

# 日常老和尚對大學生生命教育的啟發與實踐

國立雲林科技大學 休閒運動研究所

謝秀芳

## 摘 要

日常老和尚生平對教育方針深廣的貢獻，以及福智文教基金會大專教師聯誼會多年的研擬，讓雲林科技大學生命教育課程最初的理念架構有所依據。其中課程單元及內容的設立，均有「日常老法師」相關學理與精神，另吾人經歷八學期「教」與「學」不斷的修正與自我成長，逐步形成本研究的問題意識與範疇。

本研究為質性研究，以文件分析、觀察法及訪問法蒐集資料，經由多方資料歸納後，獲得以下結論：

一、「觀功念恩」給學生的溫暖、讚美、光明、積極、肯定及祝福的感受，成長札記幫助自己不斷反省且較不會有負面情緒，在「念母恩」活動裡，對母親偉大的恩澤，再度熾然。

二、學生對生命的態度轉而更積極與開朗、樂觀、正向，且透由關注周圍的人、事、物，讓生命跟生命及萬物聯結，而變得更有意義。

三、在環保的議題中，每位學生也都盡力在日常生活中實行，知道要多種樹、少吹冷氣做好節能減碳，並且少吃肉，一點一滴的改變世界。

關鍵字：日常老和尚、生命實踐、成長札記

# Inspiration and Practice of Master Ri-Chang on Life Education for College Students

Graduate School of Leisure and Exercise Studies  
National Yunlin University of Science and Technology  
Shieh, Shiow - Fang

## Abstract

The profound contribution of Master Ri-Chang to educational guidelines, and developed by the collegiate scholars' association of the Bliss and Wisdom Cultural Foundation and their many years of study are the basis of the original conceptual framework of the life education curriculum at National Yunlin University of Science and Technology. The establishment of the curriculum units and contents followed the theories and practice of Master Ri-Chang. In addition, after experiencing continuous "learning" "teaching" and self-growth for eight semesters, the author gradually formed the awareness of the problem and scope of the study.

This study is qualitative research and collects materials with literature analysis, observation and interview. According to the connotations and the results of the study, this research has reached at the following conclusions:

- I. In the section of "observe merits and appreciate kindness", teaching students to become warm, praise, bright, active, confidence and blessing thoughts and feelings; in addition, growth notes exercises help students to constantly reflect on their lives and reduce their negative emotions; furthermore, in the "Remember Mother's Kindness" activity, the students were reminded of the great grace of mothers once more.
- II. The attitude of students toward life were more aggressive, cheerful, optimistic, positive, also they pay attention to people, matters and objects around them to make life much meaningful with connections from personal life with others'.
- III. In environmental issues, each student also try to practice in daily life by learning to plant more trees, less air-conditioning for energy saving, and eat less meat for reduction of carbon-dioxide, for changing the world little by little.

Keywords: Senior Master Ri-Chang, Life practice, Growth notes

# 日常老和尚對大學生生命教育的啟發與實踐

## 一、前言

日常老和尚（2015）早在1996年就對台灣政府提出適切的教育方針，所謂五育並重——德、智、體、群、美的推廣，但教育界到最後變成為「口號」的結果，有一非常深入的探討。他說：因為這麼好的理念，需要正確的方法去實踐才會有好的效果，但普遍的實施之下，大家以無奈的心去做，以至連口號都沒有了（日常老和尚，2008）。眾所周知，智育掛帥的教學，是把學生導向急功近利，人生的真正價值與精神生命的菁華將被抹煞遺忘。教育的本質應以生命的全人格發展為考量向度，培育具有「青春、活力、智慧、遠見」的時代青年。而當前台灣高等教育發展知識經濟的衝擊、全球化、國際化激烈競爭的挑戰，困境層出不窮，高等教育界如何不斷以新思維、改變舊觀念、突破現狀、創新作法、前瞻規劃，才能因應新的挑戰呢（楊國賜，2015）？國立雲林科技大學開立先河，於100學年度將生命教育列為大一必修之核心通識課程，該校首先確立生命教育課程之最高宗旨，期盼最終學生能達到生命的圓滿，而後依循此宗旨開立出五大願景，期盼學生能在自己的生命中一步一步向上跨，並在每一次的學習都朝五大願景步步邁進，乃至成就最高宗旨（磨韻如，2015）。

日常老和尚（2015）曾道出，儒家的基本精神著重於實踐；也就是說，要實際的去身體力行，只要親自去做，做的人自然而然就會漸次地明白。否則只是講很多道理，這些道理或許學生學到了，但沒去做就沒有太大用場。本校透過有意規劃的教育歷程，進行培育或引導學生正確方向的認知，研究者想深入探討全校大一實施生命教育課程歷經四年後，學生參與的經驗究與歷程為何？其成果顯然也需要有實徵性的研究驗證。依據本研究之旨趣，日常老和尚生平對教育方針深廣的貢獻，以及福智文教基金會大專教師聯誼會多年的研討，才能有本校生命教育課程最初的理念架構。

## 二、生命教育課程的理念與建構

日常老和尚創立了福智文教及慈心基金會，其宗旨為：促進心靈淨化、塑造完美人格；重建倫理道德、發揚文化傳統；提升精神文明、圓成大同世界(教育部，2003)。如此深入孔、孟論說偉大圓滿之宗旨，潛移默化之下，本校通識中心設立生命教育課程的精神，為培養學生主動積極的學習態度與終生受用的學習策略，以適應未來變動不定的社會情境。其總目標：建立崇高人格，實現全人教育及成就圓滿生命。因此，課程內容有以下五大願景：一、培養智慧與遠見，穩定生命方向。二、喜歡真理，喜歡經典和智慧典範。三、建立正確的生命認知及生命真相。四、建立正確的生命價值觀，對生命充滿希望和熱誠。五、瞭解接受大學教育的意義，並能有效運用各項學習資源。此與黃俊傑（2012）教授所指出之通識教育與生命教育合成的成果不謀而合；第一，教育的主要目的就是一個君子的培養。第二，以學生學會感恩和謙卑，意識到教育的提升和深化人類的目的。依雲林科技大學開歷的五大願景，細分為十二課綱的格局下，濃縮為開設的生命教育課程的內容區分為以下八個子題，並以上述總目標、課程內容策略為主要依據，設計規劃整學期的課程內容：

### 1.和諧的人際關係 —— 觀功念恩

日常老和尚（2002）說：看別人的「功」，別人不一定有好處，但自己一定有好處，看別人的「過」，別人不一定受害，但自己一定受害。所以，務必在我們的周圍不斷的練習，觸境逢緣，儘量想辦法去看人家的功德。我們的生命中得之於人的太多，出之於人的太少，所以我們時時抱持仔細發現別人的功德與優點，並且感謝別人對我的付出與幫助。

### 2.長遠的生命規劃 —— 立志

日常老和尚（1994）指出，儒家與佛法的學習中，真正重要的是學後必「立志」，佛法中為發心，發「菩提心」，且有儒、佛立趣相通之處。老和尚一生的宏願為，「一肩擔如來志業，一肩挑儒家文化」，更要把世、出世間最好的東西保留下來，留給人們。如此宏偉的立志，其實就是學生最好的生命典範。

### 3.生命的希望與光明 —— 生命的價值

如果我們瞭解了種瓜得瓜，種蘋果不會長出橘子的基礎概念，那在做一件事情時，只要我們沒有作惡事，而是做了一件善事，那對這個世界就提供了一個概念----這件事情是可行的，我們不要完全失望！因為一個人最悲哀的就是他已經沒有了希望。而從更深一層去看的話，是不是帶給大家「希望」？是一件非常有價值的事情（日常老和尚，2015）。

### 4.認識真相 —— 心靈快樂與物質快樂

現今的人們在這樣的環境中，更漸漸忽視心靈，到最後否定了心靈，否定的結果，大家認定人類只有活一世。既然只活一世，當然只圖眼前的利益，結果不斷的增長自己的貪、瞋、癡三毒（日常老和尚，2015）。《論語》上的證成中，孔老夫子說：「飯疏食，飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中。」這話很明白的說明，快樂絕對不是吃得好、穿得好，那些外在物質的表相！因為快樂是內心上的東西（日常老和尚，2002）。

### 5.認識真相 —— 食品的過患

日常老和尚（2014）遠在 1997 年就確切地指出，目前這個世界由於物質過分的發展，大家只追求口耳的享受，而真正對我們有益的精神方面，根本不談，另外對我們身體的傷害也不管，如食品過多的添加物、化學肥料與農藥的殘害，人類幾乎避不了，也很明白的知道，這是世界性的問題。因為真相背後往往是我們眼前看不到！

### 6.生命導師 —— 找到好老師，成為好學生

在佛法上「總攝一切教授首，是不捨離善知識」，所以師已經是成功的的典型例子（佛的隨順），足以讓我們仰望，而師的教授是我們必須遵循的，另一方面也由於師的攝授、保護，讓我們能夠一步一步的走上去（日常老和尚，2002）。「萬善根本從師出，能生利樂如良田」。怎樣找到好老師？以即怎樣成為好學生？老師如何將學生教好？學生要以何種心態跟老師學習呢？課程中將一一與同學們討論。

## 7.有機心生活 —— 健康生活

日常老和尚（2015）曾指出，西方科技本身不斷地再創新，昨天證明出是這樣，但今天卻一百八十度的轉彎，所以如果要完全相信他，還是要身、心兩方面相互平衡採納的。日常老和尚創辦有機事業，不只是讓人們吃到有機食物，顧慮到人們的健康，還幫助人們改變許多錯誤的價值觀（日常老和尚，2007）。

## 8.環境倫理與永續生態 —— 萬事萬物息息相關

日常老和尚（2015）曾對「科技」抱持的態度有著很深的解釋，當你靠近科技時可有兩種態度，一種是非常欣賞它，另一種是雖然我必須被它困的死死的，但願將來我可以深深地從這兒看到害處，進而勸告別人。

除了以上八個子題為主軸教學外，另還有四堂實做課程，分別為校外有機農場參訪、諮商輔導中心學生職涯測試、念母恩親自寫感恩卡寄回家中及我的學思程專題演講等課程。主要授課過程以講述法為主，輔以多媒體教材，並安排時間讓學生進行討論、回饋及發言。整體課程核心概念有三：一方面教授生命教育的相關知能；二方面著重思維的能力養成；三方面強調知行合一的經驗實踐。本校生命教育課程及內容的設立，有著「日常老和尚」的相關學理與精神。

## 三、研究設計

本研究參照譚彩鳳（2010）研究可知，質性研究對象的選擇，首要條件是研究對象能提供本研究所需要的問題訊息。故本研究依全班成績高低篩選修課總人數前 5%成績優良學生為對象，藉由探究其優良的實質內涵，了解生命教育課程實施的整體脈絡與學生具體改變的發展情形。

### 1.資料蒐集

本研究採半結構式訪談，於訪談後盡速完成逐字稿。另以參與者的學習歷程成長札記、每週撰寫的學習心得回饋單、期中讀書報告、期末成果發表等，以求最大化的蒐集參與者相關資訊，來獲致盡可能完整的分析線索。

## 2. 資料編碼

參與者依照英文字母序列作編號，分別以 A-F 為個別代號。而在研究倫理考量上，當引用資料涉及參與者個人隱私時，將尊重參與者之意願予以取捨。若內容涉及參與者身邊相關人士，例如親屬朋友、師長同學等，均以匿名方式呈現。

## 3. 資料分析與信度、效度

採用多元檢證方式進行資料分析，本研究之作者為生命教育課程的實際執行者（雲科大專任教師，心理學相關研究專長），輔助驗證者為教育學學者（教育學博士，哲學研究專長）。另也邀請雲科大生命教育種子教師團隊若干成員、修習該課程的班級幹部進行對話，透過不同立場的觀點反覆操作，直到研究者確認資訊已屆飽和，無其他疑問為止。

# 四、研究結果與討論

## 1. 生命教育課程中學生學習成效---觀功念恩、念母恩、成長札記之助益

我覺得幫助很大。就是、老師每次在課堂上講話。我覺得當老師真的很厲害，不知道為什麼老師每次講的這些話，就會覺得老師都會很正向、很積極的看待這些事情。（訪 C2-11-13）

C同學細心的觀察到老師都會很正向、很積極的看待這些事情，吳勢方（2015）等學者的研究結果也發現，個案教師以觀功念恩和善行實踐為班級生命教育的教學主軸，並引導學生心靈的成長，並時時給予肯定和讚美。日常老和尚（2002，P.139）說：「真正的念恩是要用我們的智慧去看才看得出的，不是拿我們的情感去看的」。

## 2. 生命意義思維面的轉變---人、我、物、境存在價值之珍惜

我會覺得生命，每一個人都會有她該做的事情，可能這世界上有名、厲害的人，可能她的使命就是為這世界帶來很重要的發明什麼的，而且人家說生命就是一場、一本書嘛。就、就是認真的過每一分鐘、盡妳的所能。(訪 A5-35-38)

此課題引領著學生思索，課程中更讓學生看到生命當中，真正值得自己未來努力的人、事、物。A同學道出：盡你所能認真的過每一分鐘，與歐姿妤等(2011)學者的實踐研究後，得知活在當下組，認為珍惜彼此相聚時刻，不讓遺憾產生，才是改變生命的最大收穫，有異曲同工之意涵。

### 3. 具體的體驗與改變----積極實踐環境保護與推廣

環境就是...因為我們學校有一個垃圾小屋，那每次看到那個阿婆在那邊收垃圾，就是真的很辛苦。就是我覺得希望大家可以從基本的分類做起吧。真的不要亂丟垃圾，或者是看到垃圾場很亂的時候就是不要亂丟，因為那些工友阿姨真的很辛苦。(訪 E3-31-34)

E同學將心比心，以拾荒阿婆及工友阿姨，對其垃圾分類與校園清潔的辛勞，呼籲大家愛護環境。為使人民的生活與環境資源更加美好，是身為愛護環境每一份子的責任(蘇志濤，2014)。

#### (二) 研究結論

(1) 訪問的六位同學中大都一致認為，最有收穫的單元為念母恩(寫家書)、觀功念恩。因老師將正向思考傳遞給別人，所以也效仿老師的作為。學生的成長札記中提及最多的主題為自我策勵、自我目標設定及自我放鬆。

(2) 學生能體會出，人與人的接觸，是愛、溫暖與關懷，讓許多困難被克服，心靈被滋養，學生們從愛家人開始，進而熱愛和關注周圍的人、事、物。

(3) 學生也都盡力在日常生活中實行環保行動，想一點一滴的改變世界。

### （三）研究建議

（1）本研究參與者是為班級中成績優良學生，故在某些層面的特質與觀念較為相近，若在未來研究，能找尋不同層級與背景之學生，對整體研究的適切面加深加廣，或許其研究結果會有不同的發現。

（2）本研究在研究分析上，作者、協同課程教師及輔助驗證者的成員檢驗方式，在自我概念及生命態度牽涉層面即廣且繁，在信、效度驗證上較為薄弱，建議未來多參考中西文獻，使研究更具周延性。

（4）擴大以及持續的探究日常老和尚的思想對生命教育學生的影響，是本研究未來追蹤的必要。

### 研究者的省思

教師跟著學生共同成長的學習環境，研究者本著我的恩師--「日常老法師」的教導態度，傳遞給每個學生；「一定要先服務於別人，先把自己所學的受用，去關心每一個學生，來一個學生就關注的他生命中的種種，用最真摯及專注的心去跟每個學生相處。」其所獲得的許多正向的回饋傳遞出去；讓學生學會珍惜身旁的人、事、物，愛彼此，愛世界。而經過一學期的課程實踐後，認知到良好的家庭關係與人際關係是生命最重要的一環。另在自己遇到挫折及困境時，會靜下心來思索，進而跨出一步，勇於突破自己的極限。

### 參考文獻

略