提道次第廣論》，台北：福智出版社，1994，卷 1，P13。

⁷ 宗喀巴大師，法尊法師譯，〈修習軌理〉，《菩提道次第廣論》，台北：福智出版社，1994，卷 2，P32-37。

⁸ 達賴喇嘛，周和君譯者，《平心靜氣 Healing Anger – 達賴喇嘛談愛、慈悲與容忍》，台北：遠流出版社，1997，P7。

也會弄錯整個事情而讓事情更複雜。

「孩子是在求救？還是在抱怨呢？」她到底怎樣了呢？

意生的牙齒約一歲半就是先天性奶瓶型蛀牙，牙齒長期在彰化兒童特殊矯正科有做特別的處理，在她就讀小學階段福智教育園區特別給我一個月一次特別載回孩子到彰化秀傳牙醫診治的機會。這次意真一上車就跟我說「媽媽，我有錯嗎？事情明明是同學做的，我都沒有做，我怎會有錯…呢？她竟然小聲哭泣起來與嘀咕著」。

孩子是長期住宿且我都是母兼父職，她從小就乖巧及從小就訓練觀功念恩的書寫，也不常罵她，她這樣異常狀況我倒是第一次看到。問她怎麼了呢？她說：

「老師很沒有意思、也沒有愛心，同學都跪著求老師，求老師說是不是可以把她的手電筒跟我的手電筒換一下，老師沒收我的手電筒，但同學希望老師沒收她的手電筒，把我的手電筒還給我。當然老師不同意，老師還是沒收了我的手電筒，同學也是哭著再度求老師特別開許把我的手電筒還給我，不然媽媽是嚴格的，老師定會打意生，但老師也是不理她」。

後來，同學跟她說：「她那一支手電筒要給我。」我說：「媽媽一定會發現這支手電筒不是我的，同學說要賠錢，但我跟同學說那就算了，因我媽媽還是會發現，就不用了。」後來，同學又提議買一支一樣的手電筒給我用，我跟同學說不用了。

一、心情「停、看、聽」

一路上孩子不時嘀咕罵老師與啜泣，我沒有講話。當下思索著善惡中不是「善」就是「惡」，老師再怎樣都是有恩於她，哪能因為一件事卡住就對老師觀過念怨呢？如對有恩的人觀過是畜生因⁹。沒有回應她，靜靜陪著她，還在想要如何跨過這不僅是她也或許也是自己不會的課題的呢？且她是住宿在學校裡，如果無法學會這件事及由這件事學到經驗，以後老師所交代的任何事她就無法歡喜去完成，

⁹ 宗喀巴大師，法尊法師譯，〈菩提心次第〉，《菩提道次第廣論》，台北：福智出版社，1994，卷2，P217-218。

而且更無法毫無困難的完成在校內的任何學習，只有止住觀過心，她才能對老師有恭敬心¹⁰。師父也在孝經講過的一段話，「禹稷躬稼而有天下」所有的人都會有錯，也都是由聖賢的道理中有善知識引導把身為人隨順著過去從畜生道帶來的習性，所以須自己有所體會才能帶動周圍的人一起學習，且一步一步帶向聖賢之道進入佛菩薩的領域¹¹」。自己如果是她，會是用不同於她的表達方式嗎？

且原本把她送進福智教育園區¹²的目的什麼？曾聽師父說過我們一天到晚都面臨惡劣的環境而不自知且真的想學就需要有個好環境¹³，才能不段改善與淨化自己。且她是在求救呢？還是在抱怨呢？」自己也想如歸有光的母親謹守了「威嚴而有慈」的原則在必要的時候嚴謹地教育她，而在教導中又不時讓孩子感受到我對她的慈愛¹⁴，祈求¹⁵佛菩薩說，自己定要有智慧處理看似小事的事情，但沒有處理好，孩子對老師觀過時，在學校怎麼學下去呢？尤其是住宿型的學校。就反問她幾個問題：

「同學拿這個手電筒去做什麼？」

她說同學跟他借手電筒去照學校宿舍前面大樹上的鳥窩。

我再度反問她說「你知道同學們要去照小鳥嗎？」她說：「她知道呀。」她們還說：「，我的手電筒可以照到一百公尺，是同學間可以照最遠的手電筒。」且媽媽您不是常說同學間要互相幫忙嗎？所以就將手電筒借給們用。

我再繼續問下個問題，「她們什麼時候去照這個小鳥窩呢？」

他說：「他們利用大家大掃除的時間，大家在大除掃他們沒去完成打掃工作就跑去照小鳥，我就去做分配到掃地工作－晒衣服，所以我沒有去照小鳥窩，我

¹⁰ 引自喇嘛梭巴仁波切，妙喜法師譯，《師心佛心》，台北：琉璃光出版股份有限公司，2012，P514-516。〈有恭敬心才能學習〉

¹¹ 日常法師，《孝經講記》，台北：福智之聲出版社，2009，P206-209。

¹² 福智教育園區，秉持「環境即教育」的理念，福智團體在創辦人日常老和尚的帶領下，經過多年努力，在雲林縣古坑鄉租借台糖公有土地，建立福智教育園區。教育園區落實高中、國民中小學德智體群美之均衡教育，未來計劃擴及大學、研究所一貫體系的教育，為的是共創一個「五好」學習環境——老師好、學生好、家長好、教材好、教法好。網站名稱：<https://www.blisswisdom.org/about/foundations/bwep> 檢索日期：2020.5.22。

¹³ 日常法師，《俞淨意公寓灶神記講記》，台北：福智之聲出版社，2009，P148-150。

¹⁴ 引自周姚萍，〈家教的根基－愛的原則〉，《中國式家教》，台北：天衛文化圖書股份有限公司，1997，P48-50。

¹⁵ 宗喀巴大師，法尊法師譯，〈皈依三寶〉，《菩提道次第廣論》，台北：福智出版社，1994，卷4，P113。

沒有錯呀！」此時一聽，我覺得需要幫忙處在煩惱無知所犯觀老師過失的她，因她沒看到她這麼多天來因沒有看清楚點而不斷再延伸出來的煩惱至今。

我反問他說：「這鳥窩的小鳥有沒有怎麼了？」他理直氣壯說：「他們照了小鳥，小鳥只受到驚嚇，大鳥跟小鳥都沒有掉下來、也都沒有死掉。也沒掉下來，應該也沒什麼關係。」總覺得老師是很沒有意思的。

已經連問幾個問題完後，我已經知道意生為何生氣的原因－她誤會老師了我細想在這時間點，如果我沒有跟他說實話，又會讓她繼續生氣老師，且以後他又如何在教育園區跟老師繼續學習呢？便問她說：「你要聽媽媽的真話，還是只是要聽安慰你的話呢？」她馬上理直氣壯的說：「我要聽媽媽的真話，我又沒做錯」再次提醒她，請她先不要生氣請把我當「姐姐」與「朋友」看待。她用一貫的眼神告訴我，她願意把「媽媽」當「朋友」與「姐姐」來看待。

我跟她說：「她那一支手電筒是『兇器』，在法律上來講，本來就是要沒收的『兇器』。按照法律而言就是要沒收那把『照』小鳥那支手電筒，而不是同學那一支手電筒。」她說：「小鳥又沒死」，接著我跟她說在法律層面，雖然人沒有被殺死，但任何人提供的任何殺人的器具都是共犯，所以他也是參與用手電筒照小鳥的共犯之一。

他急著辯解說：「鳥又沒死呀！不能成立殺鳥」。我說：「即使鳥沒死，人沒殺死，可是就是屬於殺鳥未遂罪、殺人未遂罪¹⁶，所以他這個『殺罪』是成立的」按照法律而言，老師沒收她的手電筒是沒有錯，因她的手電筒是『凶器』。她說：「媽媽這樣分析，她是可以接受的。」接著，當初他們要去照小鳥時，都知道同學們要去的目的地及借手電筒的用途，雖然她沒參與用手電筒照小鳥，但卻參加了他們的共業而不自知，這是她第二個錯。

看著她真的很想知道到底犯何錯的表情，我接著又說，她們利用掃地時間去用手電筒照小鳥，這是「公共打掃的時間」豈可讓同學們私自去玩這件事呢？且她自己還是班上的班長，雖自己很乖去做打掃工作，但又借給同學們用手電筒照

¹⁶ 法律百科，〈什麼是既遂與未遂？既遂與未遂的關係、類型與效果〉網站名稱：<https://www.legis-pedia.com/article/crime-penalty/310>，檢索日期：2020.5.24。

小鳥，雖然沒有親自去做這件事，但再怎樣算，都有自己一份玩弄小鳥的業力。她聽完，就放聲大哭了且哭得很傷心。

我個人反思，這是個很好的機會教育。我雖是個好老師但也是個嚴厲的媽媽，我感恩祈求師父與菩薩幫忙我，如果我一開始就幫老師說話，她會覺得我是站在老師那一方，以後她就不會跟我講她心裡的話。從園區宿舍接到她上車，開車過程我不斷思索要如何去幫助她釐清整個事件的真相，及去聽她心中的苦而不是把這些話看似抱怨的話，她不是抱怨是求救於我¹⁷。蠻感恩我剛好唸的是法律系，而站在第三者專業角度去釐清這件事，她應該是可以接受。

「禮記，學記篇」中說道：「善歌者使人繼其聲，善教者使人繼其志。其言也，約而達，微而藏，罕譬而喻，可謂繼志矣。」也體會到教導孩子「是非」概念，絕不是要孩子記下許多規矩，也不是他們像機器人一個口令一個動作，而是啟迪他的思路，一步一步牽著他去思考，而不是代替他去做結論¹⁸。

後來她又追問「老師為何不直接告訴他們這些呢？老師也可以跟他們說那是『兇器』，為什麼她什麼都不跟他們說就沒收手電筒後就走了呢？」

我跟她說，這就是老師「高竿」的地方，你想一下寒暑假回家的時候，我們都一起看孔子傳¹⁹，其中有一集是「孔子跟老子學禮」。有一次老子找孔子去洛陽古都，說是要教他，當孔子與子路坐著馬車風塵僕僕來到遠在兩千多公里外的洛陽，好不容易的旅程，但老子卻外出去雲遊四海了，把這兩個遠道來的貴賓交由一個書僮來招待他們。參觀幾天後，子路剛開始還可以接受這樣的招待。但後來就生氣的說：「『老子』叫我們遠道來，『老子』又不在洛陽教夫子。老子只叫他的書童帶我們去看洛陽古都的壁畫」，還抱怨說「老子」很沒有意思擺架子欺騙他們，也沒有教他們什麼，感覺到遠道來求學於老子，卻沒有什麼收穫。

¹⁷ 引自周姚萍，〈中國式家教的方法－愛的真義〉，《中國式家教》，台北：天衛文化圖書股份有限公司，1997，P36-39。

¹⁸ 引自周姚萍，〈中國式家教的方法－教導是非善惡〉，《中國式家教》，台北：天衛文化圖書股份有限公司，1997，P213-217。

¹⁹ 王繪春主演，〈第五集孔子向老子學禮〉，《孔子傳全 16 集》，台北：富翔文化事業股份有限公司，網站名稱：<https://www.youtube.com/watch?v=nXiuMJj7CnU>，檢索日期：2020.5.27。

可是孔子卻告訴子路說：「老子是一個非常好的老師，『教』學生的方法中，『教』是一種教法；『不教』也是另一種教法。這種方法是讓學生自己體驗『老師的心』的另一類學習方法，且老子離開洛陽之前也交待了書童陪我們去看這些洛陽古都的壁畫。也因為參觀洛陽古都歷史壁畫中，對周文王「治理作樂」的過程與對這樣的聖者更生起仰望之心。在劇情中孔子還說：「老子這種教育『不教』的方式，是教育中最高段的教育方式。」

我跟她說或許老師覺得你們這些學生太聰明了，換另一個「不教」的方式也是教大家去體會老師的心。講完後，她並沒有停止她的哭泣，反而更放聲大哭。

她怎放聲大哭的時候呢？我並沒有講話，正思考著她為什麼又哭了呢？真如老師說在理解別人時，定要忽略自己的感覺認真去傾聽別人的問題²⁰，我不是已很認真傾聽她了嗎？也解決她對老師的觀過心嗎？她怎會放聲大哭呢？想到她哭定是還有些內心的恐懼或焦慮沒有明說呢²¹？所以再鼓勵她，知道錯了就改一下就好，學生本來就是可以犯錯的，老師應該不會怪的。好奇的問她，是害怕嗎？在我的腦袋中思索與回溯著還有什麼細節呢²²？

二、秀好表情、再處理事情

這學期開學前，因地震頻繁所以學校怕地震中學生匆忙避難時沒有準備一些東西是比較不安全，所以要家長幫孩子準備一個背包及裡面需有一礦泉水、一個手電筒及一包乾糧。我幫她買了一個小背包，那支手電筒可以照一百公尺遠的手電筒。是一支很棒的手電筒，如是按照目前她所陳述的，她的背包現在應該沒有手電筒，因被沒收了。那麼如地震逃難的時候，以她的個性我判斷定是會怕。所以，我就跟她說你哭那麼大聲，一定是害怕逃難的時候，別人有手電筒，你沒有手電筒嗎？你會怕，是嗎？他滿眼淚水點頭說：「是」。此時找到她因恐懼而大哭的原因。

²⁰ 真如老師，〈快樂從理解他人開始 64〉，《希望新生》，台北：福智文化出版社，2018，P44。

²¹ 歐文·亞隆，〈第二章 生命、死亡、焦慮〉，《存在心理治療（上）》，台北：張老師文化事業股份有限公司，2003，P81 - 83。

²² 李崇建，〈好奇 - 冰山對話前的練習〉，《薩提爾的對話練習》，台北：親子天下股份有限公司，2017，P79 - 106。

我答應她可以再買一支同類型的手電筒，但要求她從這個手電筒的事件中，要學會兩件事。第一：當你的朋友或同學跟你借東西的時候，你要多問他幾句話，你借這個東西是幹什麼用的、有什麼目的嗎？第二：要問對方，你什麼時候要用。只要問這兩件事情，就可以知道對方狀況，也就可以決定東西到底是否要借給他了。

利用大家大掃除的時間跑出去玩，這個是已經不對了，又去玩弄小鳥這又不對，且小鳥又沒有危害到我們，是沒有理由傷害人家的，雖然只是給牠們驚嚇並不是要致他於死，可是我們造這樣的業力對鳥與他人與自己是不好的。

感恩孩子，透過這個事情，更可以發現她會跟我講，正表示他相信媽媽，我也不僅幫她再買了一支手電筒。更覺得這是一個非常好的一個機會教育，萬一在這個點上，我沒去引導孩子的時候，可能孩子也沒有跟人家講的時候，孩子就會在這事件上，對老師身上留下一個不好的印象，當一個人對老師產生懷疑、不信任的時候，他的學習會有極大的困難²³。

所以這次的互動過程當中，很感恩佛法的概念有影響到我及讓我更對佛法因實踐而體驗到產生對佛法更強的淨信心²⁴，在她那時候在哭泣與罵老師的當下，我察覺她是在求救與擔心發生地震時她該怎麼辦。如果當下我認定她是在抱怨的時候，我的處理方式可能就會跟她說要看老師的功，小孩子不能抱怨或者是被我轟過去，可是那時候我一直在想，她到底是在「抱怨」還是在「求救」？後來，我發現表面上她是在抱怨老師，實而內心是在求救於我，希望我不怪她並幫忙她。

我感恩她相信我，並也講一些正面的話鼓勵孩子並告訴他做錯與想錯都是很正常，有疑問就應該表達出來讓老師知道，不懂就要去問求證事實，也就不會一直看老師過失及無助，所以改善的關鍵都是「自己」要「肯」去互動。也體會到老師常說的一句話「每一個境界都是最好的修心，也都是警醒學的醒修行人的問

²³ 日常法師，〈第一篇 理論與實踐〉，《歷事練心》，台北：福智之聲出版社，2009，P15-20。

²⁴ 日常法師，〈第二篇 我們以何心情來從事法人事業〉，《歷事練心》，台北：福智之聲出版社，2009，P74-76。

題」²⁵。所以我也很感恩這個境界，我的心平，事情就平了。雖然我的孩子做錯事了，透過這個境界給孩子學習也給我另一個學習的機會。也發現學習後，如果可以先察覺自心，先解決內心不寂靜的心，才能正確去處理事情。

第二節 由證出教為教學實踐

這問題其實在我內心困擾我很久，老師的工作原本就是來教學生的，所以有一段很長時間都覺得是以「教會學生為」要。所以花很多時間在研究所有課程的教案與教材教法。但在進入福智團體學習佛法多年後，慢慢發現除用語言教學生課程之外。每一個孩子在雖不怎麼樣的外表之下，都有一顆「心的寶藏圖」，值得為人師者細細觀察他們並帶著他們一起去找尋那個「心寶」。日常師父說：「老師一定要教學相長，從教的過程可以得到學的利益，同時又增長教的能力與助人的效果」²⁶。也不是希望只把學生帶好，而是在教的過程，身為老師的可以不斷的能夠把事情看清楚，藉由提升自己的能力。且福祿貝爾提到「教育無他，愛與榜樣無他」，自己沒有教會自己又如何說服學生呢？²⁷

一、聽與講只是口耳之學

在教學上「聽故事」是所有的學生都喜愛，我也超級喜歡「聽故事」，每每在「聽故事」的當下都可以得到很多啟發及潛移默化。福智團體也推因果故事，也透過孝悌、敬師、護生、誠信等良好品德的主題集結古今真實故事。而這些因果故事不再只是一個故事，而是前人真實生命經驗的傳承也是後人生命最佳的典範²⁸。所以常常在課堂上常把這些故事都融入學校教學中²⁹。

²⁵ 真如老師，〈命運解碼在自己手中 98〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P55。

²⁶ 日常師父，〈如何面對教育問題〉，《教育·人類升沉的樞紐》，台北：福智之聲出版社，2008，P90 - 101。

²⁷ 日常師父，〈利弊的標準 - 無限生命〉，《教育·人類升沉的樞紐》，台北：福智之聲出版社，2008，P131 - 143。

²⁸ 福智文教基金會，《讓生命更高》，福智叢書 - 青少年系列，台北：圓音出版社，1999，8，P6 - 7。

²⁹ 王姝丹，〈二年級生命教育與故事〉，附錄三。

有一次講團體所收集的德育古鑑中有一則「薛包的故事」³⁰，薛包的父母死後，他的弟弟搶著要分家，雖然薛包拒絕多次，但拗不過弟弟的吵鬧，只好順著弟弟的要求。當弟弟要求大樓房，他就只好選破舊的老宅；弟弟選走年輕有力的奴才與貌美婢女後，只留些年長、體衰的奴僕給薛包；漂亮、完整的鍋盆碗瓢全部選走，竟留下不太能用的餐具及家具給薛包。

當親朋好友發現薛包的弟弟都留下一些破的、薄的、不能用的給薛包時，弟弟把家產幾乎能拿走的都拿走了，他的親朋好友也都跟薛包說：「你這個弟弟很壞、對您這哥哥也不恭敬，真是壞」。當親朋好友或是鄰居在講他弟弟不對的時候，薛包都對這些親友說，不是弟弟把好東西、好用都挑走，都是有原因的，只不過弟弟沒說出來。譬如：大樓房以他這樣的年紀是不適合爬樓梯，所以弟弟剛好把他不適合他爬樓梯的大樓房拿走，而他來住這個平房剛好合適於他。弟弟也不是故意挑走年輕貌美的奴才與婢女，而是他弟弟覺得這些老奴才、老婢女比較適合他的生活習慣，因為這些人較能知道他要得是什麼、也較為熟識。反倒是新的奴婢不瞭解他，弟弟留下這些人，是因為這些人跟他有感情。且為什麼弟弟將漂亮的鍋盆碗瓢全部選走？薛包都說不是他弟弟挑走，就說這些舊的鍋盆碗瓢對他使用上比較熟悉，所以都不是弟弟搶了這些東西，而是他喜歡這些較為老舊的鍋盆碗瓢與小東西。所有的一切大家對弟弟的不滿，他都幫弟弟說好話也讓弟弟有台階下。

幾年後，弟弟將家產敗花光了，弟弟又回到薛包這裡希求薛包幫助他，薛包沒有任何意見就幫助了弟弟。薛包的父母往生前交代薛包要好好照顧弟弟、疼愛弟弟與禮讓弟弟，他一直很努力的。所以我也常常跟學生、家人分享這個感人的故事。大概講述了這個故事十幾遍，我也不知道學生、爸爸、媽媽、親朋好友、我的小孩到底聽了多少？孩子們到底有沒有受用我也不知道？但最大的受用應該就是我自己³¹。

³⁰ 清·史潔堙，〈和睦類三分家產 - 薛包〉，《德育古鑑選譯》，台北：福智之聲出版社，1995，P64 - 65。

³¹ 福智文教基金會，《讓生命更高》，台北：圓音出版社，1999，P36 - 43。

二、實踐是最好的教學

我的妹妹跟我的身材比例都差不多，衣服的尺寸、鞋子的尺寸也都差不多。有一天我的媽媽在菜市場買了兩雙馬靴，一雙是深咖啡色、一雙是黑色的。那天妹妹到家裡來坐坐，媽媽前兩天就跟我說：「你妹妹兩天後就要來了，你要不要把那雙咖啡色的馬靴留下來？」因為媽媽覺得這兩雙款式、尺寸都一樣，只差顏色不一樣，妹妹定會選漂亮的咖啡色。我跟媽媽說：「沒關係，因為我已習慣讓妹妹先選」其實，內心還是有點不為人知的酸酸，因我是姊姊從小都被教成要讓妹妹先選走她要的物品，而每次妹妹也都總是先選她喜歡的花色，剩下來的才是我的。

兩天後妹妹就來家裡，妹妹也真的選走了咖啡色的馬靴回家了。我一回到家媽媽就說：「你看，你妹妹還是選走了漂亮咖啡色的馬靴，你妹妹每次都將好的選走，留下壞的給你。」我跟媽媽說：「她每次都這樣，沒關係啦。」媽媽就開始罵我說：「早就跟你講過了，要把比較漂亮、比較好的留給自己，那雙咖啡色真的比較顯眼，這雙黑色就較不出色，叫你留下咖啡色就是不留，看現在就被選走了吧。」媽媽大約嘮叨了一、兩個禮拜說：「妹妹比較自私，老是選好的！」

我的無奈回應「妹妹一向都是如此，又不是現在才知道」。當我也因為教學需要去寫觀功念恩日記時，發現內心看似乎淡的念頭或說「妹妹都是如此的這種想法」，其實內心現起的就是不喜，因為內心已經把妹妹定位就是，她會把好東西選走，且自己並沒有像薛包一樣幫她說話，我老是不自覺說：「妹妹都是如此」，嘴巴上雖然說：「不要緊」，但我的內心是不舒服與酸酸的。

大概經兩個禮拜後妹妹就來我們家，妹妹一進門就說：「姐姐那雙黑色的馬靴不錯吧！」並告訴我，那天來挑鞋子的時候她知道我比較喜歡黑色的，所以他故意把咖啡色的挑走，留下黑色的鞋子給我。當妹妹跟我講這些話的時候，我當下覺得很丟臉，因為這一、兩個禮拜以來，當媽媽只要講述到這件事情的時候，我的內心就說：「對呀！妹妹長期就是如此。」，我沒有像薛包一樣替妹妹說話，反而落井下石說妹妹就是如此。

這件事情給我一個很大的警醒，透過不斷跟很多人講故事、說故事，不管是跟孩子、學生、爸媽、親朋好友講，他們對這個故事有沒有受用我並不知，但最大的受用就是我這個講的人、教的人。因為在講、再講..、不斷講的過程，教..再教..不斷教的過程當中，這些故事就在我的腦袋產生了善種子。因此當我們碰到任何情況對境的時候，因曾有留在腦袋正確故事的認識，隨時警惕策勵自己的隨順著過去錯誤的方式思考，行為雖然不是一下可馬上改變。但有正確想法雖行為上還沒有改，但內心已植入的「善種子」就等時機因緣成熟³²。

我們的內心其實都會產生一些問題，可是透過這個故事可以知道我長期以來在禮讓妹妹的過程中，內心是不甘願的。我不僅是不甘願而已，還在媽媽在罵妹妹的時候，並沒有止住媽媽的想法，反而不知不覺落井下石，讓媽媽有更多叨唸妹妹的機會。

我學習到從這些因果故事當中，看似一個小小的行為，卻是有一個大大的「孝悌」內涵。在這種因果故事中表漏無遺很多道德內涵，我也感恩在這個教別人的過程當中，其實最大的受用者是我自己。因自己有受用，所以我很願意在福智團體幫忙推廣一些文教的事業體。跟孩子與同事分享很多因果故事，在跟別人分享的時候，我的內心也許沒有這個東西，可是透過不斷不斷地分享裡面，這些故事在我的腦袋就有一個善種子，那這個種子何時可以萌芽，就不知道了？可是滿滿的感恩，可透由這樣的故事，內心就被這樣激發，再來跟弟妹有任何對境的時候，我都會現起薛包這個故事，定要把好的東西分享給妹妹，且要心甘情願的讓出去，內心就不會似過去跟妹妹分享都是有隱隱的委屈感。

也發現一個教案或故事的受用，不再於自己知道多少次，就可以真正傳遞給周遭的人。而是在於自己是否真正懂故事或教案與能實踐出這些聖賢道理，我們才可以說真懂，也才能傳遞給別人，繼而也讓別人也學會這個道理。

³² 日常法師，《南山律在家備覽舊版手抄(四)》，內部資料，台北：福智之聲出版社，2011，P206-208。

第三節 厚植福德為教育根基

今天上課的時候，小朋友一看到我在黑板上寫的內容，就說：「這個我學會」、或「我都看過了」，這種聲音此起彼落，學生就是沒有耐心與專注。這不僅是在我所負責的科任課程，其他班與其他年段上課，大概也就是目前的教育現場，其實看到學生這種學習態度，當下是很生氣³³，可是又想一想，孩子會有這樣子的反應也是正常的，孩子所呈現無法專注的問題並不是單純孩子的問題，而是無法專注的背後的問題³⁴。

一、智慧來自於恭敬

回過神來，我問小朋友為什麼一、二年級要來上學呢？是要來學校學什麼的？是為了考 100 分嗎？孩子呆滯的眼神看著我，是沒有任何反應的。

從孩子的這些反應當中，孩子並不知道也沒有去思考過為什麼他們要來上學，他們也不知道成績考了一百分代表著什麼意義？接著又繼續問小朋友說你考試一百分時爸爸、媽媽會是怎樣的鼓勵呢？再問他們說：「當你們考好成績的時候，爸爸、媽媽有沒有任何的反應、會不會鼓勵你們或是請你們吃大餐、送你們喜歡的東西、禮物？」³⁵。

他們說考不好的時候，他們會說：「是老師不會教，相反的，如果是考好的時候爸媽就會給我們獎品。」又問孩子說：「今天你們考好成績，這是誰教你們的？是你們自己本來就用功還是老師教你們的？」他們回答：「是老師教我們的。」所以，又問：「當你們考好成績時，獎品應該給誰呢？」他們一臉狐疑看著我說：「爸媽給他們的獎品應該是要給老師才對！」。

再來問他們說：「他們的哥哥或姐姐從一、二年級到高年級成績都很好嗎？還是有不少小學一、二年級成績好但高年級時則一落千丈呢？」同學們說：「大

³³ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2002 教學日記》，2002.27。

³⁴ 日常師父，〈重重無盡的緣起〉，《教育·人類升沉的樞紐》，台北：福智之聲出版社，2008，P102-110。

³⁵ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2002 教學日記》，2002.2.28。

概都是一落千丈。」又問：「為什麼他們一、二年級成績好，高年級會一落千丈呢？」再問他們說：「小學一二年級到底要來學習什麼呢？」，「是要來寫考卷還是要養成好的學習態度呢？」

我分享小學五年級之前我的成績並不是很好，但是都「乖乖的」聽老師上課。到了五年級我突然開竅，我的成績就一直進步。我發現一、二年級要學習的不是成績考一百分，而是對老師上課時的「專注」、「恭敬」，小學四年級之前要養成的不是考一百分考卷的能力，而是要培養良好的學習態度。所以我跟學生說，下次上課能不要再說「我會了」、「我看過了」、「我都知道的」和「我學過了」。雖然他們「看到了」、「聽過了」、「知道了」，並不表示自己已經「學會了」。就是學到也只是文字表面真正文字背後想傳遞的精神是無法一下子學到的³⁶。

目前的教育現況，就是老師想教，但沒辦法教也不敢教，家長想愛孩子又沒有能力愛孩子也不知道如何愛孩子，孩子也是蠻可憐的，早期孩子是可以靠著學校教育或是家庭的教育來學習。可是，現在老師想教卻沒辦法教也不敢教，還有加上整個教育政策也變得無法處理的問題，小朋友得不到老師給予的教育方向，家長又給孩子諸多錯誤的概念，本身孩子在這樣的環境下，整個社會環境已經不良，孩子又不會想，學校老師這邊又不敢教，所以孩子就無辜了。在學校方面，老師其實也很無奈，老師知道有很多東西必須教給孩子，可是家長又很重視表面的成績。那些家長所重視的成績有時候是假的，因為那只是紙筆測驗的成績，從紙筆測驗是看不出孩子是否認真學習、專注力、恭敬老師的³⁷。

如果按照學生的是否認真學習、專注力、恭敬，老師來打成績時，老師也很難去評分，也不可能給孩子學習態度五、六十分的，這種成績家長看了一定是生氣跳腳。又如果看到孩子學科一百分，老師看到其學習態度也覺得不妥也不想給孩子一百分，因為孩子真的沒有那麼優秀。且真的給孩子的一百分時，但也只是代表學科的成績而已，但學習態度的成績呢？長期的教學經驗中有好的學習態度

³⁶ 日常師父，〈第三篇 心靈改革對人類生命價值的真實意義〉，《心靈改革 1999，09》，台北：圓音出版社，2019，P165 - 170。

³⁷ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2002 教學日記》，2002.2.28。

才有好的學科成績可能，但好的成績不見得有好的學習態度³⁸。

現代的科技雖在教學上提供不少方便，但在改不完的作業簿、習作、考卷、學習單……中，相形之下我與小朋友互動、溝通心靈的機會上卻變得愈來愈少。或許學生在刻板的紙筆練習下，還不差。但當老師的總覺得在生活上少了些什麼。

二、努力是唯一的路

在教學生涯中曾碰到一位智能不足的學生——陳生，剛入學時第一眼就可瞧出他的不一樣。當家長提及想讓他休學一年，明年再入學就讀，我還暗暗自喜想著——「太好了，這種孩子在班上只有拉低分數的份，如果他能因慢一年入學而不在我班上，那是最好不過。」所以，我很熱心前去註冊組詢問，但校方的答覆是：「他已八歲，無法再休學一年」。為此，我心中還頗覺遺憾因他需留在我班級上課。³⁹

陳生在學業上的表現，果然如我預期的成績拉不起來，問他為什麼會這樣？他的回答都只有是點頭與搖頭。但對於我分配給他的掃地工作——擦門，他卻表現得令我吃驚。那時我的教室位於目前的輔導室，教室的鐵門是條狀的，一般低年級小朋友分配到這項工作，大概能隨便就隨便，胡亂一抹就表示已做掃地工作了。但是品源每一邊、每一條、每個縫隙，他都很仔細地擦拭。看著他努力完成一件工作的傻勁，身為導師的我，心中油然而生起一股暖意——這孩子其實很不賴呢。⁴⁰

還有一次，同學年老師跑來告訴我「你們班生活教育很成功，昨天放學時有兩位小朋友，邊走路邊撿垃圾回，真該好好表揚一番。」在課堂上，我詢問是哪兩位小朋友做了如此善行？我從沒有想到上課中引導善的概念會起漣漪了——同學們在路邊與外人前會有如此善行作為，一般學生都是在老師前或大人前會刻意如此，但沒在老師眼前則不一定會如此用心。

³⁸ 劉瑜茜，〈應用同儕教導策略於國小六年級數學學習成效之行動研究〉，國立臺中教育大學，課程與教學研究所，2011，P123 - 129。

³⁹ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 1998 教學日記》，1998.9.20。

⁴⁰ 王姝丹，〈陳生〉，《和美國小 1998 教學日記》，1998.12.20。

其中一位聰明的小朋友馬上舉了手就是他做了這件善行，但陳生卻不知道為什啥，而由聰明小朋友口中得知陳生就是另一位行善的學生。他的善心善行。一直在班上傳頌著，但陳生的表情卻還是保持一貫的安靜與微笑⁴¹。

大部分的孩子都會在老師面前好好表現，但私底下則不一定。育群大樓一樓的廁所靠近家長會館，常有人清洗茶具，沒有把茶渣弄乾淨而使水管堵住。小朋友清理時心不甘、情不願去處理那些污水。但有一天，我看到一個瘦弱身影正努力地疏通各出水口，並且仔細把垃圾處理好，我確信陳生不知道我在背後，他也絕對沒有那麼聰明想討我喜愛。他的「善良」深深烙在我心靈。到底他的善良與所做善行在告訴我什麼呢？讓我學到什麼呢？⁴²

在班上推行觀功念恩日記，同學每天早上就在我要求下都要簡略紀錄對父母的觀功與念恩，寫得不好沒關係，有寫就好，畢竟才低年級而已不能要求太多。品源當然是不會寫，因他智力有問題，他一直都是用畫的且因課業忙無法特別關顧他，所以我也知道他在畫什麼。原想陳生一定不會表達他內心對父母的觀功念恩，但我也試著去了解他畫的－善行。

他的畫中有一棟房子，還有一大一小兩個人，最特別的是，大人的手非常大，且有一團黑黑的東西。我問陳生畫的是什麼？他仍然只是傻笑，此時我也覺得自己好笨，他當然不會說呀。因從一年級開學至今，他也從沒有說過一句話，都是搖頭與點頭而已。猛抬頭看著他臉上掛著兩行鼻涕，靈機一動，便指著圖問：「感冒了？」他點頭。又問他「去看醫生了嗎？」他又點頭。又再問他「畫中的大人是爸爸嗎？」⁴³他也點點頭。

再問他說：「為什麼爸爸的手，特別的大又黑呢？」他望著我，我又再度問他：「這是怎麼了呢？」他當然不會回答，他就是有話應該也不會表達吧。

但他竟然做了一個吐舌頭「很噁心、嘔吐」的樣子，當下也不知道他在表達什麼？但，他連著表達數次，突然間我全懂他背後的心了。接著我問他：「你是

⁴¹ 王姝丹，〈陳生〉，《和美國小 1998 教學日記》，1998.12.20。

⁴² 王姝丹，〈陳生〉，《和美國小 1999 教學日記》，199.1.10。

⁴³ 王姝丹，〈陳生〉，《和美國小 1998 教學日記》，1998.12.20。

不是感冒，吐在爸爸的手上，你要感謝爸爸嗎？」他一直猛力點著頭。他這則善行令我感動不已，原來一個人的善心善行與學習態度絕不會因為智能不足而影響⁴⁴。

在教導陳生的這兩年間，他還是保持長期安靜微笑不主動說話，一副傻傻的敦厚善良的笑容。讓人憐惜著，為何給他一個善良的型體但老天爺卻沒有賦於給他個好腦袋。他很認真抄寫功課但卻也不知道在抄什麼，我也期待他有天可以開竅知道我們上課所講的故事或所玩的遊戲到底在傳達什麼意義。但，我只能期待不能奢求。

又有一次，國語習作中有篇看圖說故事。大意是有隻小老鼠偷吃蛋糕，不小心被貓發現了，貓追著老鼠，老鼠跑進牆壁的洞口，貓也鑽入洞口，但洞口太小貓被卡住了。當我問及有誰願意說這個故事時，陳生竟然主動舉手。全班都願意給他這次發表的機會。他只說了一句話：「小老鼠吃糕糕。」哇！這是什麼呀？誰聽懂他的表達呢？不忍責備他，只好問小朋友們：「陳生講得好不好呢？聽懂了嗎？」令人錯愕的是，全班皆跟我回答：「都聽懂陳生的意思了！他講得很好唷！！」且還有同學再把陳生想表達的意思告訴我⁴⁵。

這件事也令我納悶著 – 為什麼小朋友皆聽懂他的表達，而我卻聽不懂呢！⁴⁶

我檢視到「教學相長」原來並不是只限老師教學生，也不是只教給學生教學理論或技巧而已，而是透過師生關係學到人與人之間彼此的關心與體諒，並進一步完成長遠生命中沒有學到的生命課題⁴⁷。

陳生的善良與學習態度絕非純然我教他的，而是他過去已有的好習慣再加上我的引發而已。感謝上蒼讓我遇到陳生，從他身上，在學科上成績其實不是很多，但我知道我不用再因孩子學不會的課題及不好的生活習慣而自責太重。對孩子好的表現也不會自居功勞，反而更應以平常心去看待小朋友的成就⁴⁸。

⁴⁴ 日常師父，〈開宗明義章第一〉，《孝經講記》，台北：福智之聲出版社，2009，P24-26。

⁴⁵ 王姝丹，〈陳生〉，《和美國小 1999 教學日記》，1999.1.10。

⁴⁶ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 1999 教學日記》，1999.1.10。

⁴⁷ 日常師父，〈第二篇 孩子的教育問題〉，《孩子的教育》，台北：圓音出版社，2018，P80-84。

⁴⁸ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 1999 教學日記》，1999.1.20。

因為學習是長遠的，孩子目前的好，絕不是我一人能力所及。那是多少家庭、社會、學校教育相輔相成潛移默化的結果，而孩子目前的差，也絕不代表日後他的表現僅止於此，我相信只要永不放棄，善念的種子終有開花結果的一天⁴⁹。教學上重點放在「因」上面、不放在「果」上面，練習從長遠的角度去看事情，所以我不必急在一時看到教學成功⁵⁰。

至於自己心中所感到缺少的東西，原來就是「用心」與「耐心等待」。⁵¹這兩年，以這樣的孩子智商低只會模仿動作，他的學業成績當然是跟不上同學們。課業與習作大半是抄同學的，他只要抄我就給他分數，因他大半不知道大家在做什麼，所以需要有同學特別帶著照顧他，因他大半不知道大家在做什麼。在這樣環境中，就如印度聖雄－甘地所言「教育的重點並不在於文字的學習，而在於個性的塑造與責任的承擔。」⁵²

他溫和善良，上課非常乖會模仿旁邊的小天使同學動作，他成績不行但其他方面如掃地、守規矩，足可成為大家的楷模。且有次我去做家時，他媽媽告訴我，回家洗澡時常聽他不知他在唸什麼，後來我就問他，依稀中聽到他不清楚的聲音在唸「弟子規、聖人訓，首孝弟...」，還聽到他在用媽媽的筆時邊唸著「用人物、需明求..」，我好驚訝。他是懂「弟子規」意思，但不會表達他的心。且他聽老師的話回家復習讀經功課，所以回家後寫完功課後都在唸經本，有時還指著弟子規的讀本念誦。

我們如相信現在一切都是業決定，以他目前客觀環境與異熟果就已是如此，能掌握的就是種來世的因，他智商不行但聽老師的話且一步步去實踐，做老師歡喜的事。他已感如此智能不足果報，但有機會讀經、造善，如果相信有來生，相信他的來生會比這一生更好⁵³。

⁴⁹ 王姝丹，〈陳生〉，《和美國小 2000 教學日記》，2000.2.22。

⁵⁰ 日常師父，〈老師〉，《第三篇 教師的重要性》，台北：圓音出版社，2017，P96 - 97。

⁵¹ 王姝丹，〈陳生教會我的耐心等待〉，《師生之間》，福智之友，68 期，1998.10.P28。

⁵² 印度聖雄甘地，網路名稱：<https://t3557071.pixnet.net/blog/post/29619859>，檢索日期：2019.5.12

⁵³ 日常師父，〈增上生道〉，《第二篇 增上生道》，台北：圓音出版社，2019，P40 - 44。

第四節 發心願力為教育態度

師說中「師者，所以傳道、授業、解惑也」，韓愈的想法讓這兩千五年來，影響所有中國人對老師的定義及理解，而這不僅定義定出老師的功能，最難得是師生的關係也啟迪學生的心靈更是對人格的薰陶。父母給我們的是生命，老師是給我們慧命且也因至親至近的這層關係，所以才延伸出「一日為師、終生為父」。做為「經師」容易但做為「人師」困難。而在「經師」與「人師」間，還有一個「導師」是比二者影響力更大、啟發性更強，他不僅能轉化一個人的生命內涵還導引一個人的生命方向。⁵⁴

證嚴上人提到「今天的慈濟始於，她的師父印順導師四十二年前送給她的六個字『為佛教，為眾生』的啟蒙深因。這也是她這一生受影響最深的幾個字。」⁵⁵而傑出物理學家歐本海默曾（Julius Robert Oppenheimer）說：「我和學生之間的關係，不光是我站在講台上喋喋不休而已」他的教學風格中最重要的，莫過於他非凡的品味。從他親手所選的課題可以看出，他時時刻刻都認識到哪些才是重要的問題與概念。他真的和這些問題朝暮相處，盡心尋找答案，並把自己的各種顧慮表達給整個團隊與學生。⁵⁶

既然想成為可以影響孩子生命內涵及讓他們人生有夢，飛越孩子過去的高度，就必需如真如老師說過：「生命像一條船，在各種顛簸的境界中行進，我們得把握住生命的航向，朝著最高的夢想一直前進，不能被自己的煩惱、執著拖住，更不能被痛苦的狂風掀翻」⁵⁷。

自己也常在教學上到底要教給孩子什麼呢？難道在課業上只給課本的知識嗎？還是要教給孩子人生有方向與目的呢⁵⁸？且我們即使知道是給孩子生命的

⁵⁴ 潘煊，〈序 吾師，用生命灌注了佛教與蒼生〉，《印順導師傳》，台北：天下遠見出版股份有限公司，2002，P3。

⁵⁵ 四十二年前的六個字，為佛教，為眾生，撰文／潘煊，本文摘自天下文化二〇〇五年四月出版之《法影一世紀——印順導師百歲》，【師徒因緣】，網路名稱：<http://web.tzuchiculture.org.tw/tpenquart/monthly/463/463c3-1.HTM>，檢索日期：2020.5.31。

⁵⁶ 歐本海默，網路名稱：<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BD%97%E4%BC%AF%E7%89%B9%C2%B7%E5%A5%A5%E6%9C%AC%E6%B5%B7%E9%BB%98>，檢索日期：2020.5.31。

⁵⁷ 真如老師，〈把握生命的航向3〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P8。

⁵⁸ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2005 教學日記》，2005.4.13。

方向與面對困境與珍惜練心的機會，讓他們在我們教育之下如何讓他們內心都是可以善所緣上，讓他們遇困難時心力可以越練越強⁵⁹這是我們身為教育工作者應努力的部分。

一、先看背後的發心

除了「善行家庭聯絡簿」之外，在班上，每個事件都是學習的教材。例如，為了節能減碳，班上有專門負責下課關燈與上課開燈的小天使。這一天下課，學生敬禮之後，啟峰和家和同時衝向前去關燈，先到的啟生按下開關之後，讓負責關燈的家生很生氣，兩人發生了爭執。

下一節課完成課堂與背誦經典之後，在下堂開始上課前詢問同學：「剛剛下課發生了什麼事？」學生們陳訴啟生時，個頭高大的他臉色潮紅的低下了頭。聽完學生的陳述之後，反問：「啟生為什麼會跑去關燈？」學生一致大聲的回答，「因為他想做善行。」每個學生對於啟生的動機都非常清楚。又問學生們說：「他為什麼想要做善行？」⁶⁰

所有在教育現場的老師都有教學上的壓力，趕課都來不及，誰還有閒工夫去處理這小小的一件衝突，且都還年紀小，也沒幾個孩子了解老師的長篇大道。及學佛後，真的也發現也該停下教學腳步，就如真如老師所說「聽聽一個小小孩，也在用他所有的能力感知這個世界、判斷這個世界，他也很想把他的觀點告訴給大人，他也渴望大人能夠傾聽。可是大人都忙著做什麼呢？」⁶¹

確實我們在忙什麼呢？常常也發現如果這種看似小事的事，不在兩人小小疙瘩時處理掉，都忙著趕課時，以後都會重複發生這些我們大人認為的小事，甚而還有可能大大出手。且就是去處理也會如真如老師所言「提醒他們，教訓他們，讓他們聽話，辛苦地為小孩付出著。」把他們好好再訓斥一番，但真如老師提醒我們「可否在某個時間，尊重一下小小生命的看法，讓他們在成長的時候不要感

⁵⁹ 真如老師，〈珍惜練心的機會心之勇士 312〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P167。

⁶⁰ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2005 教學日記》，2005.4.13。

⁶¹ 真如老師，〈傾聽孩子的話語 145〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P113。

到那麼壓迫？那他們以後也許就不會那麼叛逆了。」⁶²

隨口問孩子們，啟生想做什麼為何關燈「他想累積福氣包。」學生們也都知道啟生動機背後的心續。再問「啟峰想累積福氣包是好的，還是不好的？」大家不約而同說：「好的！」⁶³

我引導學生先確認這事件本身的意義。

又說「啟生做了好事，我們要不要給他拍拍手？」當下同學們說：「要！」班上隨即響起一陣掌聲。引導學生看到正向行為，並用掌聲鼓勵正向行為。掌聲過後，繼續問：「但是啟峰有沒有做錯什麼事？」⁶⁴

我要學生先看到，而且先確定了事件本身是正確的之後，再來處理過程中的小瑕疵與不善巧⁶⁵。同學說：「有！應該是靠近電燈的家生關燈才對，且啟生是用跑的，差點撞到家和。」「應該是家生去關，啟峰卻跑去關，他哪裡不對了？」再引導學生去看清楚造善過程的瑕疵。

「他不尊重家生。」看到了問題，接下來引導學生解決問題。

「不尊重人家應該要怎麼樣？」大家說：「要跟家生道歉。」學生們回答後。

轉向啟生看著他，啟峰立刻站起來，恭敬的向坐在他左前方的家生點頭⁶⁶說：「對不起！」詢問家生說：「家生，你該怎麼樣呢？」家生平靜的回答說：「沒關係！」剛剛的不快，就在這一段討論中獲得澄清與紓解。⁶⁷

新聞報導上經常看到衝突雙方自認得理不饒人的現象，班上可以一起討論及看清問題、澄清問題、解決問題，讓兩方都雙贏局面⁶⁸。覺得很開心、也心安。

學生的問題在每天教育現場都是層出不窮且在課業壓力下，我們實在無法靜下心帶著孩子思考很多面臨孩子間的各项衝突的內心，甚而因為一些小事或課業而模糊應該教孩子的主要部分，整堂課可能只是管秩序、管東管西⁶⁹，都也只是

⁶² 真如老師，〈傾聽孩子的話語 145〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P113。

⁶³ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2005 教學日記》，2005.4.14。

⁶⁴ 王姝丹，〈教學日記〉，《和美國小 2005 教學日記》，2005.4.13。

⁶⁵ 日常師父，〈第一篇 理論與實踐〉，《歷事練心》，台北：福智之聲出版社，2014，P4-5。

⁶⁶ 真如老師，〈尊重並非一種技巧而是發乎於內心 170〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P91。

⁶⁷ 王姝丹，〈關燈反思〉，《和美國小 2005 教學日記》，2005.4.13

⁶⁸ 真如老師，〈不以他錯損自心 161〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，3，P86。

⁶⁹ 日常師父，〈第五篇 怎樣做一個老師〉，《老師》，台北：圓音出版社，2017，11，P179 - 183。

處理糾紛後就趕著上課無暇多關顧孩子的感受。因大家的課不上完，家長就會指責老師，自己也很無奈。

但自己也發現剛開始處理小朋友這些問題是真的花不少時間，但一次一次的引導他們去看到同學的發心，只不過同學間發心後所作的不是自己所預期的動作時，就不會被那些事項卡住且同學間就會少爭執。即使因跟孩子相處的時間有限，但還是需擠出一丁點時間去關顧孩子們一顆顆的「心」。

二、選擇自他雙贏最好的處理方式

劉生有偷東西的習慣，劉生家的五個孩子來自不同的爸爸，媽媽又整天不在家，肚子餓了想吃東西，還得每餐都推著小弟弟到鄰居家吃飯的可憐孩子，因為得不到應有的關愛，而有許多偏差行為的學生，她也成為班上的頭痛人物⁷⁰。

如何搭建她與同學間溝通的管道呢？讓同學去了解她的處境即可傾聽她的內心的希求，及讓同學們可以用、平等、尊敬、和善、利他與積極心念，步步溝通、步步學習，讓彼此可以透由溝通下可自他皆成長⁷¹，這都是我應該努力的方向。

當她又偷同學的帽子還寫上名字，被同學正逮到，群情憤怒的時候，我該怎樣幫忙她？也幫忙這群義憤填膺的學生們呢？真如老師也提到在問題中如何用一個美好的動機去面對自己心中的善，也守護、啟發他人心中的善，這是我們來到世界上最美麗的一件事情⁷²。

但我要如何引導學生們呢我可以理解孩子的憤怒，因帽子是個不值錢的東西，我也曾有在大學求學期間，有想去拿房東的雞蛋一事，本不想讓孩子知道我這件糗事，但我想如果有我的生命經驗的分享，不僅可以幫忙佳欣也可以撫平孩子不平的情緒。「我知道當小偷的感覺。」我對著全班同學說，全班同學聽到老師的開場白，都好奇的瞪大眼睛。

⁷⁰ 王姝丹，〈劉生〉，《和美國小 2005 教學日記》，2005.4.13。

⁷¹ 真如老師，〈搭建溝通的管道 332〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P178。

⁷² 真如老師，〈守護自他心中的善 189〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P103。

「因為，老師也曾經有想當的小偷經驗。」我黯然的說。把那一段在大學二年級時「飢寒起盜心」的狀況跟大家分享，並自己體會爸爸的心與辛苦才阻止自己想去拿雞蛋的故事。

「嘎！」全班同學現出難以置信的神的情，因絕對不能讓爸爸失望。於是只好死心蹋地的裝杯熱水，回到樓上的房間。又因為太冷了，把鋼杯放在棉被裡溫熱 K 書，但一不小心就把水杯打翻了，我就這樣度過了又飢又寒的一晚。第二天早上，我破天荒地買了一副燒餅油條來犒賞自己沒有犯下偷竊的錯。「我覺得我值得這樣的犒賞，因為我戰勝了心中的偷魔。⁷³」我心中寬慰自己沒有讓父親傷心，即使父親並不知道，現場也沒有其他的人知道，但我很開心。⁷⁴

我告訴學生：「沒有一個人喜歡當小偷。」讓學生知道，會想偷竊是因為匱乏，以及被壞孩子帶壞。我的故事，讓學生們原本憤慨的情緒轉變為同情。我問孩子說：「打她、罵她、把她送到警察局是好的方式嗎？」大家都說不是，且有同學說他爸爸說就算進了警察局，也不見得會改好，因這些人會在警局練到偷的工夫越來越好。有同學就回應說：「那我們應該怎麼樣幫他才好呢？」

有小朋友率先提出說：「我們不要告訴她媽媽，因每次跟她媽媽告狀，她媽媽都會打傷她，這次如再跟她媽媽講，她一定又會被媽媽打。」同學的體貼，讓原本緊張害怕在一旁的阿欣流下了眼淚。又有小朋友說：「老師，我要幫助她。」我反問她說：「妳要怎麼幫她呢？」

「我們要跟她當好朋友，下課都跟她在一起，這樣她就不會被壞同學帶壞了。」
「我也要!」「我也要!」全班三十三位同學爭取要當她的好朋友。她的眼淚潸潸留下靜默不語。從此以後，每節下課，都有不同的同學陪伴著她玩遊戲，上廁所。直到學期結束，阿欣沒有再出現讓人發現偷竊的行為了。⁷⁵

且在讀國小國中階段，也沒聽過她再犯偷竊等的不良行為，甚至還因為她賽跑的專長代表學校及縣內多次比賽也都得到很好的成績。

⁷³ 真如老師，〈省察三門斷苦因 121〉，《希望新生》，台北：福智文化出版社，2018，P121。

⁷⁴ 王姝丹，〈劉生〉，《和美國小 2011 教學日記》，2011.4.13。

⁷⁵ 王姝丹，〈劉生〉，《和美國小 2011 教學日記》，2011.4.13。

「仙人打鼓有時錯，腳步踏錯誰人無。」在人生旅途中，誰都難免有做錯的時候，比如我們也許有過說謊、自私、自利、怨天尤人、偷竊……等經驗。如果我們能正視錯誤、壞習氣努力修改調整與增上，別人也會容納與接受由於有過失敗重生的經驗，對別人的錯誤更能感同身受，並適度提供別人改過遷善的方法與訣竅⁷⁶。因此當老師或家長的我們，對行為偏差的孩子，更要多些耐心、關心與包容，多用些善巧方法去引導。且千萬不要怕、不要猶疑、不要退卻，堅持下去一定會成功，只要百分之百正確，相信一定能使頑石點頭⁷⁷，就看自己願不願意成為那個揮仙女棒的人，選擇一個雙贏最好的處理方式，打與處罰他可能一時可赫阻他，但最根本是從他心改變他的想法並且營造一個善良的環境幫助他讓他感受到溫暖與如何增上與造善。

第五節 正見正信為教育基石

老師的工作壓力是很大，不僅是須面對學校行政壓力，家長們與老師間無形中的高牆，且一個一個過去沒有突破的點一點點累積下來壓力真的是不少。且細細省思中發現不少都是在於自己一直想急著想擺平問題。每當內心發飆的時候，心理只想趕快解決中間的亂象，希望馬上回復按照我所預期的方式進行，達到我預定的結果。但常是事與願違，且越達不到我要的，心裏是越急的。且到底這場逆境是在告訴我什麼呢？如沒有細細品味，我是一點也不了解這法味。

海倫凱勒在「我的信仰」這本書提到－「有信仰的人生才是有意義有價值」⁷⁸自己本身學佛，也覺得也有信仰了。學佛後有了學習後，內心常在觀眾人過失中，且不時與很多人對立及不能理解他人的需求而不自知。透過這樣不斷來回省思，與不斷察覺自己到底是在緊張什麼、討厭什麼呢？是討厭人嗎？為何討厭呢⁷⁹？學過了廣論後，了解事情的好壞往往不能從事相上去判斷，你的認識不同

⁷⁶ 日常師父，〈第三篇 法會灑淨法會開示〉，《歷事練心》，台北：福智之聲出版社，2014，P92 - 93。

⁷⁷ 真如老師，〈希望新生〉，《堅持正確的道路 285》，台北：福智文化出版社，2018，P159。

⁷⁸ 海倫凱勒，〈第四章〉，《我的信仰》，台北：福智之聲出版社，1993，P4。

⁷⁹ 日常師父，〈增上生道的大原則〉，《增上生道》，台北：圓音出版社，2019，P111 - 114。

或所站的角度不一樣，對這件事好壞的判斷就會不一樣；事實上我們所判斷的，往往是自己內心的認識透過這件事情而反應出來，換句話說，我們內心投射在這件事情上是這種狀態，並不是這件事情真的這樣。

且自己也要求自己像心中的惡念屈服!!不在乎它有多惡，也不在乎他有多可怕，我們要作的就是跟他鬥，把它殲滅⁸⁰!因我們往往不曉得是自己的過錯而看成是別人的過錯，這是最大的一個問題⁸¹。

一、與其改變外境不如換個心情

期末考結束，再過一周就可以放長長的暑假了，因為不忍心讓別人受苦⁸²，而勇敢承接了人人避而遠之的廢棄教室。

回到教室，我詢問學生：「如果你有兩個蘋果，一個是好蘋果，一個是爛蘋果，你會選擇哪一個？」全班三十位七歲大的小小孩一致選擇「爛蘋果」。我問：「為什麼？」，「老師您不是告訴我們，要把好的讓給別人嗎？」童稚的音聲嘹亮的迴盪在教室裡。學生的回答，溫暖了我的心，也讓我即將面臨的困境生起了些微的信心⁸³。

被同事排擠實在不好受，想到日常法師所推行的「觀功念恩」精神，用日常法師的教誡：善人是我師，惡人是我資，來策勵自己面對這次的逆境⁸⁴。想起自

⁸⁰ 真如老師，〈絕不向惡念屈服 259〉，《希望新生》，台北：福智文化出版社，2018，P143。

⁸¹ 日常師父，《南山律在家備覽舊版手抄第4冊》，內部講義，台北：圓音出版社，2011，P204 - 207。

⁸² 2010.6.23 是誰苦呢？

事情不好解決，因沒有人願意到那間全校最不好的教室!!校方與老師又不知如何處理會比較好。是要接教室的新老師苦呢？還是須輪流抽到這教室的老師苦呢？還是我主動攬下這檔事苦呢？

酷暑前的六月底，學校剛完成學生的期末測驗，低年級的導師晨會決定，所有一年級的新生全都安排在一樓教室。如此一來，將會有一個班級必須使用那間已經廢棄八年，常年漏水，又堆滿垃圾的廢棄教室；而雀屏中選，承接那間教室的帶班導師，將是產假將屆滿、未及時參加一年級導師會議的年輕教師。決議時，我不肯簽名同意，我將心比心的認為，年段教師們這樣的決議，對那位教師很不公平。沒想到，我的顧慮卻引來同事們的不滿，紛至沓來的批評與責難，讓我的心情跌到了谷底。但我也表達可以理解大家的困難及學期前整理教室與搬教室的困難。無助中，我用心祈求日常法師賜予正確的因應方法。祈求中，獲得了力量與靈感。

⁸³ 王姝丹：〈教學日記〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.6.23

⁸⁴ 日常師父，〈儒家精神〉，《論語》，台北：福智之聲出版社，2014，P108 - 110。

己曾告訴學生與家長們：「不認同我的人，反而是讓我產生改變力量的人⁸⁵。」遇逆境時心念一轉，原本忿怨的心，很快轉為感恩，「是這些人讓我得以提升自己心靈！」⁸⁶。

開會前，已經做好了心理準備：如果學校堅持一年級新生教室都集中在一樓時，又沒有其它更好的辦法，又怕讓其他老師不開心，找個理由說：「我自認已老了，一樓教室離廁所近及不用爬樓梯，願意承接那間廢棄教室。」會議就在低氣壓中結束，我也順利不讓大家為難下承接了那間沒有人要的教室。

會後，懷著沉重的心情去探看自己日後相伴的教室。打開門，一股沉悶窒息霉味撲面迎來，眼前是堆滿教室的廢棄物、掛滿蜘蛛網的天花板，牆壁剝落掛在窗邊的窗簾都被雨水與垃圾薰染成了墨黑色。真不知道該如何告訴學生這件事。

87

學期要結束了，沒有學生幫忙，我一個人是無法搬下所有的教學用品到樓下，所以我必需帶著孩子們先探訪秘密基地，並且設計幾個流程與教案讓學生幫我把原教室所有的用品全部搬到這間教室。

問學生們。「要不要玩遊戲？」學生們好開懷：「老師，要玩什麼遊戲？」

我說：「就是去探訪秘密基地！」孩子說：「秘密基地？」學生們 High 了起來「在哪裡？在哪裡？」告訴學生們，秘密基地是老天爺送給全班同學的禮物，探訪秘密基地時須要「專注」、「不說話」才能真正感受到上天的用心。

我給學生兩個思考題目：「看到秘密基地的第一個感覺是什麼？」、「這個基地有什麼好處？」⁸⁸

而後，學生每六個人一組、一次一組人馬進入秘密基地，而且要求探訪過秘密基地的學生絕對噤口。如此神秘的氣氛，引發了學生高度的興趣。終於所有的學生都探訪過秘密基地了，我硬著頭皮回到教室面對學生一臉的質疑

⁸⁵ 日常師父，〈第五篇 宗旨〉，《歷事練心》，台北：福智之聲出版社，2009，P173 - 175。

⁸⁶ 真如老師，〈主宰自己的幸福 174〉，《希望新生》，台北：福智文化出版社，2018，P100。

⁸⁷ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.6.23。

⁸⁸ 王姝丹，〈教學教案〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.6.24。

「老師，您怎麼選到這間教室的？」沉不住氣的柏生起了個頭。

「對呀！那間教室像垃圾堆一樣！」此起彼落孩子跟我說。⁸⁹

學生的情緒被如此掀動而沸騰了起來，還在思考如何調伏這一鍋熱騰騰的情緒時，君生拋出了反方向的問題：「我們應該要選這間教室，因為我們要選擇爛蘋果。」君生的提醒，立刻平撫了群情，也溫熱了我的眼眶。學生們歡天喜地。

「對呀，對呀，是我們要王老師選擇爛蘋果的！」⁹⁰

我引導學生們看清楚真相－「爛蘋果和垃圾教室有什麼好？」

「旁邊就是廁所，急著想上廁所的時候，比較不會尿在褲子裡。」沒想到一般人期待遠離的廁所，居然成了學生們口中的第一好。「窗簾又髒又黑，一定可以換新的窗簾。」天呀！每個人看到都搖頭的窗簾，居然也有了新的契機。「油膩膩的地板，可以讓我們練習做家事。」「蟲子很多，正好可以讓我們學習觀察動物的生態。」

「教室靠近垃圾車，丟垃圾會很方便。」一個人一句話的，居然數出了十八個優點。學生們的善巧，我好窩心。竟然在一個破教室中想出十八個好處，正當我讚歎學生如天使般的善根⁹¹，並思索應該是兩年來跟學生們一起學習觀功念恩、代人著想的成果時。我真的也沒想過，一間看似不好的教室經由大家一起思維還有這麼多的好處，讓我非常驚訝！

「我知道老師在教我們什麼了」班長忽然哭起來：「快升上三年級了，新老師可能就像這間教室，會有一些缺點。但只要我們認真的去想，就可以想到新老師如新的教室一樣，剛開始好像沒有優點但如果一直想就可以想出許多的優點。」⁹²班長的體會深深感動了我，沒想到兩年帶著孩子們在心裏上看別人的好處點滴的努力，居然在學生小小的心靈灌注如此深廣的體會⁹³。

學生們歡歡喜喜的接納了廢棄教室，讓我鬆了口氣。不過，我也立即面臨必

⁸⁹ 王姝丹，〈教學日記〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.6.26。

⁹⁰ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.6.26。

⁹¹ 王姝丹，〈教學日記〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.6.28。

⁹² 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學計畫》，2010.6.27。

⁹³ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學計畫》，2010.6.27。

須在一週內、學期結束前搬遷完畢急迫的壓力。一考完試全班同學立即分成兩組，一組清掃新教室，一組則還原舊教室，好把舊教室乾乾淨淨的轉交給新老師。我設定這項特殊任務的通關密語是「分工合作」，小小學生分別承擔綁書、搬書、打掃、打蠟、佈置……工作。由於班上三十位學生都只有七、八歲，因此確實示範每個動作，也讓學生確實學會之後，才放手讓他們自己做。

起先，很擔心三十位二年級的孩童，加上自己這麼嬌小的身材，如何在如此短促的時間，完成兩間教室的整理和清運。沒想到這群小小孩歷經兩年的調教，一個個身手矯捷，規劃與執行能力都讓人咋舌。更沒想到的是，學校主任、組長感動於我們班的代人著想，主動率領工友和兩百名高年級學生投入幫忙。在學期的最後一周，原本人人避之唯恐不及、瑟縮於學校角落的廢棄教室，出出入入各色男女老幼，每個人都挽袖子、穿短褲，開開心心的勞動著。家長會也在聽聞我們班的善行後，出資為新教室裝置需要的教學設備。在一群人的群策群力之下，不忍卒睹的廢棄教室搖身變成了全校最美麗天宮。⁹⁴

學期結束，我收到學生的卡片，上頭寫著：「王老師，不要忘記我們這兩年的時光。」卡片上畫了一面獎牌，獎牌上寫著：「王老師，您是佛的好榜樣。」看到卡片，我感動流下了眼淚，她想到：「表面上，我輸掉了一間乾淨的教室，但卻贏得學生對我的尊敬，及大家對我的祝福與幫助。」

新學期之後，分散在三年級不同班級的學生們，經常回到這間他們用心整理過的教室，還會提醒學弟妹要好好愛護這間特別的教室呢⁹⁵！

這段教學生涯中也體會到，老師也要打從心裡喜歡自己的學生，真正的喜歡他！覺得他在你旁邊心裏邊真的是很好的！且也要有與他們有一種友誼般的感覺，不是想教他們與他們對立及不接受他們的現況，而是虛心跟他們學習。把他們當一本書細細閱讀他們的心，接受與理解他們，關懷、陪伴並耐心等待。還發現那時沒有人要接這全校避之的教室，心中是些無奈與無助，卻在這樣的狀況等到這種人人羨慕的教室，是從沒有想過的。

⁹⁴ 王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.6.23。

⁹⁵ 王姝丹，〈轉個彎豁然開朗〉，《和美童園第 44 期》，彰化：俊翔彩色印刷有限公司，2010，P15 - 18。

二、站在巨人肩膀看天下

因為這件「廢棄教室十八」的投稿，才得以讓我有機會在福智教師生命成長營分享及幾個大場次跟好幾千人分享過。真如老師說：「人生就應該要追隨智者，追隨智者的心靈該有多豐富，智慧的珍寶將會像湧泉般源源而來，這樣的人生多亮麗！！」⁹⁶

日常老和尚說過「逆境，好極了」的話，並說自己是「常敗將軍」，逆緣境界現起對我們不一定是壞事，就看你以什麼樣的心情面對，以及當時你能不能去把它轉化過來。有的人學到的只是理論，有的人能夠深入理論，還有的人深入了以後還能夠在生活中運用，直到遇到任何境界都能夠讓它產生正面效應，最後任何境界都困不住他，他真正超越了，我覺得在這過程中逆緣的增上必不可少。

謝坤山：「不願面對自己的人，即使不照鏡子，也無法逃避自己的影子。」在夜空下，我從自己的形影，領會出一唯有無謂生命中的每一個考驗，才能走出紮實的人生」⁹⁷在廣論所學的無限生命概念，業果道理，關愛教育及書寫觀功念恩聯絡簿可透過觀察與紀錄，察覺自心改變人的負面思考，並透過潛意識暗示，啟發最深層內在的想法，讓人活得感恩與自在。也體會到「其身中，不令而行；其身不正，雖令不從。」因此自己也跟學生每天練習寫觀功念恩聯絡簿，自己做孩子的示範，一進教室都是我練習改善生命的好機會。

雖說教學相長，但須突破競爭、自由泛濫而造成之師生、親子、親師對立的現代教育危機。在孔子傳的「陳蔡絕糧」⁹⁸中，孔子與學生遇到天候不佳及缺糧的慘境，又有學生不耐艱苦且棄孔子而去，甚而子路也向老師質疑——「老師這樣的情景是否為喪家之犬與窮途末路了呢？」子回答說：「窮，不是君子在物質生活上的困頓，而是對於自己的目標無法堅持。」所以，每次當遇到困境時，

⁹⁶ 真如老師，〈最寬廣的心是最美麗的心 205〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P111。

⁹⁷ 謝坤山，《我是謝坤山》，台北：謝坤山工作室，2002，封面。

⁹⁸ 王繪春主演，〈第十四集陳蔡絕糧至聖先師〉，《孔子傳全 16 集》，台北：富翔文化事業股份有限公司。

細細思考孔子與其他聖者的行誼，就不覺升起仰望與效法之心。其實何止是為人師表者需要學習對學生無私的付出呢？只要身為人者，對於人、事、不也應該如此嗎？家長參與增長效果，當親、師、生都願意好好學習的時候，所有的問題，不再只是問題，而是人生道路上一堂一堂等待學習的「課題」⁹⁹。

真如老師也提過－「不是對方給我們多少理解、多少安慰，成為我們幸福的依靠；而是我們自己內心的善意，才是幸福真正的起點」¹⁰⁰。

更何況當老師的天職本來就是——「無私的付出」。如果因為「家長的肯定，就努力付出；家長的否定，就怯於付出」，那麼就有違老師的天職了。

透由學習福智生命教育概念，我不僅看到學生與家長的改變與進步，也因實踐讓我遇見更完美的自己，也更讓我確信教學生涯中，學佛或有個宗教信仰的必要。及所有的道理三歲孩童都知悉，但八歲老翁做不到，所有的道理或概念如果沒有實踐一切都是空談。

沒有加入福智團體學習的時候，我是一個「明星」老師，現在的我，也還是一個「明心」老師，現在的我，明的是自己的心，並用這顆「明心」噴吶之正確見解去教育孩子，如此讓我更明白孩子的心。老師曾說：「教育如同做一個甕品，在火候未到前拿出來，就會是一團爛泥巴」，於是我決定給自己時間堅持學習，也等待小朋友的學習，一起努力與堅持就可以突破並享受成果。

⁹⁹ 福智文教基金會，《讓生命更高》，台北：圓音出版股份有限公司，1999，8，P10。

¹⁰⁰ 真如老師，〈幸福的起點 140〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P75。

第六章 結 論

信仰帶來力量

信仰，是心靈的方向

祂啟發我們內心慈悲和智慧，為生命帶來幸福和力量。日久功深，那糾結在內心揮之不去的煩惱，便可輕鬆打開。面對不幸和傷害，即使沒人為我們的痛苦說聲對不起，我們也有力量處理它，不會被它越套越死，不會陷在困境中不能自拔

真如老師：《希望新生 - 信仰帶來力量》¹

第一節 結 論

傳統社會中大多數人類只求溫飽尤其三、四十前年，家中貧困的長女，不管成績多好，都是難熬輿論及街坊與親族壓力都是得犧牲自己可以上學的機會，幫助弟妹求學及圓滿家庭的需求。就是可以有讀書的機會話，大家都是追求生活技能或上職校為擺脫貧困的當然途徑。自己小時候也從沒想過有要當「老師」的願望，都覺得這個願望對我們家是遙不可及。從困頓生活中，培養努力不怕苦的習慣，最後以當上老師成為我的工作讓家人都能溫飽。及一路上在教師崗位上，因政策上與環境的改變，讓教學熱誠漸消及忘失教師的初衷，還好學佛宗教信仰力量影響，在每次與學生教長對境時，雖然有時並沒有及時有善回應但事後細細反思，才警覺自己為師的目的是否有偏與到底是否要從學生及一些對境中應該學習到的課題。

以生命敘說探討自己的成長過程，如何從成長中成為老師這個角色，並從自己的老師生涯中學習、根據所學信仰概念，反思自己的教學過程與終身學習，實踐所學的無限生命、業果概念、觀功念恩與關愛教育在自身工作上經驗，用現在信仰的我與周遭之互動關係檢視過去的我，透由實踐信仰，提供一些對教育工作者能有幫助的經驗。

¹ 真如老師，〈信仰帶來力量 92〉，《希望新生》，台北：福智文化出版社，2018。

一、諸多善因緣才能成為老師

自己真的沒想到當老師，但因緣真的不可思議過去從沒有當「老師」的念頭。但家庭貧困從小教弟妹與從鄰居中賺取家教費及所求學過程諸位老師的身教與教學經驗累積很多善巧方便。由這一點一滴喜歡老師，向老師學習到今天卻把「老師」當成我一生的志業，一路上真正去「教」、去「學」作好自己與學生心目中的「好老師」²。也正符合自己所學的信仰中業果概念，凡事不會無因生。有此當老師的業力，或許一開始我根本沒有想過要當老師，但各項因緣水到渠成就成為老師。

二、所學概念如果不用一切皆為空談、實踐是關鍵

在學校這個場域中，教生關係與教學歷程、學生三者彼此息息相關且環環相扣。雖是以學生為主體，實則仍要落實在教師本身的教學素養、專業知能和教材教法以及和學生學習態度的交互作用當中，因此應是「老師與學生」互為主體。³而要學生學得好、學得快樂，老師本身就需要改變以往的用「教」的觀念教學生、而是能真正體會是向學生「學」的方式。並體認這樣的改變，並非只是潮流局勢而已。教學的意義及教學本身對自己的價值觀，也不是在教學中只是講述文字而已，也不僅是灌輸知識。而是要能學以致用，讓學生學會做人。

孩子們的模仿力和學習力是驚人的，他會看著你、聽著你、想著你，你想讓他成為怎樣的人，就可以表現那樣的行為。在孩子們面前，我們通常選擇第一要則是管教孩子，也許老師在管孩子之前，應先管好自己⁴。而要教學生學會，重點還是自己要先學會所學的概念，才有辦法教會孩子，不然也是口耳之學，孩子是無法學會的。

² 畢馬龍效應(pygmalion effect)：預期效應，指個人行為表現，常傾向受別人預期的影響，別人期望他如何，他果然就變得如何。張春興：《張氏心理學辭典》，台北：東華，1991，P531。

³ 吳兆祥，〈滿溢春風——一位教師角色實踐之生命敘說研究〉，明道大學，課程與教學研究所，2011。

⁴ 真如老師，〈身教的神聖性 228〉，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019，P124。

三、「唯」有不斷「學習」

在教育體制下有些制度嵌制，但對於教學工作上很投入的老師，在這過程中很容易被「作一個認真的老師」、「作一個受歡迎的老師」，與「作一個不容質疑的老師」等的觀念所困住，這些觀念一旦成為包袱就會為這包袱所負，也會讓自己陷入無退路，以及不知道自己還能做什麼的困境。甚而會迷失為人師該有的使命感與初衷及產生不少壓力。

教育與宗教在目的、精神、步驟、方法上彼此有密切關係，任何一方若是欠缺了對方則不完整⁵，信仰具有明確的方向和具體的內涵，因此透過信仰可以獲得真理，而且當人們熱中的投入信仰，且朝著至高無上的理想邁進，而且可以依循某些具體規範，就會朝向終極目的邁進⁶。能因實踐所學，繼而面對問題、改善自己而且勇敢地肯定自我。

四、有信仰才有更強的心靈依靠的力量

宗教也包括教育⁷，信仰既是觀念也是事實，要了解與描述信仰也不簡單，信仰有宗教性且超越宗教，既普遍又具體在當代是有其必要性與可能性⁸。許多宗教信念的文獻，發現許多相關證據都主張虔誠的宗教信仰使一般信仰者在生存相關事務方面受到保護上藉由宗教信仰使人們心靈獲得穩定⁹，也會影響教師的生涯發展、社會支持、人際關係。

尼特說：「關於一個人的信仰生活與其說是一個人擁有信仰，倒不如說他活出信仰因為對信仰對象的忠誠；不是一個人所擁有的，而是一個人在日常生活中所實踐的而讓人們足以實踐信仰。體現忠誠的因素有兩個一是經典中的先驗啟示，二是變化無常的生活經驗」¹⁰，人們需要經典的權威來指導其生活，但人也離不

⁵ 劉真，《宗教與教育》，台北：正中書局，1997，P68。

⁶ Paul Till -ich (保羅·田立克)，魯燕萍譯，《信仰的動力》，台北：桂冠圖書股份有限公司，1994，P34 - 36。

⁷ 劉真，《宗教與教育》，台北：正中書局，1997，P68-69。

⁸ Paul Till -ich (保羅·田立克)，魯燕萍譯，《信仰的動力》，台北：桂冠圖書股份有限公司，1994，P20 - 21。

⁹ Beck.R., The Function of Religion., Journal of Psychology and Christianity., 23(3), .208-218, 2004。

¹⁰ 歐力仁，〈苦難敘事與對話 - 尼特的宗教神學〉，《道風-基督教文化評論》，第三十期，2009 春，P26。

開日常經驗。亦即可以活出信仰時，人生才是有意義、有價值的。

第二節 建議

一、教育是人類升沉的樞紐，老師的學習是關鍵

人活在世上目前以物質為主的時代裡物質教育已具有完整的系統但心靈教育的系統欠缺，物質過度的滿足實難彌補人類心靈日漸空虛的痛苦¹¹。且除學校教育外環境教育及其他都是教育的範疇，要脫離在世上所面臨所有的問題，就是學習。而老師扮演了學生心靈的導師也是他們的知己、友伴與痛苦的傾聽者，當然須率先學習到各種心靈提升的能力，才能幫助學生突破與成長。

二、困難不應退，皆由修力成，因對、次第無誤、果就正

學習路上遇到自己不會只有學習才能改善現況，困難不應退，皆由修力成¹²，滄桑歷練會使一個人獲得力量。把學習的時間拉長來看，不用只看眼前。在面對境界時可上與可下境界上都要選擇往上，每一個心念的努力就是往前跨一步。有好的老師與學習環境教，方法與次第對、調整心態，結果是必然呈現。

三、走在正確的路上就須為自己喝采

早期快樂仰賴他人而生，而今可以在境界中看到自己的不足，練習捨掉自己錯誤的習慣，試著依循正確的想法，慢慢地依靠法得到快樂、得到支撐，發現自己的生命變得更自由，因為自己走在正確的道路上，更快樂、知足了¹³。真如老師曾經說過：「走錯方向，留一滴眼淚都是浪費；走對了方向，流盡了血、淚也值得」。要學會不斷在每個境界都為自己打氣，境界或許無法一下改變，但可以改變掌握的是在每次失敗中，屢戰屢敗、屢敗屢戰下，仍奮力向上，在逆境下看到另一個完美的自己，正朝向正確的方向前進。

¹¹ 日常法師，《教育.人類升沉的樞紐》，台北：福智文化出版社，2008，P6。

¹² 宗喀巴大師，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006，P301 - 302。

¹³ 關愛教育手冊，〈第一則 依法得到支撐與快樂〉，《關愛教育》，福智文教基金會，2011，P2。

參考文獻

一、書籍類

- Ashforth.(1995) . A Celebration of Neurons : An Educators Guide to the Human Brain. Alexandria, Va. : ASCD .
- Crossley, 朱儀羚等譯,《敘事心理與研究--自我、創傷與意義的建構》,嘉義:濤石文化公司,2004。
- Eisner. : The kind of schools we need: Personal essays. Portsmouth: Heinemann. , 1998 .
- Gergen, Kenneth J : The concept of self. New York: Holt, Rinehart and Winston , 1971 .
- Hargreaves. : The Emotional Politics of Teaching. Journal of Teaching and Teacher Education , 1998
- Michele L . Crossley , (2000) Introducing narrative psychology : self , trauma , and the construction of meaning , 朱儀羚、康翠婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯,《敘事心理研究 - 自我、創傷與意識的建構》,嘉義:濤石文化公司,2004。
- Nel Noddings 著、朱美珍等譯:《教育道德人 品格教育的關懷取向》,國立編譯館,2008。
- Pema chodron (佩瑪.丘卓): The Wisdom of No Escape and the PATH of Loving.Kindness , 胡因夢譯,《不逃避的智慧》,台北:心靈的工坊,1991
- Paul Till - ich (保羅.田立克),魯燕萍譯,《信仰的動力》,台北:桂冠圖書股份有限公司,1994。
- Sylwster(1995). A Celebration of Neurons : An Educators Guide to the Human Brain.Alexandria, Va. : ASCD .
- 王理書,《帶著傷心前行:一個心理作者的自我療癒故事》,台北:寶瓶文化,2008。
- 王財貴編訂,《學庸論語》,台北:讀經出版社,1997。
- 孔子及其弟子的語錄結集,《論語》,台北:圓音出版社,2001。
- 日常師父,《菩提道次第廣論舊版手抄》第1-5;12冊,內部資料,2009。

- 日常師父，《南山律在家備覽舊版手抄》第 1 - 4 冊，內部資料，2009。
- 日常法師，《教育.人類升沉的樞紐》，台北：福智文化出版社，2008。
- 日常法師，《福智人生》，台北：圓音出版社，2004。
- 日常師父，《義工精神》，台北：福智文化出版社，2014。
- 日常師父，《歷事練心》，台北：福智之聲出版社，2009。
- 日常法師，《孝經講記》，台北：福智之聲出版社，2009。
- 日常法師，《日常法師對園區辦學的理念和原則》，(未出版)，福智教育園區編印，(2008b)。
- 日常法師，《論語摸象記(上)》，台北：福智之聲出版社，2005。
- 日常法師，《論語淺釋》，台北：圓音出版社，2005。
- 日常師父，《孩子的教育》，台北：圓音出版社，2018。
- 日常法師，《俞淨意公遇灶神記講記》，台北：福智之聲出版社，2009。
- 日常師父，《俞淨意公遇竈神記講記(三)，俞淨意公》，台北：福智之聲出版社，2013。
- 日常師父，《心靈改革》，台北：圓音出版社，2019。
- 日常師父，《佛法要義》，台北：圓音出版社，2019。
- 日常師父，《增上生道》，台北：圓音出版社，2019。
- 日常師父，《論語 - 儒家精神》，台北：福智之聲出版社，2014。
- 印順導師，《學佛三要》，新竹：正文出版社，1971。
- 江雪齡，《正向心理學 - 生活、工作和教學的實用》，新北市：心理出版社，2008。
- 弟子規，《弟子規合刊》，台北：圓音出版社，2010。
- 宗喀巴大師，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2006。
- 吳明隆，《班級經營與教學新趨勢》，台北：五南，2000。
- 池田大作，《教育之光》，台北：正因文化事業有限公司，2007。
- 余德慧、李宗燁《生命史學》，台北：心靈工坊文化出版，2003。

李崇建，《心教 點燃每個孩子的學習渴望》，台北：寶瓶文化，2015。

李崇建，《薩提爾的對話練習》，台北：親子天下股份有限公司，2017。

朱柏廬，《弟子規合刊》，台北：圓音出版社，2010。

周姚萍，《中國式家教》，台北：天衛文化圖書股份有限公司，1997。

星雲大師，《散播快樂——迷悟之間(5)》，出版社：香海文化，2002。

星雲大師，《星雲智慧》，王力行，台北：天下文化出版，2015。

弟子規，《弟子規合刊》，台北：圓音出版社，2010。

真如老師，《希望新生》，台北：福智文化出版社，2018。

真如老師，《心之勇士》，台北：福智文化出版社，2019。

真如老師，《廣海明月第1冊 - 全廣二講次》，台北：福智文化出版社，2019。

海倫凱勒，《我的信仰》，台北：福智之聲出版社，1993。

翁開誠，《主體性的探究與實踐》，台北：五南，2002。

許惠珠，《人際關係的新天地》，台北：張老師文化，2002。

張春興，《張氏心理學辭典》，台北：東華，1991。

清.史潔垲，《德育古鑑選譯》，台北：福智之聲出版社，1995。

黃淑文，《人生難免會有傷》，台北：方智出版社股份有限公司，2016。

第一世帕絳喀仁波切，仁欽曲札譯，《掌中解脫 - 菩提道次第第二十四天教授》，台北：白法螺出版社，2001。

陳勝英，《生命不死》，台北：張老師文化，2007。

陳浙雲，《學習，從生命開始》，台北：心理出版，2006。

歐文.亞隆，《存在心理治療(上)》，台北：張老師文化事業股份有限公司，2003。

喇嘛梭巴仁波，《師心佛心》，妙喜法師譯，台北：琉璃光出版股份有限公司，2012。

達賴喇嘛，《揭開輪迴之謎 - 生命之不可思議》，台北：立緒，1995。

達賴喇嘛，周和君譯，《平心靜氣 Healing Anger - 達賴喇嘛談愛、慈悲與容忍》，台北：遠流出版社，1997。

劉真，《宗教與教育》，台北：正中書局，1997。

- 潘焯，《印順導師傳》，台北：天下遠見出版股份有限公司，2002。
- 謝坤山，《我是謝坤山》，台北：皇城印刷股份有限公司，2002。
- 謝坤山，《我是謝坤山》，台北：謝坤山工作室，2002。
- 羅貫中，《三國演義·第八十五回－劉先主遺詔託孤兒 諸葛亮安居平五路》，台北：聯經出版公司，2004。
- 《地藏本願經－第四品閻浮眾生業感品》，台北：菩恩印刷企業有限公司，1992。
- 福智文教基金會，《讓生命更高》，台北：圓音出版社，1999。
- 福智文教基金會，《師愛》，台北：福智之聲出版社，2007。
- 福智文教基金會，《觀功念恩在校園 1》，台北：圓音出版社，2010。
- 福智文教基金會，《觀功念恩在校 2》，台北：圓音出版社，2011。
- 福智文教基金會，《2011 關愛教育師資培訓手冊》，台北：圓音出版社，2011。

二、期刊類

- Beck,R ,The Function of Religion, Journal of Psychology and Christianity , 23(3) , P 208-218 , 2004 。
- Clark, C. M., & Peterson, P. L. (1986). Teachers' thought processes. In M. C. Wittrock (Ed.), Handbook of research on teaching (3rd ed., P . 255-296). New York : Macmilla
- Damasio(1997). A.R(1997) Thinki ng about Emotion Presentation Intelligence , Education and the Brain : A symposium , Chicago December , 5 , P 141 – 142 。
- Hargreave(2000).Mixed emotionas : teachers, perceptions of their interactions : with students. Teaching and Teacher Education , 16 , P811—826 。
- Koenig , H.G 和 Larson , D.B.(2001).Religion and mental health : Evidence for an association , International Review of Psychiatry , 13 , P67 – 78 。
- 王毓珣，〈關於教育愛的理性思索〉，《中國教育學刊》，卷 4 期， 2001 。
- 王理書，〈隱喻故事治療團體－結合故事傾向與 Friksonian 隱喻治療的嘗試(上)〉，《諮商與輔導》，2002 。

- 日常師父講述，〈弟子規〉，《福智之聲》39期，1995。
- 林清江，〈與教師在一起進行教育改革〉，《人文及社會科教學通訊》，9(4)，1998。
- 林建隆、林登敏，〈以福智關愛教育提升師資生人際關係之研究〉，「2018年日常老和尚思想與實踐研討會」，2018。
- 阮凱利，〈願不願意成長呢？我們的老師－實踐知識的敘說探究〉，《課程與教學季刊》，5(4)，2002。
- 何粵東，〈敘說研究方法論初探〉，《應用心理研究》，第25期，2005。
- 李佳蓉，〈倫理美學品格教育的力量：以 Nel Noddings 思想初探美育〉，《老師開講》，177期，2010。
- 何秋蘭，〈師院生在集中實習期間實際知識運作之個案研究〉，《國立屏東師範學院學報》，10期，1997。
- 洪櫻純，〈關愛教育是一種美好師生情誼關係的建立，是一種心與心的連結和傳遞－以福智文教基金會大專班為例〉，《諮商與輔導》，359期，2015。
- 陳啟榮，〈台灣青少年次文化之初探研究〉，《中等教育》，59卷，2期，2008。
- 翁開誠，〈同理心開展的再出發－成人之美的藝術〉，《輔仁學誌－文學院》，26期，1997。
- 翁開誠，〈覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美〉，《應用心理研究16》，2002。
- 歐力仁，〈苦難敘事與對話－尼特的宗教神學〉，《道風-基督教文化評論》，第三十期，2009。
- 程小蘋、林杏足，〈國中輔導教師對青少年個案身心特徵、晤談問題及諮商作法之知覺分析〉，《彰化師大輔導學報》，25期，2003。
- 美國詩人朗費羅 Henry Wadsworth Longfellow 1807_1882 詩曰「破了夾克可以補上，但苛刻的話傷及孩子的心」，〈師院生在集中實習期間實際知識運作之個案研究〉，《國立屏東師範學院學報》，1997。

陳浙雲，〈九年一貫課程中生命教育的規劃與實施〉，《學習，從生命開始》，校長與主任甄試，教育資料集刊第二十六輯，P241。

林建隆、林登敏，〈以福智關愛教育提升師資生人際關係之研究〉，「2018 年日常老和尚思想與實踐研討會」，2018。

曾雅青，〈福智團體對儒家志業的實踐與特色〉，「2018 日常老和尚思想與實踐研討會」，2018。

廖修寬，〈Nel Noddings 關懷倫理學之師生關係形貌—身教、對話、實踐〉，《教育人力與專業發展》，第 30 卷，第 5 期，2013。

關婉玲、張淑美，〈福智教育園區的辦學理念與實踐〉，「2017 日常老和尚思想與實踐研討會」，2017。

三、碩博論文

王美華，〈國小慈濟教師教學信念與教學行為之研究〉，國立高雄師範大學，教育學系，2005。

古秀曲，〈國小教師宗教信仰之研究-以苗栗縣頭份地區為例〉，玄奘大學，宗教學系碩士在職專班，2010。

方永泉，〈西方當代宗教教育理論之評析--兼論對台灣教育之啟示〉，國立師範大學，教育學系研究所，1997。

江郁玲，〈國中校園生命教育工作坊發展歷程之個案研究—以福智教育理念為例〉，逢甲大學，公共政策研究所，2014。

林進材，〈國民小學教師教學之研究〉，國立台灣師範大學，教育研究所，1997。

林惠娟，〈國民小學教師宗教信仰與生命教育教學之個案研究〉，國立台中教育大學，教育學系碩士班，2008。

林麗雲，〈佛法學習對高中美術教師創作與創作教學之影響—以福智文教基金會為例〉，國立台灣師範大學，美術學系碩士班，2015。

林文章，〈高雄地區國小教師參加廣論研討班的學習與教學改變之研究〉，國立高

- 雄師範大學，成人教育研究所，2008。
- 吳臻幸，〈我的班我的故事－國小導師形塑班風歷程的敘說性研究〉，國立台北師範學院課程與教學研究所碩士論文，2001。
- 吳勢方，〈傳承在愛與關懷之間－國小福智教師生命意義感與關懷實踐之個案研究〉，國立高雄師範大學，教育學系，2010。
- 吳家華，〈在自我療癒的道路上——一位教師的生命敘說〉，國立台東大學，教育學系，2010。
- 吳兆祥，〈滿溢春風——一位教師角色實踐之生命敘說研究〉，明道大學，課程與教學研究所，2011。
- 吳奕儒，〈國中教師福智生命教育之學習與實踐——以觀點轉換理論為基礎〉，國立雲林科技大學，技術及職業教育研究所碩士班，2013。
- 李文英，〈身體的包袱——一個國小老師主體性探究與身體教育實踐的故事〉，私立輔仁大學，應用心理學系碩士論文，未出版，2000。
- 李鍇偉，〈慈濟精神對慈濟教師生涯發展之影響研究——以台北市國小慈濟教師為例〉，國立台北大學，公共行政暨政策學系，2000。
- 李艾玲，〈國小教師宗教心理知覺、生命意義感與生活滿意度關係之研究〉，國立高雄師範大學，教育學系，2010。
- 李育憲：〈國小教師宗教信仰與幸福感關係之研究——以南投縣為例〉，南華大學，宗教學研究所，2011。
- 沙正悅，〈關愛教育對青少年心靈提升之研究——以福智教師的實踐為研究範疇〉，華梵大學，東方人文思想研究所，2018。
- 邱雅蘭，〈宗教團體重建教師信念之研究——以財團法人福智寺為例〉，南華大學，宗教系所碩士班，2006。
- 徐富珊，〈福智教師生命教育理念與實踐之個案研究〉，國立彰化師範大學，教育研究所，2011。
- 周秀玲，〈點亮生命的曙光——國中教師生命關懷與師生關係之個案研究〉，國立

高雄師範大學，教育學系，2012。

紀淑萍，〈在國小實施觀功念恩教學之行動研究〉，國立屏東師範學院，屏東，2002。

洪瑋婷，〈天主教中學輔導教師專業角色發展歷程與輔導工作現況之探究〉，國立台灣師範大學，教育心理與輔導學系在職進修碩士班，2005。

徐孟弘，〈宗教信仰影響教師生活的敘述研究〉，國立台南大學，教育經營與管理研究所，2006。

唐世勇，〈穿梭在神聖與世俗之間—排灣族基督徒國小教師基督教教育的跨界實踐〉，國立屏東大學，社會發展學系碩士班，2015。

莊欣宇，〈與天命相遇：一位華德福幼兒教師的生命故事，台北市立大學〉，幼兒教育學系，2015。

許秀美，〈福智教師生命態度、靈性健康與幸福感之相關研究〉，國立高雄師範大學，教育學系，2011。

孫志麟，〈國民小學教師自我效能及其相關因素之研究〉，國立政治大學，教育研究所，1991。

郭淑雅，〈實務社群成員相互投入之研究-以福智文教基金會嘉義分苑生命教育工作坊為例〉，國立中正大學，成人及繼續教育研究所，2014。

高素華，〈十年教改一世情～一位基層教師投入九年一貫課程發展的生命故事〉，台北市立教育大學，課程與教學研究所課程與教學碩士學位班在職進修專班，2010。

張育慧，〈國中教師專業學習社群發展之研究--以快樂國中生命教育工作坊為例〉，華梵東方人文思想研究所，2014。

黃憶如，〈一位國小教師的生命教育理念與實踐〉，國立屏東師範學院，國民教育研究所，2004。

黃美華，〈朝陽中的禮讚-國小福智教師生命態度與班級經營之個案研究〉，國立高雄師範大學，教育學系，2010。

黃素敷，〈國小三年級福智教師生命教育實踐之個案研究〉，台北市立教育大學，課程與教學研究所，台北市，未出版，2008。

黃天長，〈慈濟教師教學信念與教學行為之個案研究〉，台中師範學院，國民教育研究所，1999。

黃業德，〈邁向喜悅自在--一位國小教師班級經營的敘說探究〉，國立新竹教育大學，區域人文社會學系碩士班，2006。

黃怡華，〈我與生命教育的相遇—我的成長與學習〉，國立新竹教育大學，幼兒教育學系碩士班，2012。

黃瓊珠，〈苗栗縣幼教師工作壓力紓解與信仰影響之研究〉，玄奘大學、宗教學系碩士在職專班，2012。

黃美菁，〈福智國民小學生命教育內涵與影響之探究〉，南華大學宗教系所，2016。

陳沛彤，〈一位國小低年級教師實施生命教育的信念與教學實踐之研究〉，國立台中教育大學，課程與教學研究所，2006。

陳金葉，〈「礙」與「愛」—一位國小女教師之生命敘說探究〉，國立東華大學，課程設計與潛能開發學系，2012。

賴信宏，〈福智教師工作情緒經驗與管理之研究〉，佛光大學，社會教育學研究所，2008。

廖琴華，〈福智關愛教育對青少年師生關係的建立與提升青少年生活適應能力之研究〉，南華大學，文化創意事業管理學系休閒產業碩士班，2016。

廖育媗，〈老師媽媽的眼淚——一位小學教師探究教學與生命意義的歷程〉，國立新竹教育大學，教育與學習科技學系課程與教學碩士在職專班，2015。

劉翠薇，〈慈濟教聯會受證教師身教學習歷程之研究〉，國立暨南國際大學，學習與人力資源發展碩士在職專班，2014。

劉美足，〈心之所向，身之所往——一位國小教師的生命故事之自我敘說〉，國立台中教育大學，教育學系課程與教學碩士在職專班，2018。

劉瑜茜，〈應用同儕教導策略於國小六年級數學學習成效之行動研究〉，國立台中

教育大學，課程與教學研究所，2011。

趙曉薇，〈參與佛教團體辦理活動教師的宗教信仰生活實踐與專業態度之研究——以國際佛光會教師成員為例〉，國立台灣師範大學，社會教育研究所，2003。

鄭意茹，〈成為一位教師的使命感之敘說研究-以曾是代理身分之教師為例〉，國立台北教育大學，心理與諮商學系碩士班，2015。

羅明華，〈國民小學初任教師實務知識的發展及其影響因素之個案研究〉，國立台中師範學院，國民教育研究所，1997。

盧偉儒，〈平凡中見不平凡：一位小學教師的運動生命敘說〉，國立台中教育大學體育學系，2011。

戴文琪，〈台灣「班級經營」博碩士論文之整合研究〉，國立台北師範學院課程與教學研究所碩士論文，2003。

四、報章和網路資源

福智全球資訊網：<https://www.blisswisdom.org/teachings/master-jihchang/195-4-87> 檢
索日期：2019.6.8。

福智文教基金會，網站名稱：http://bwfoce.org/web/article/%E8%A7%80%E5%8A%9F%E5%BF%B5%E6%81%A9%E7%9A%84%E7%90%86%E5%BF%B5-YoINZQN5pWZ5birLeaVmeiCsueQhuW_tS3op4Dlip_lv7Xmgak

~檢索日期：2018.12.18。

福智文教基金會，日常老和尚創辦福智僧團，1992年並創立法人事業以佛法、教育、有機農業，福智文教基金會推動心靈教育建構交流平台，網站名稱：<http://bwfoce.org/web/>，檢索日期：2019.6.8。

家庭聯絡簿：內容有智慧小語、重要記事、學習重點、學習心得、觀功念恩、善行小點滴、善行紀錄、作業及備忘事項、我有話要說、心靈塗鴉與親師交流〉，福智文教基金會，網站名稱：http://voicefriend.blisswisdom.org/old_site/Tfr/tfr_92/tfr_92_16.htm

，檢索日期：2019.9.21。

教育部(2003)，國民中小學九年一貫課程綱要－綜合活動學習領域，台北：教育

部，網站名稱：<https://cirn.moe.edu.tw/WebContent/index.aspx?sid=9&mid=9> 檢索日期：2019，6，8。

福祿貝爾(1826)一人的教育 (Die menschenerziehung Biilow the Education of man)，網站名稱：<https://blog.xuite.net/kc6191/study/21004816>，檢索日期：2018.12.25。

泰歌爾，2005/9/2，網站：<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20050902000013KK17949>，檢索日期：2019.6.8。

福智教育園區理念 (上) 日常老和尚開示 2012/09/26，網站名稱：<https://www.blisswisdom.org/teachings/master-jihchang/577-3-45>，檢索日期：2020.6.14。

真如老師：〈走過千山萬世〉，《福智讚頌》，網站名稱：<https://www.blisswisdom.org/teachings/praise/6/518-7-114>，檢索日期：2019.6.10。

真如老師：〈正向心情的自我訓練〉，雲端雜記本與剪貼簿，網站名稱：http://csafz.blogspot.com/2017/11/blog-post_32.html，檢索日期：2020.6.14。

真如老師：〈福智園區教育理念〉，網站名稱：<http://bwedupark.org/about03/>，檢索日期：2020.5.22。

真如老師：〈關愛教育第一則〉，《關愛教育》，網路名稱：<http://buddhism.blisswisdom.org/index.php/2012-05-03-06-44-58/2012-05-03-06-45-58/item/614-%E7%A6%8F%E6%99%BA-%E5%BB%A3%E8%AB%96-%E7%A6%8F%E6%99%BA%E6%8E%A5%E7%8F%AD%E4%BA%BA%E7%9C%9F%E5%A6%82%E4%B8%8A%E5%B8%AB%E6%95%99%E6%8E%88>，檢索日期：2020.5.1。

古文觀止，網站名稱：http://rthk9.rthk.hk/chiculture/chilit/dy04_1301.htm，檢索日期：2019.6.15。

網站名稱：<http://www.scu.edu.tw/lex/teacher/teacher/int2-6.htm>，檢索日期：2019.6.8。

王財貴讀經教育〈附錄一〉，全球讀經教育基金會，網路名稱：<http://www.gsr.org.tw/contents/text?id=103>，網路取得日期 2020.5.1。

塔德·克利斯特 總會主日學會長，〈學習的喜悅〉，網站名稱：<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2016/10/the-joy-of-learning?lang=zho> (阿爾瑪書 1：26) 檢索日期：2020.6.13。

法律百科：〈什麼是既遂與未遂？既遂與未遂的關係、類型與效果〉網站名稱：
<https://www.legis-pedia.com/article/crime-penalty/310>，檢索日期：2020.5.24。

王繪春主演，〈第五集孔子向老子學禮〉，《孔子傳全 16 集》，台北：富翔文化事業股份有限公司，網站名稱：<https://www.youtube.com/watch?v=nXiuMJj7CnU>，
檢索日期：2020.5.27。

王繪春主演：〈第十四集陳蔡絕糧至聖先師〉，《孔子傳全 16 集》，台北：富翔文化事業股份有限公司，檢索日期：2020.5.27。

印度聖雄甘地：網路名稱：<https://t3557071.pixnet.net/blog/post/29619859> 檢索日期：
2019.5.12。

四十二年前的六個字，為佛教，為眾生，撰文／潘煊，本文摘自天下文化二〇〇
五年四月出版之《法影一世紀——印順導師百歲》，網路名稱：[http：
//web.tzuchiculture.org.tw/tpenquart/monthly/463/463c3-1.HTM](http://web.tzuchiculture.org.tw/tpenquart/monthly/463/463c3-1.HTM)，檢索日期：2020.5.31。

歐本海默，網路名稱：[https：
//zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BD%97%E4%BC%AF%E7%89%B9%C2%B7%E5%A5%A5%E6%9C%AC%E6%B5%B7%E9%BB%98](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BD%97%E4%BC%AF%E7%89%B9%C2%B7%E5%A5%A5%E6%9C%AC%E6%B5%B7%E9%BB%98)，檢索日期：2020.5.31。

黃生，〈老天爺送我的禮物〉，《少年天地》，人間福報 merit-times.com.tw > NewsPage
2004，檢索日期：2020.3.8。

黃生，〈作個好杯子〉，《福智之友》，第 32 期，網路名稱：
http://voicefriend.blisswisdom.org/old_site/Tfr/tfr_32/tfr_32_menu.htm，檢索日期：
2020.5.10

五、其他

王姝丹，〈辛生〉，《線西教學日記》，1995.10.28。

王姝丹，〈辛生〉，《線西教學日記》，1996.1.20。

王姝丹，〈李生〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.20。

王姝丹，〈陳生〉，《和美國小 1998 教學日記》，1998.12.20。

王姝丹，〈陳生〉，《和美國小 1999 教學日記》，1999.1.10。

王姝丹，〈陳生〉，《和美國小 2000 教學日記》，2000.2.22。

王姝丹，〈白生〉，《和美國小 2011 教學日記》，2011.9.2。

王姝丹，〈劉生〉，《和美國小 2013 教學日記》，2013.4.13。

王姝丹，〈劉生〉，《和美國小 2013 教學日記》，2013.1.11。

王姝丹，〈德生〉，《和美國小 2017 教學日記》，2017.7.23。

王姝丹，〈讀經〉，《和美國小 1998 教學日記》，1998.5.27。

王姝丹，〈讀經〉，《和美國小 2001 教學日記》，2001.4.6。

王姝丹，〈班級〉，《和美國小 2000 教學日記》，2000.2.22。

王姝丹，〈觀功念恩〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.1.26。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.20。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 1998 教學日記》，1998.9.20。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 1999 教學日記》，1999.1.10。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2000 教學日記》，2000.2.22。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2000 教學日記》，2000.2.27。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2002 教學日記》，2002.2.28。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2007 教學日記》，2005.4.13。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2009 教學日記》，2009.1.20。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2009 教學日記》，2009.3.11。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.3.11。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.6.23。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.6.26。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學計畫》，2010.6.27。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學計畫》，2010.6.23。

王姝丹，〈教學計畫〉，《和美國小 1997 教學日記》，1997.12.20。

王姝丹，〈教學計畫〉，《和美國小 2007 教學日記》，2007.12.12。

王姝丹，〈讀經反思〉，《和美國小 2013 教學日記》，2013.1.11。

王姝丹，〈關燈反思〉，《和美國小 2005 教學日記》，2005.4.13。

王姝丹，〈教學教案〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.6.22。

王姝丹，〈教學日記〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.6.23。

王姝丹，〈教學日記〉，《和美國小 2010 教學日記》，2010.6.26。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學計畫》，2010.6.23。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學計畫》，2010.6.27。

王姝丹，〈教學反思〉，《和美國小 2010 教學計畫》，2010.6.28。

王姝丹，〈102 年福智中部暑期生命教育成長營分享稿〉，《關愛教育在校園》，2013，7。

王姝丹，姝丹的修信念恩日記 2015.7.28。

王姝丹，〈二年級生命教育與故事〉，附錄（三）。

王姝丹，〈一群善行小天使〉，《和美童園校刊》，第 30 期，2001。

王姝丹，〈親愛我、孝何難；親憎我、孝方賢〉，《和美童園校刊》，第 37 期，2004。

王姝丹，〈不一樣的模範兒童〉，《和美童園校刊》，第 39 期，2005。

王姝丹，〈轉個彎豁然開朗〉，《和美童園》，第 44 期，2007。

王姝丹，〈關愛教育〉，《和美童園校刊》，第 45 期，2008。

王姝丹，〈善欲人見，不是真善；惡恐人知，便是大惡〉，《和美童園校刊》，第 49 期，2013。

王姝丹，〈陳生教會我的耐心等待〉，《師生之間》，福智之友，68 期，1998。

黃生，〈一顆努力的心〉，《和美童園校刊》，第 39 期，2005。

張實習生，〈善行小點滴〉，《和美童園校刊》，第 38 期，2004。

詩生爸爸，〈詩生爸爸的卡片〉，2009。

品生媽媽，〈生命的喜悅〉，《和美國小雙月刊第 45 期》，2004。

附錄一 教學理念與目標



理 念	內 容
(一)營造良好的學習環境	學校與教室是孩子每天學習生活的場所,如果來到學校,不是以「客人」之身份,而是以「主人」的身份積極參與,必可營造快樂的學習空間。
(二)合作與適性教學	尊重每個孩子的差異,同時讓孩子互相成為他人的「貴人」,彼此互敬互愛,尊重自己,也關心別人。
(三)落實德育實踐	隨時機會教育,了解自己所擁有的,而不在乎自己失去什麼,以身作則,培養孩子正確的價值觀。
(四)培養帶著走的能力	雖有了好分數,不見得他有好的能力,在目前評量不僅應注意它的分數,也要兼重孩子的學習態度。
(五)親師生互動成長團體	單靠老師是無法把孩子教好,需透由與家長密切合作,及良好師生互動,能達到教學相長。
(六)建立崇高人生方向	人生而無目標如同船無舵而航行於大海之中,如果內心有崇高人生方向,遇到人生之苦難必可迎刃而解。



附錄二 低年級善行紀錄 (一)

一、學習目標：

- (一) 孩子的學習端賴父母的教導，而孝為基礎，藉此聯絡簿書寫表達對父母師長的謝意與敬意。
- (二) 進而察覺到每個人對其有恩，使社會有良善之互動。

二、單元名稱與例題：

(一) 內容：直接看到對我的付出(我看到了，受用了，謝謝他)

例題：我看到媽媽很辛苦帶我去上學，讓我安全的到達學校，他很愛我，我要感謝他，我要對他說媽媽謝謝您。

(二) 內容：體會到別人對我的用心(從背後去體會到別人之用心)

例題：我要謝謝媽媽，他叫我不要害怕，要我練習自己洗澡，他是為我好，希望我學會當一個勇敢的孩子。

(三) 內容：謝謝他讓我成長

例題：謝謝媽媽，今天他提醒我帶水壺，讓我學到以後當別人忘了拿東西時，我也要主動幫他拿或提醒他。

(四) 內容：他不是故意的(替他找理由，進而讓自己不討厭對方)

例題：我不喜歡大華，因為他把我的課本放到他的書包裡，害我找不到而被媽媽罵，他會這樣可能是收作業時東西太多了，沒看清楚，就收進去，但他找到後馬上還我，還跟我說對不起，我知道他不是故意的，心裡就不再那麼討厭他了。

(五) 內容：我們都會做錯事(發現自己同樣在做錯事，進而不討厭做錯事的對方)

例題：我今天看見小強做錯事，他上課的時候發出怪聲，我不喜歡他，不過想想，我也做錯事了，因為我讀經時我也在玩鉛筆，我們都會做錯事，我不再討厭他了。

(六) 內容：我學到了，謝謝你(思考自己也做了對方的錯，也使自己的親人

也受到傷害)，亦即(發現幸好對方在我之前先做了錯事，等於在教我也不要)

例題：妹妹今天做錯事了，他飯菜沒偷吃完偷的倒掉，讓我學到如果我也這樣做，媽媽會很傷心，怕我營養不良，我會對不起的有為這頓飯辛苦的人，更會浪費自己的福報，我要謝謝妹妹。

三、觀功念恩之對象由：

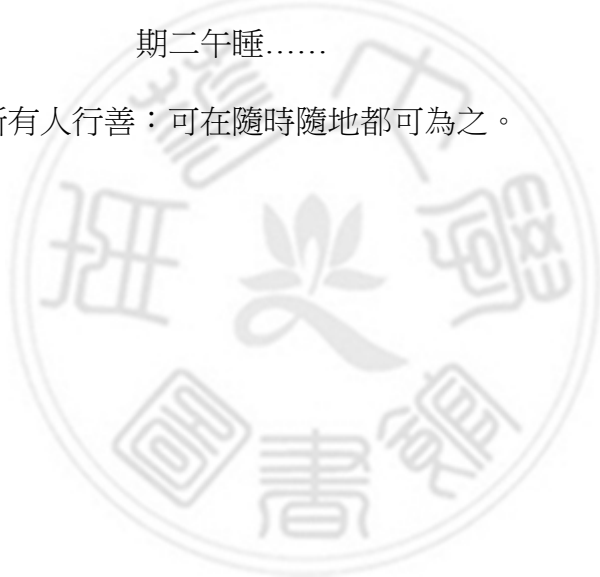
(一) 父母、兄弟姐妹 (二) 老師與同學 (三) 親友及其他人

四、觀功念恩的時機：

(一) 如對家人：可在起床、做功課、玩遊戲、睡覺、吃晚飯、洗澡

(二) 如對老師同學：可在上學途中、到教室內、早自修、上課、下課、星期二午睡……

(三) 如對所有人行善：可在隨時隨地都可為之。



附錄二 低年級善行紀錄 (二)

一、學習目標

- (一) 透過聯絡簿每日練習，在家中練習對家人行善，藉此體會在任何時機皆可行善，奠定良好之行善習慣，並增進家庭間良善之互動。
- (二) 並進而引導學生察覺行善時所存之善念，進而了解善行不在事之大小而在心存善念。
- (三) 且體會到行善結果如願時，體會行善之要，勉勵自己繼續行善。如果未如願時又可繼續，不敗，練習行善下去。

二、單元名稱

- (一) 善行在那裡？
- (二) 善心在那裡？
- (三) 行善之後再行善

三、行善之對象有

- (一) 父母、兄弟姐妹
- (二) 同學與老師
- (三) 親友及其他人

四、行善之時機

- (一) 如對家人：可在起床、做功課、玩遊戲、睡覺、吃晚飯、洗澡
- (二) 如對老師同學：可在上學途中、到教室內、早自修、上課、下課、星期二午睡……
- (三) 如對所有人行善：可在隨時隨地都可為之。

附錄二 低年級善行紀錄 (三)

一、學習目標

透過聯絡簿書寫，協助學生學會反省，看到自己做對的事自我鼓勵，
增強行

善之動機。而看到自己錯誤時，看到害處進而找出改進的方法。

二、單元名稱

(一) 我做對了

(二) 我錯了

三、反省之對象由

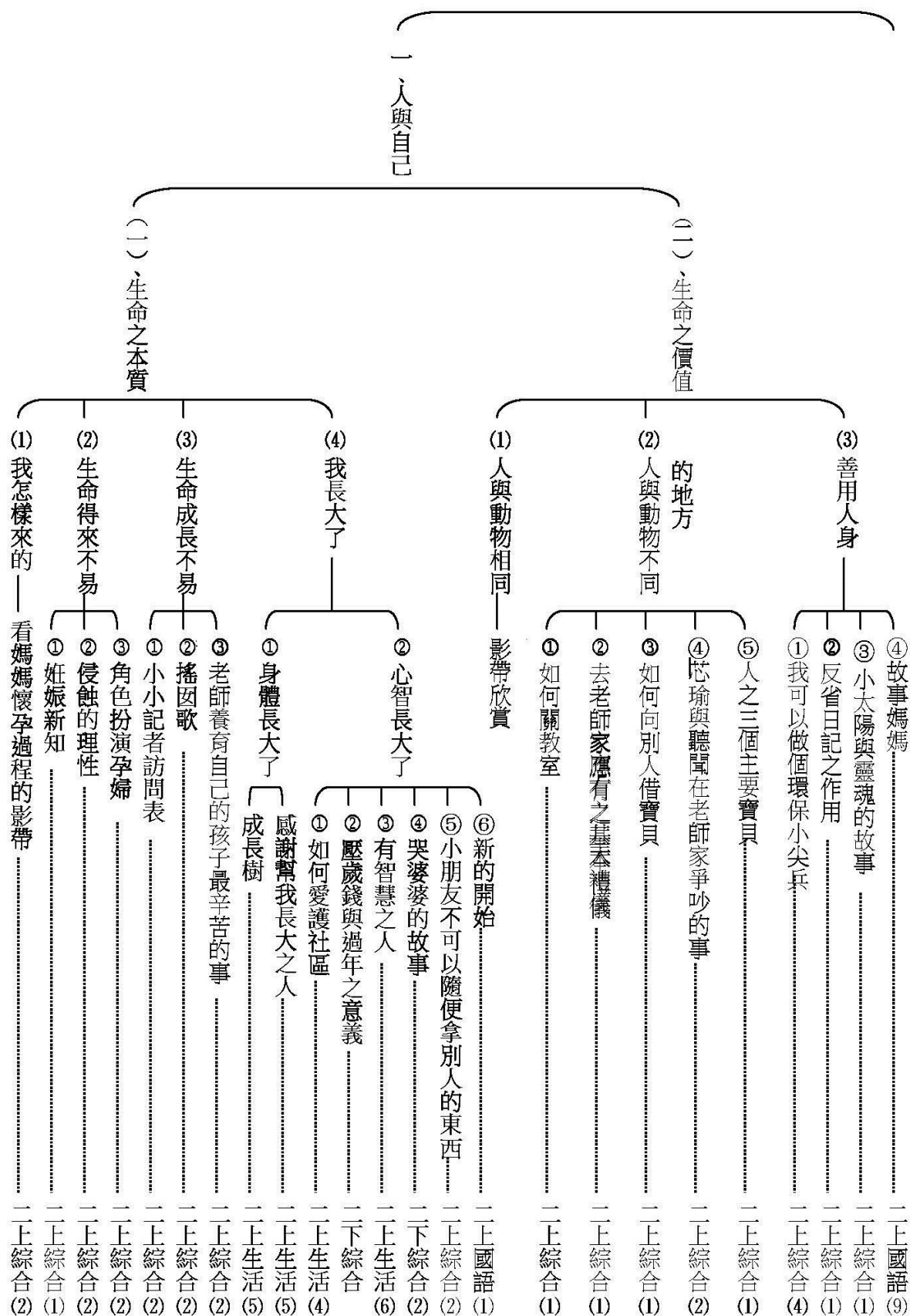
對父母→老師→兄弟姐妹→同學→所有人

四、反省之時機

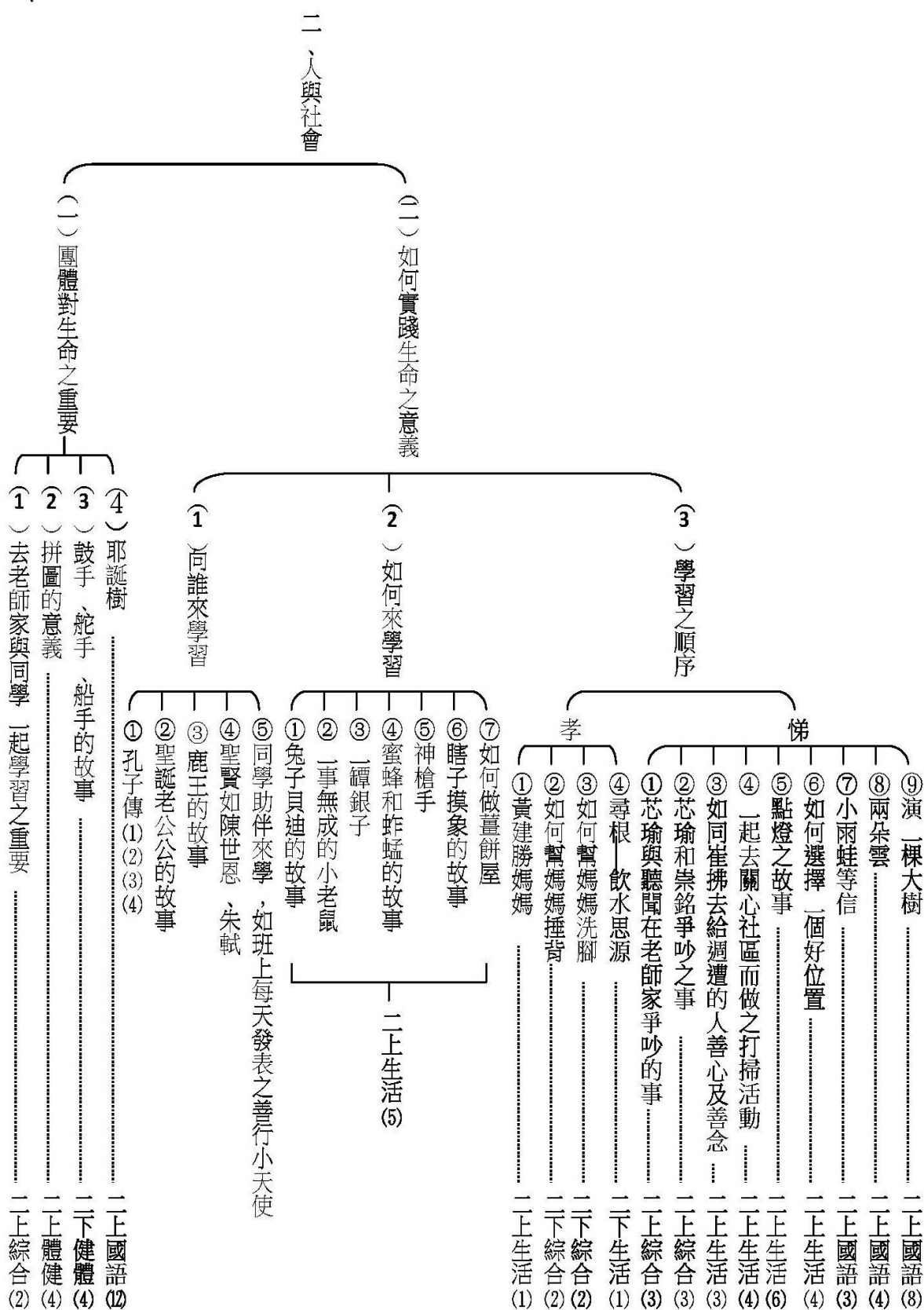
家中→學校→任何地方



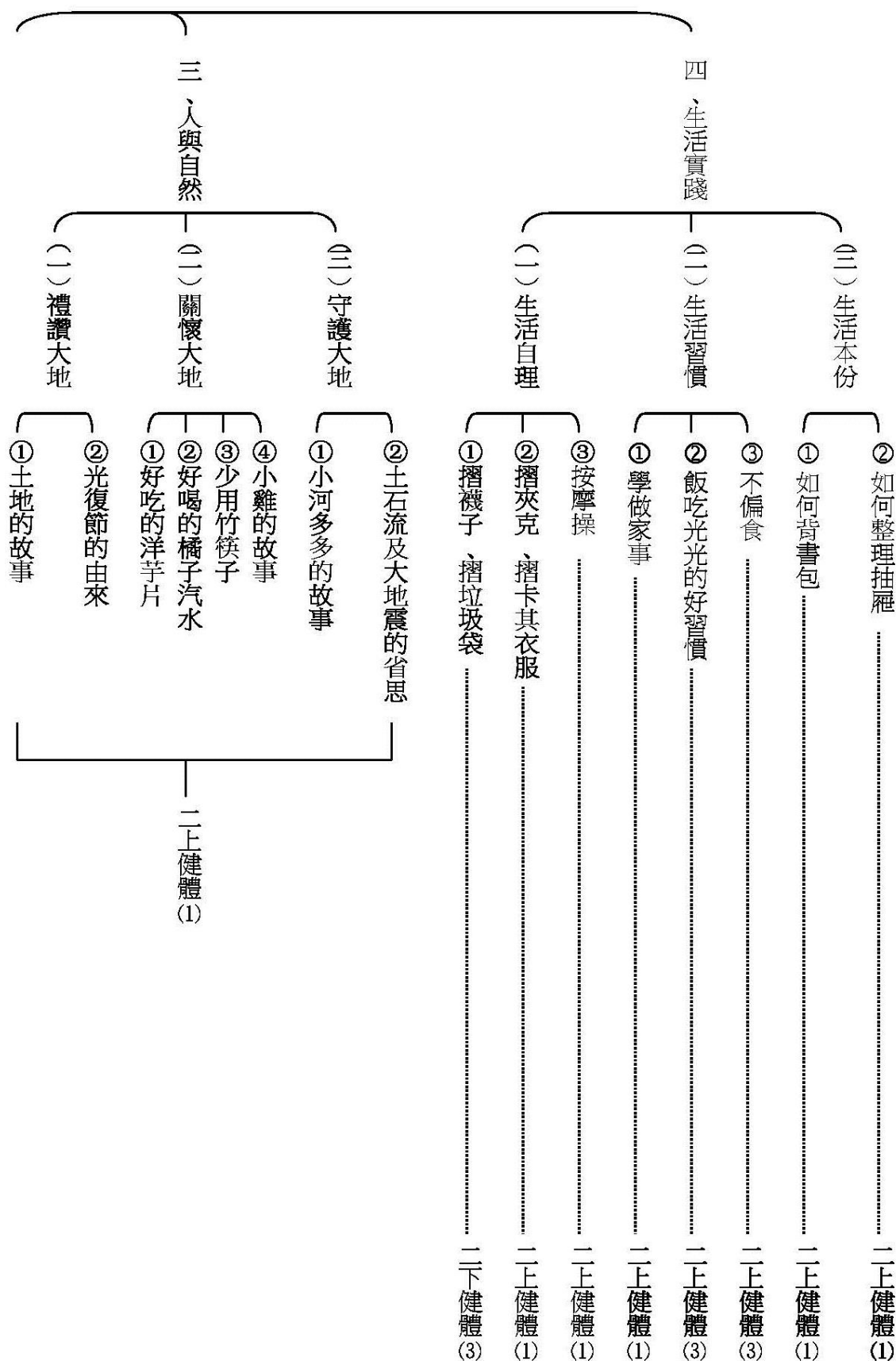
附錄三 二年級生命教育與課程聯結架構表



二年級生命教育與課程聯結架構表 (續)



二年級生命教育與課程聯結架構表 (續)



* 附註：連結生命教育之教科用書為翰林版生活、綜合活動、仁林版體育與健康、康軒版國語

附錄四 擔任家長成長班 帶領者活動一覽表

序號	日期	主題	地點	時間 (分鐘)
1	91年1月 (第三個星期五)	聖者典範 孔子傳(四) 因材施教	彰化里仁	90
2	91年3月 (第三個星期五)	聖者典範 孔子傳(十四) 陳蔡絕糧	彰化里仁	90
3	91年4月 (第三個星期五)	聖者典範 孔子傳(一) 謹承母訓	彰化里仁	90
4	94年4月起 96年3月	孔子傳	和美國小	120
5	91年5月 (第三個星期五)	中國式家教(一)引導	彰化里仁	90
6	91年6月 (第三個星期五)	中國式家教(二)引導	彰化里仁	90
7	91年7月 (第三個星期五)	E世代誘惑-電視的過患	彰化里仁	90
8	91年8月 (第三個星期五)	快樂的鑰匙-觀功念恩	彰化里仁	90
9	91年10月17日起 至今	菩提道次第廣論	彰化里仁	120
10	96年1月1日起 107年3月30日	菩提道次第廣論	和美教室	120
11	99年1月1日起 106年2月1日	家長成長班	和美教室	120

12	94年4月4日起 106年2月1日	菩提道次第廣論	彰化里仁	120
13	100年3月4日起 105年1月20日	精彩人生班	和美教室	90
14	100年9月4日起 109年3月31日	善行班	彰化里仁	120
15	106年4月4日起 109年3月31日	備覽班	彰化里仁	120
16	109年2月4日起 至今	宗行班	彰化里仁	120



附錄五 家長讀書會 帶領者活動一覽表

※研讀與討論：達賴喇嘛（2003）。快樂－達賴喇嘛的人生智慧，

台北：時報文化

序號	日期	主題	地點	時間 (分鐘)
1	94年3月11日	第一部 生命的目的 第一章 快樂的權利	○○國宅	120
2	94年3月25日	第二章 快樂的來源	○○國宅	120
3	94年4月8日	第三章 自我訓練快樂秘方	○○國宅	120
4	94年4月22日	第四章 回歸純真的快樂	○○國宅	120
5	94年5月13日	第二部 溫柔與慈悲 第五章 新親密法則	○○國宅	120
6	94年5月27日	第六章 深刻的情感交流	○○國宅	120
7	94年6月10日	第七章 慈悲的價值與益處	○○國宅	120
8	94年6月24日	第三部 痛苦的轉化與超脫 第八章 面對痛苦	○○國宅	120
9	94年7月8日	第九章 自找的痛苦	○○國宅	120
10	94年7月22日	第三部 痛苦的轉化與超脫 第十章 轉移角度	○○國宅	120
11	94年8月5日	快樂一書的總結 人生之目的為何？	○○國宅	120
12	95年10月27日	樸人序言	○○國宅	120
13	96年9月7日	主題：讀經最樂	彰化	90
14	97年8月19日	主題：美夢成真	彰化	90
15	95年10月26日	主題：拉高生命的高度	彰化	90

16	96年12月22日	主題：食品添加物	和美	90
17	97年3月7日	主題：珍惜暇滿人身	和美	90
18	97年6月27日	主題：小英的故事影片導讀	和美	90
19	97年9月12日	主題：讀經最樂	伸東國小	90
20	98年3月27日	主題：讀經與善行	稻禾中學	90
21	99年9月25日	主題：那山那人那狗	和美	90
22	99年10月27日	主題：讀經最樂	中山國小	90
23	99年12月22日	主題：來世不動產	彰化	90
24	100年3月25日	主題：讀經最樂	大城國小	90
25	100年6月17日	主題：珍惜暇滿人身	彰化	90
26	100年7月14日	主題：德育故事導讀	和美	90
27	100年9月22日	主題：德雷莎修女	彰化	90
28	100年10月15日	主題：聖者典範	和美	90
29	101年9月22日	主題：生命中最好的投資	彰化	90
30	101年10月20日	主題：無限生命無限希望	彰化	90
31	101年12月22日	主題：聖者典範	和美	90
32	102年9月25日	主題：車票	埤頭國中	90
33	102年12月23日	主題：讀經最樂	樂業國小	90
34	103年3月15日	主題：珍惜暇滿人身	和美	90
35	103年3月15日	主題：快樂人生	和美	90
36	103年4月12日	主題：讀經最樂	彰化	90
37	103年7月15日	主題：無限生命無限希望	伸港	90
38	104年4月15日	主題：珍惜暇滿人身	伸港	90
39	104年6月17日	主題：車票	和美	90
40	104年8月11日	主題：無限生命無限希望	和美	90

41	104 年 12 月 16 日	主題：無限生命無限希望	彰化	90
42	105 年 1 月 13 日	主題：生命中最好的投資	彰化	90
43	105 年 4 月 11 日	主題：聖者典範	彰化	90
44	105 年 8 月 11 日	主題：關愛教育 - 老人 1	線西	90
45	105 年 11 月 18 日	主題：巫婆的妙方	和美	90
46	106 年 1 月 21 日	主題：關愛教育 - 老人 2	線西	90
47	106 年 4 月 11 日	主題：生命中最好的投資	和美	90
48	106 年 8 月 11 日	主題：珍惜暇滿人身	伸港	90
49	107 年 2 月 25 日	主題：關愛教育	彰化	90
50	107 年 4 月 11 日	主題：觀功念恩	伸港	90
51	107 年 8 月 18 日	主題：珍惜暇滿人身	線西	90
52	107 年 11 月 21 日	主題：觀功念恩	彰化	90

附錄六 參與生命教育相關研習一覽表

編號	研習日期	研習名稱	研習文號	時數 (hr)
1	2002-04-24	環保、生活與健康	九十彰府教督字 09100427740 號	3
2	2003-03-27	品格教育教師研習暨義工訓練	彰府教學字第 0920011056 號	2
3	2003-04-02	自然領域－從台灣生態現況談生命教育	彰府教督字第 0920040911 號	3
4	2003-06-12	輔導知能－擺脫生命的魔咒	彰府教督字第 0920040911 號	3
5	2003-07-09	生命教育種子教師研習	府教學字第 0920117639 號	18
6	2003-09-20	生命教育工作坊	府教督字第 0920188547 號	6
7	2003-10-25	生命教育工作坊－十月工作坊	府教社字第 0920198613 號	3
8	2003-12-10	九年一貫課程綜合領域－人權與生命教育	府教督第 0920181676 號	3
9	2004-03-03	從九年一貫談教師生涯規劃	彰府教督字第 0930042747 號	2
10	2004-09-29	教訓輔三合一研習－生命教育－急救－瞬間	府教學字第 0930111565 號	3
11	2005-09-16	94 年度生命教育創意教學策略暨主題式融入式教學研討會	府教學字第 0940166789 號	6
12	2005-10-07	生命教育專題講座－活出生命的色彩	府教督字第 0940150561 號	3
13	2005-11-17	94 年度生命教育融入式教材教法設計觀摩研討會	府教學字第 0940209580 號	6

附錄七 與歷屆學生及家長投稿文章編碼一覽表

編碼	作者	篇名
1	王姝丹	希望工程師，加油！
2	王姝丹	親愛我，孝何難？親憎我，孝方賢！
3	王姝丹	孩子教會我的課
4	王姝丹	頑石鬆動
5	王姝丹	一群善行小天使
6	王姝丹	搭起和合的心橋
7	王姝丹	人的三個寶貝
8	王姝丹	不一樣的模範兒童
9	王姝丹	關愛教育
10	王姝丹	重生
11	王姝丹	奶奶慢慢離開我
12	王姝丹	行善的孩子最快樂
13	王姝丹	轉個彎豁然開朗
14	王姝丹	好心有好報
15	王姝丹	善欲人見不是真善，惡恐人知便是大惡
16	王姝丹	在生命的轉彎處
實習師文 1	實習教師 1	善行小點滴
實習師文 2	實習教師 2	生命中的小太陽
家長文 A	家長 A	生命的喜悅
生文 A	姚生小朋友	溫情深處
生文 B	尤生小朋友	一件警惕的事
生文 C-1	黃生小朋友	老天爺送我的禮物
生文 C-2	黃生小朋友	打開心窗用心傾聽
生文 C-3	黃生小朋友	一顆努力的心最重要
生文 D	冠生小朋友	人身可貴
生文 E	林生小朋友	百善孝為先
生文 F	李生小朋友	作個人前人後都一樣的人
生文 G	林○生小朋友	生命中的喜悅
生文 H	白○栩小朋友	知福感恩的孩子最有福
生文 I	洪○原小朋友	分享的喜悅