

## 壹、 研究背景與動機

本文是一個以教育研究所學生為教學對象的道德教育行動研究，以下說明研究者嘗試進行本研究的研究背景與動機。

### 一、 教學現場的缺「德」以及回應教育部的品德教育政策

隨著現代社會發展，教育在追求有效學習成果的氛圍之下，難以達成經濟效益與外顯成果的道德教育逐漸不受重視，也成為課表中的懸缺課程。在中小學教育現場，過去道德教育曾設為授課科目，但到了目前的十二年國教，道德教育只是以議題的型式來處理，期待教師們將道德這個議題融入各個領域之中。十二年國教中所提及的教育議題，總共有十九項，品德教育是其中一項，其內容可見於《議題融入說明手冊》（教育部，2019a），雖然在議題當中仍保有品德教育，但它在各級學校受重視的程度已不如以往；基於此，研究者在教育研究所嘗試開設「道德教育專題」這門課，希望喚起研究生對於品德、道德教育的重視，因為敝單位的學生多數已在中小學服務，有的是正式教師，有的是代理代課教師，有些研究生未來也即將成為老師，研究者希望透過本課程，鼓勵學生將道德教育實踐於中小學的教育場域之中，改善當前教育的缺「德」問題；另一方面，也希望激發學生自我反省，提升自身的道德層次，在心靈層面上有所轉化，進而影響周遭其他人，為社會帶來更多正向能量。

除了十二年國教中，將品德教育列為十九項議題之一以外，教育部過去也曾提出《品德教育促進方案》（教育部，2019b），方案當中提到，品德教育要著重於深耕「品德核心價值」與「行為準則」，其內容說明如下：

所謂「**品德核心價值**」係指人們面對自我或他人言行，基於知善、樂善及行善之道德原則，加以判斷、感受或行動之內在根源與重要依據，其不僅可彰顯個人道德品質，並可進一步形塑社群道德文化：諸如尊重生命、孝悌仁愛、誠實信用、自律負責、謙遜包容、欣賞感恩、行善關懷、公平正義、廉潔自持等。至於「**行為準則**」乃指奠基於品德核心價值，加以具體落實於現代生活的不同情境中各個群體的言行規範。例如，校園中推行孝悌仁愛，其行為準則可為尊重父母與師長、主動與父母師長溝通，或分享學習和成長經驗等；再如公平正義，其行為準則可為避免偏見與歧視，並能包容與尊重多元性別與不同族群等。（教育部，2019b，頁 2-3）

由上所述，道德教育應建立學生的道德核心價值，除了提升個人的道德品質之外，也要形塑社會整體的道德文化，培養國民得以知善、樂善及行善。此外，要將道德的核心價值，落實於日常生活不同情境之中，以適切的行為，對待並尊重他人。這樣的目標，也是研究者在此教學實踐中所要追求的，一方面幫助研究生提升其道德品質，另一方面，藉由心靈的轉化，涵育出適當的人我對待方式，以行動影響自己所教的學生與周遭的人。

## 二、以「全人」視野重新詮釋道德教育之教學

當前的教育制度看重理性、邏輯思考，以及數字與量化的呈現，過度重視科技與量化的同時，人的心靈也漸漸失去平衡，找不到內心的圓滿與喜悅。是故，找回人類本質，以及靈魂深處的渴望是當前教育之重要方向，這來自於了解人與宇宙的深切聯結，如同美國文學家愛默生（Ralph Waldo Emerson）所強調的，找回「**我們與宇宙最原初的關係**。」（Miller，1999／2007，頁 17）。能夠找回這個聯結，當我們發出利他之心、為他人服務時，都會感受到來自於內心的真誠喜悅，這是人類為何要追求道德的重要基礎，亦即，回到本心之愛，人不會做出傷害他人的行為。此時，起心動念皆是道德，也不會脫離人類社會的道德規準，這也是大多數宗教所追求的境界，一切都與心的狀態有關，所以愛默生做出如下描述：

當宇宙全能者的靈魂透入一個人的智能時，那就生出天才來；當祂進入一個人的意志時，那就產生美德；當祂透入人的情感而湧出時，那就是博愛。（Miller，1999／2007，頁 31）

在古希臘時代，對於全人（the whole person）教育早有一些詮釋與論述，一個全人，不只是知識、技能的追求者，還要有藝術美感的覺知、健全的體魄、高尚的道德情操、以及對於生命智慧的理解。全人教育的哲學意涵來自於整全論（holism），整全論的論點是，所有事物是不可分割的整體的一部分。J. P. Miller（2017）指出，全人教育學涉及三個基本原則，分別是平衡（balance）、聯結（connection）與融合（inclusion）。平衡是由「道」與陰／陽概念而來，它意味著在宇宙中的每個層級，皆有互補的生發力量（例如理性與直覺），在教室層級亦如是；聯結則是不同學習層面的相互鍊結，包含統整分析、直覺思考、身體與心靈的聯結、學科之間的統整、與社群的結合、與地球的聯結，以及與靈魂（soul）、精神的連接等；融合說明的是，要接納所有類型的學生，並為他們提供多元的學習途徑。

這三個原則亦是宇宙、自然運行的法則，人的生命在其中，若能順從這三個基本原則，則能達成內心與外在環境的和諧。全人教育非常注重「關係」，所謂的關係，包含了線性思考與直觀思考之間的關係、心智與身體之間的關係、不同

知識範疇之間的關係、自我與社群的關係、人與地球的關係、自我與真我之間的關係；再從更廣大的範疇來看，各個生命之間是相互締結與依賴之關係，當與整個地球和宇宙的偉大神性聯結在一起，人於是能活出自身的本質（Miller，1988／2009）。

以往的道德教育多將焦點放在討論道德內涵或是道德理論本身，依據全人教育的觀點，研究者嘗試以心與身體、自我與社群，以及人與地球、人與宇宙的聯結來看待道德課程，經由這些關係的開展，最終是要回歸心靈的道德。是故，在本課程中強調以各種體驗方式幫助學生用「心」去感受道德；而道德發展，就研究者的詮釋，是一種心靈的超越。是故，在整個課程實施歷程中，關照學生的身心狀態，以及觀察他們的心靈發展就顯得相當重要。

研究者長期以來對於道德教育一直有深厚的研究興趣，主要是從研究古代經典開始，因為研究領域主要是教育哲學，在接觸與研讀東西方的經典時，對於經典所論述的道德概念，以及當中對於心性之啟發具有深刻印象，並覺得深有同感。後來藉由佛法、道家經典探討生態教育、靈性教育等相關議題時，也深感這些論點其實與個人的生命教育、道德教育，皆是息息相關；並體悟到最高的道德是回到古代聖人所言之「天人合一」的狀態與心靈高度，這也回應到西方世界對於全人這個概念的探討，這樣的理解，促使研究者從人與自然、宇宙一體的更開闊角度，看待道德教育之教學。

## 貳、 研究目的

基於希望不再缺「德」，以及對於全人觀點道德教育的思考，構成研究者教授道德教育這門課的架構雛形，也期待帶領研究生踏上「尋找本心的道德」這條路，於是，研究者展開了道德教育的行動研究，本研究之研究目的主要分為以下四點：

- 1．設計一個以心靈提升為導向的道德教育課程，協助學生尋找本心的道德
- 2．在課程實施過程中，觀察學生道德認知的轉變
- 3．指導學生將心靈道德相關理念應用於教學實務之中
- 4．探討教師本人在教學歷程中的省思

## 參、 文獻探討

以下分別從靈性與道德、本心的道德，以及寧靜對於道德發展的重要性這三

個面向，討論本課程內容安排的學理基礎。

### 一、靈性與道德

提倡正向心理學的美國心理學家塞利格曼（Martin Seligman）認為，人類是具有道德的，他的研究團隊整理出世界上所有宗教、所有哲學學派共同支持的六種美德，分別是：智慧、勇氣、人道、正義、修養、與心靈的超越；這六項美德可以說是人的基本道德（Seligman, 2020），而心靈的超越也是個人道德提升所能達到的最高境界，古代諸多聖賢與各宗教創始人，所追求的即是心靈的超越，不斷透過各種修鍊，以磨練及提升自身的心靈層次。

人本主義心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）認為：「人有一個更高及超越的本性，這是他的存在本質中的一部分。」（李安德，1922／2009，頁 270）這個本性與宇宙本體相聯結，它超越人類有限的心智，而能體現到萬事萬物之間的一體性，我們的自我原本是宇宙整體一部分，但過去西方心理學長期忽略人與宇宙之間的關係，而導致探討人類發展時變得不完整，少掉靈性這個層面。是故，有愈來愈多呼聲開始檢視，自我心理學應當從自我中心移向以宇宙為中心的立場。比如另一位人本心理學家羅傑斯（Carl Rogers），在其晚期研究中也開始關注靈性的議題，從他個人的臨床經驗觀察到，似乎真有一個廣大而神祕的宇宙存在，他認為靈性是更高層的潛意識，它是人類超越性的核心；羅傑斯也預測，明日人類的一大特質會是「對靈性的渴望」（李安德，1922／2009，頁 272）。這也是對於「人與宇宙一體的感覺」的更深層探究。

提出道德認知發展理論的柯爾柏格（Lawrence Kohlberg）晚期在他的道德認知發展階段中加上第七階段，他稱之為「後理性的」、「超越性的」，甚至是「神祕性的」階段（李安德，1922／2009，頁 327）。之所以加上第七階段的理由是，他認為在道德發展過程中，人遲早會遇到更終極的問題，例如：「為什麼要有道德？為什麼在這充滿不公、痛苦及死亡的宇宙中卻要活得正直？」而這類問題無法從一般的社會理解中獲得解答，必須透過超倫理、形上學或是宗教才能尋找到有意義的答案。他解釋道，若人們要將正義、慈愛、真理的理想整合進最終的現實觀，則需要納入更廣大的宇宙幅度；亦即，倫理發展的最高層次，得要投入宇宙整體的造化之中，因為自我是依存於整體宇宙的造化之內。是故，柯爾柏格主張倫理原則不能只停留在社會層次，而必須與整個宇宙的更高律法配合，對於人性的看待，也同時需要整合於宇宙大整體的範疇之中。

上述心理學家對於道德的反省以及對於靈性的看法，於我心有戚戚焉，倫理道德走到最終，不能只放在個人小我的層次來考量，它勢必要擴展至更寬廣、更深層的宇宙層次，納入人與宇宙的和諧一體之中，這才是人性開展

的終極依歸。如此觀點，啟發我對於道德的思考，也將它應用於我所教的課程之中。

## 二、本心的道德

一般道德教育的相關課程，在課堂中所討論的，較多是西方的道德理論與道德認知發展理論，例如蘇格拉底（Socrates）、亞里斯多德（Aristotle）、康德（Immanuel Kant）、柯爾柏格（Lawrence Kohlberg）、諾丁斯（Nel Noddings）等人的道德理論，或是不同學派的道德理念。這些的確是道德教育非常重要的理論基礎，但除此之外，研究者也會帶入與學生較密切貼近的東方道德思想，比如：傳統儒釋道三家的道德思維，或是宗教經典例如基督教、佛教經典當中的道德思想。為呼應「尋找本心的道德」這樣的教育理念，研究者對於古代聖人或經典中的心性之學，以及對於人們要如何提升心靈層次的論述，在課堂上有許多討論，特別是老莊的道德思想，因為道家的道德概念不以人為中心，它展現的是宇宙視野的至高存在，也回歸到人的自然性，唯有回歸到內在的自然本性，道德實踐才能超越人類中心的限制、超越外在事物的無常變化，與永恆的宇宙之道合而為一（傅佩榮，2006）。

老子的《道德經》將道德意涵闡述得很精闢，就老子之觀點，「道」是宇宙運行的原理，「德」所指的是稟賦、天性，萬物皆是由「道」與「德」所涵養培育，老子指出：

道生之，德畜之，物形之，器成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之；長之育之；亭之毒之，養之覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰。是謂玄德。  
（傅佩榮，2006，頁 335）

道德背後的動能是遵循宇宙自然法則，道德的開展沒有特定目的，因為它超越一切目的。它雖生長萬物，但不將萬物據為己有；雖作育萬物，但不自恃自身的成就；雖引導萬物，但不帶有任何控制。老子認為，人類最高的道德，即是效法自然的道德，雖然力量廣大足以作育萬物，但從不彰顯自身的成就，只是默默地完成一切運作。就人類而言也應該如此，順應自然之德，即順應宇宙運作的規則，才能與道合一，回歸宇宙的和諧秩序，這是人類最自然的狀態。至於道德的實踐方式，老子提到要「致虛極，守靜篤」（傅佩榮，2006，頁 113）。由心性上的「虛」與「靜」切入，是最簡單、自然的方式，當一個人的心境能夠清淨、無為，則能回歸

到宇宙的自然狀態，融入宇宙規律之中，也成就了人最高的道德。就老子而言，道德不見得要去完成什麼好事，或彰顯什麼受他人認可的行為，而是在日常生活的言行舉止中，做到「虛」與「靜」的工夫，則自然而然地與道合而為一，圓滿地成就一切事物。但即使成就了什麼，也不認為是自身的功勞，所以有道德的人多能明白「聖人不積」的道理，知道「既以為人己愈有，既以與人己愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭」（林安梧，2018，頁 229-230）。」

萬物生於道，也回歸於道。莊子也提到：「天地與我並生，而萬物與我為一」（傅佩榮，2012，頁 59）。」真正的道德也只是回到萬物融合為一的平等境界，當個人的心性能夠回到「一」，才能超越小我，進而擁抱自然萬物（賴錫三，2021），如此才能彰顯人類的「德」，即人的天賦本性。當我在課堂上與學生談論何謂道德時，大多時候是抱持這樣的立場，也依此，帶領他們去尋找本心的道德。

### 三、寧靜對於道德發展的重要性

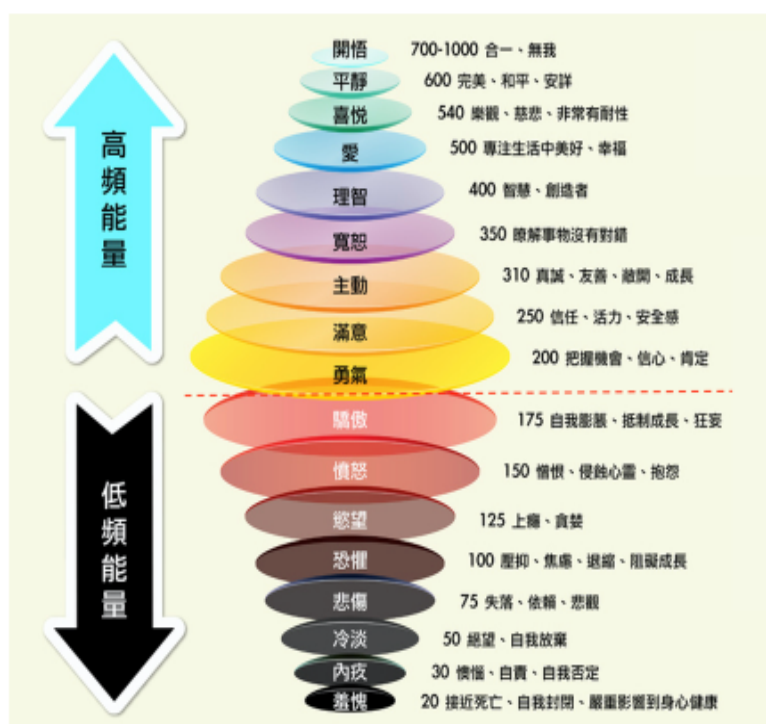
在每堂課上課之前，研究者都會利用幾分鐘的時間帶領學生進行靜心活動，然後再進入課程內容。之所以要靜心，除了帶出學生上課的專注度、增進學習成效之外，靜心也是幫助學生提升靈性與道德層次非常簡單又直接的方法，這在一些相關的實徵研究都有提及，比如靜心對於同理心、慈悲心的增長很有幫助，也能引導學生以更正向、樂觀的態度看待充滿不確定性的未來（Hartel, Nguyen & Guzik, 2017）；靜坐冥想有助於促進學生身心健康、調適生活壓力（Yang, Su & Huang, 2009）；加拿大的全人教育學者 John P. Miller 多年來提倡靈性教育，也將不同的靜坐與靜心的方法，實踐於教育研究所與師資培育的課程之中，藉以提升教師的靈性，幫助他們安頓身心（Miller, 1999／2007）。他曾經運用過例如：靜坐冥想、呼吸的練習、身體各部位的放鬆練習，以及透過音樂靜心、在大自然中行走靜心等，這些方式也是我時常在課程中帶領學生靜心的方法。

前面有提到老子所說，個人要做到「致虛極，守靜篤」，才能達到與天地合一的道德境界。這幾年來，我也試著從哲學、心理學、教育等不同領域，蒐集各種寧靜與個人身心發展關係的文獻，發覺一個人最穩定的力量，來自於內心的寧靜；一個人的智慧、無私、利他之愛，也是來自於內心寧靜的狀態。美國著名的精神科醫師 David R. Hawkins 在精神醫學與心靈能量領域有很卓越的貢獻，他花費二十年時間，對於數千名受試者進行測試，描繪出「意識能量地圖」，如圖 1 所示。從這個地圖可以看出，一般人是處在意識 200 左右的能量等級，往上是更高頻率的能量，往下則是低頻能量。一個人若具有很高頻率的意識能量，會隨時處

於愛、喜悅與平靜的狀態（大約是 500 以上的意識能量等級）。這與我們平常的認知差異很大，普遍或許會認為，個人的心靈能量是來自於行為上要做到什麼或完成什麼，但 Hawkins 告訴我們，人的心靈只要處於平靜與喜悅之中，自然而然會創造一個高頻率的能量場，傳遞安定的心靈能量給周遭的人，使得周遭人也能感受到心靈的安定與和諧。同理，在一個班級之中，若每個人的心都能靜下來，則整個班級的能量頻率也會跟著提升，讓所有人在高頻率的能量之中彼此共振，這對於時常生活忙碌、煩惱很多的現代人，是一種很不一樣的心靈感受。

由圖 1 也可以看出，意識能量與道德發展息息相關，愈能達到上面的能量等級，頻率愈高，個人的道德層次也愈高；Hawkins 也提到，500 以上的意識狀態，已經達到非常高層次的道德發展狀態，所展現出來的，則是對人無條件的愛、慈悲、與包容，甚至進入到無我的狀態，與天地萬物融為一體，即是儒家所講的天人合一，或是道家所說的與道合一的境界。這個圖的內容與概念是我上道德課的教材，透過它，希望能幫助學習者提升自身的意識能量，同時也提升道德層次。

圖 1 Hawkins 的意識能量地圖



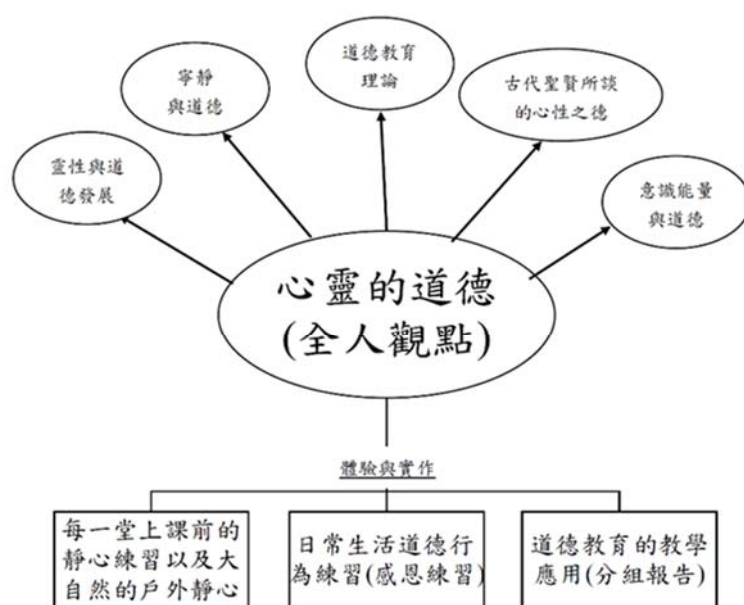
資料來源：Hawkins, D. R. (1995／2012) 與 <https://sevenway.xyz/dr-david-r-hawkins/>

## 肆、研究設計與方法

### 一、課程設計

本課程的發想是從心靈的道德出發，配合全人教育的觀點處理道德教育的教學，課程的安排主要包含幾個面向，分別是：道德教育理論之探討、古代經典所談的心性之德、靈性與道德發展、意識能量與道德、寧靜與道德，以及道德教育的日常實踐。上課過程也加入了體驗與實作，當中包含：每一堂上課之前的靜心練習、日常生活中道德行為的練習（主要是感恩的實作）、戶外靜心，以及學生最後要以分組討論的方式，報告道德教育的實踐，可以是自身在中小學的道德教育教學，或是找出文獻中的道德教育實例作為報告。課程設計的組織架構參見圖2：

圖2 課程設計的組織架構



整體的課程內容與課程規劃，請見下表：

表1 「道德教育的心體驗」課程內容與規劃

一、授課期間	111 學年度上學期 2022,09 至 2023,01
二、課程名稱	道德教育專題
三、授課對象	教育研究所日碩班與碩專班學生，共兩班
四、教學目標	1. 了解道德理論內涵及其與心靈之關係 2. 能體會道德重要性並探究道德的實踐方法 3. 能將道德理論應用於自身之道德成長與學校教育
五、教學方法	1. 講述法 2. 體驗：靜心練習（包含大自然戶外靜心）



	3. 實作：(1) 感恩練習的實作(2)道德教育教學應用之分組討論及報告		
六、主要課程內容	1. 古代經典的道德教育論述	道家、佛經、聖經中的道德教育	作業：何謂道德？
	2. 寧靜與道德	1. 每一堂課開始前做靜心練習 2. 戶外靜心練習（日碩班在校園的龍崗步道，碩專班安排至法鼓山靜心步行並參訪）	作業： 1. 平時靜心體驗心得 2. 大自然靜心心得 3. 「從喧囂走入寧靜：災疫時代的心靈自處之道與靈性教育」文章閱讀心得
	3. 靈性與道德發展	探討靈性與全人教育的概念	
	4. 意識能量與道德	David R. Hawkins「意識能量地圖」介紹與應用	
	5. 西方的道德教育理論與道德實踐	邀請校外老師演講，講述西方的道德教育理論與實踐	作業：演講心得
	6. 道德教育的教學實踐	1. 道德兩難困境的教學方法與實際討論 2. 其他如繪本、故事、影片教學之實例探討	1. 作業：日常生活的感恩練習 2. 分組報告：蒐集道德教學實例資料並報告

## 二、研究方法

本計畫的研究方法是採用行動研究法，行動研究強調實務工作者的實際行動與研究的結合，在實務行動過程中進行反思，以改進實務工作、增進對其之理解，

並改善實務工作情境（蔡清田，2000）。行動研究不只是專業理想的一部分，更是專業工作理念的具體表現。在此行動研究中，研究者是實務工作者，亦是研究者，也可以說，是「反省的實務工作者」（蔡清田，2000）。在自身的教學過程中，透過學生的回饋，不斷地反省與改進教學方式與內容，並從學生的實作作業中，了解學生的道德認知、道德發展情況，以及在道德教學實務方面的應用能力。

基於行動研究精神，研究者在教學過程中不斷省思、修正教學內容與教學方式，在每一次的教學過後，撰寫省思札記，反省教學過程中，是否有什麼需要修正之處，下次上課再改進。此外，從學生的上課反應與作業回饋，也滾動修正上課內容與上課方式；並觀察學生的學習成效，檢討課程需要調整之處。在課餘時間，研究者長期閱讀道德教育相關理論與文獻，以增長自身的專業知能。

### 三、研究對象與場域

#### （一）研究對象

這門課程是選修課，研究對象是碩士班以及碩專班一年級學生，課程雖是開給一年級，二年級同學也可以選修，日碩班的這一班的同學共有 14 位，碩專班則是 26 位。在學生的組成背景方面，少數是沒有教學經驗的大學畢業生，兩班有多數同學已在中小學代理代課，或已經是中小學正式教師；碩專班同學中，也有幼兒園教師與行政人員。是故，多數同學具有教學經驗，對於道德教育也有實務上的一些認識。

#### （二）研究場域

本計畫的教學場域主要是課堂教室，並安排一次戶外教學，日碩班是到學校後山的龍崗步道，研究者帶學生以靜心的方式步行上下山，用「心」體驗人與自然之關係。碩專班因為是隔週上一次課，一次課程時間是四小時，所以可以安排較遠的地方，我們選定位於新北市金山的法鼓山，經由義工的引導，帶同學以靜心的方式走路上山，隨後並參訪法鼓山園區的場地與設施。

### 四、研究資料蒐集與分析

研究資料之蒐集與記錄分析方式主要包含以下幾個方向：

#### （一）觀察

研究者於課程中不斷觀察學生的學習情形、對於靜心練習的投入程度，以及學生在課堂中的討論和互動等，特別是觀察學生對於道德的觀點是否有

所轉變。上課過程會請助理或同學拍照作記錄，重要事項研究者也會進行記錄與分析。

## (二) 訪談

因為道德概念本身較為抽象，研究者課程中所聚焦的「心」的狀態更是抽象，所以上課期間遇到學生有困惑時，會詢問其困難或難以理解之處；學生於作業中所表達的疑問與對於上課內容的回饋，研究者也會在課堂與學生進行對話。訪談大多不是正式的錄音訪談，比較多是研究者與學生之間的聊天、對話，目的在了解學生的學習狀況。遇有需要記錄之處，研究者會做文字記錄，並記下自身的省思。

## (三) 學生作業

作業主要分為平時的練習作業或心得報告作業，以及學期末之道德教育應用的分組報告作業。這些文本研究者會留做記錄並進行分析，以了解學生的學習情形並掌握學生會產生疑問之處，有需要對全班講解的，會於上課時間進行相關概念的說明或釐清。

## (四) 研究者的省思札記

研究者於每次上課後會做記錄與省思，除了記錄課程進度之外，也會透過觀察學生反應與回饋，作為下一次的課程修正方向，以呼應行動研究之精神。

## (五) 學期末的問卷調查

此問卷主要以 google 表單形式呈現，以匿名方式邀請學生上網填寫。問卷內容的蒐集有量化資料與質性資料，量化資料主要詢問對道德概念的理解程度、對於自身心靈層面與道德影響的認知，以及靜心練習的相關問題；質性資料部分，則是詢問學生這堂課的學習收穫、這門課可以再改進的地方，以及要給予老師的建議等問題。質性的資料會彙整、編碼並進行分析，量化的題目會進行描述統計之分析。

此外，在信效度的考量上，本計畫會採用三角檢證法（triangulation），進行蒐集資料的檢核。三角檢證法是在研究同一種現象時，結合多方面的探究方法，運用多元的資料來源、理論、方法、人員等，以交叉檢證所得資料與詮釋（黃政傑，1996）。本研究的運用如下。

1. 方法的三角檢證：採用文件分析、參與觀察、訪談等研究方法進行三角檢證。
2. 資料的三角檢證：本研究所運用的資料包括與學生的對話記錄、學生的各種作業、期末問卷調查，以及研究者個人的省思札記等。
3. 人員的三角檢證：本研究除了研究者外，尚有研究助理參與所有課程，共同進行研究資料之檢證。
4. 理論的三角檢證：研究者閱讀各種相關文獻，以客觀多元的角度來檢視資料，並進行理論的檢證。

## 五、研究資料編碼

研究者會將所蒐集的質性資料予以編碼，編碼方式主要由身分別、資料來源與日期所組成。例如：「日碩 S1 作業 20221111」即代表日碩班編號 1 號學生的 2022 年 11 月 11 日作業；「日碩 S3 對話 20220915」代表 2022 年 09 月 15 日與日碩班編號 3 號學生的對話；「碩專期末問卷」即代表碩專班同學對於期末問卷的回應；「省思 20221212」即研究者於 2022 年 12 月 12 日所撰寫的省思札記。

## 六、研究倫理

開學第一週的第一次上課，研究者會對修課學生說明本研究計畫內容，以及老師的教學方式、教學程序，還有學生需要完成的作業等，並製作一份知情同意書請學生簽署。研究過程中的拍照，以及研究資料的蒐集，皆徵求他們的同意。此外，研究資料的蒐集與撰寫儘量正確詳實，學生的資料皆以匿名方式處理。在研究結果撰寫完之後，也會發送到班級的 line 群組，給同學們參考、留存。

# 伍、研究結果與討論

## 一、教學過程與學生學習成效

### （一）靜心的學習

靜心練習是每一堂課前十五分鐘都要做的功課，一方面讓學生練習透過各種不同方式靜心，例如：身體各部位的放鬆、數息靜心、聽音樂靜心、冥想靜心等；

另一方面，在靜心之後，上課時間學生會特別專注於聽講，這門課我也提醒他們上課不用 3 C 產品，以確保他們是在「專注」與「放鬆」的心境下進行學習。上課期間，我也讓自身處於心靈寧靜的高頻率狀態，當學生也是處於此種狀態，比較容易跟老師產生心與心的「共振」，重要的不是他們的頭腦理解了我所說的話，而是在共振之後，產生心的「領悟」，古代禪師有許多是用這樣的教學方式，這與現今強調頭腦的學習有很大的不同。除了課堂的練習，也出回家作業，讓學生在家中每天用數分鐘時間練習靜心，至少練習一週，並寫出心得感想。在身心全部靜下來時，學生體會到：「我想至少我已經開始有在傾聽自己的身體，也透過這些產生了一點小改變，算是不錯的進步（日碩 S14 作業 20220927）。」

也有同學認為，靜心的練習除了可以減壓，幫助他們減少煩惱，對於睡眠也有所改善：

練習數息時，雖然幾度被心中雜念干擾，卻也能慢慢靜下來，透過數數，漸漸將專注力放在「自己」而非外在的事物，最神奇的是靜坐、數息完，像是睡了一覺般，精神狀態感覺從50%恢復到90%，像被施了魔法般，我想日後若備感壓力時，需要提升專注力時，難以入眠時，這將是我的小法寶，才上了三堂課已收穫滿滿，老師真像是個藏寶盒，有數不盡的寶藏呀！（日碩S07作業20220927）

因為這學期修習了太多的課程，以致我在夜晚時分也都一直在動腦，更導致了我失眠的問題，總是擔心會不會有什麼作業沒做？什麼事情沒處理完？課程前預習完了嗎？我的論文怎麼辦？……等的事情，但因為學會了冥想與放鬆自己，讓我在睡前都試著能運作一次冥想，把所有的思想都拋諸腦後，真的大大改善了我的睡眠品質。（日碩S03作業20220927）

以上是同學們自身的體驗，給予我的正向回饋。從學生們的回饋中，發覺他們最喜歡的是戶外靜心。在期末問卷中，有數位同學也表示，老師應該多安排戶外靜心的活動。戶外靜心時，我會提醒同學走路靜心的幾個方法，如數步伐或觀察左右腳步等，讓身體的動作能呈現平靜與和諧的狀態，主要讓他們將專注放在腳步上，再回到內心，走路全程不說話、不用手機，才能專注在自己身上；有時也會停下來，讓學生傾聽流水聲、鳥叫蟲鳴聲等大自然的聲音，去體會與大自然的合一；走到上頂，也鼓勵同學將身體躺在草地上，享受與大自然親近的感受。在日碩班的龍崗走路靜心之後，有位喜歡文學的同學還分享了他所改寫的蘇軾的〈定風波〉，原文是：

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一簑煙雨任平生。料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。回首向來蕭瑟處，歸去，也

無風雨也無晴。

她將這闕詞改寫成如下，很有〈定風波〉的味道，值得欣賞：

莫聽旁人聊天聲，何妨數息且慢行。手機wifi都不要，誰怕？風吹草動任憑生。瑟瑟秋風吹人醒，微涼，依山傍水總相宜。回首龍崗登山處，歸去，也無雜念也無惜。（日碩S07作業20221025）

除了學校裡面優美的龍崗步道之外，法鼓山也是一個非常適合走路靜心的場域，義工們將上山的步道整理得很乾淨，兩旁植物再加上潺潺的溪水，就像是大自然的秘境，整個場域很容易幫助人心安定下來，當天帶碩專班同學去參訪的時候，是義工師姊帶著我們走路靜心上山，半天的參訪，同學們體會到身心專注走路的好處，也有種心靈被洗滌過的感覺，以下是同學的心得：

在那短短的三十分鐘一步一步，我發現到截然不同的自己。不說話，只聆聽、專注在走每一步路，腳跟提起，腳尖離地，每步路只有腳掌一半的距離，留意腳與地面之間的接觸，走得很慢很穩定，自然便能連結呼吸的頻率，感覺平和。摒棄內心雜念，一步一步慢慢走，便會發覺走路一點也不容易。慢，才能聽見，慢得每步的時間感覺有幾分鐘長，慢得卻能聽清楚附近的鳥叫與山間小溪的潺潺水聲，然後才發現，原來每天走路太快，錯過了許多風景。這一趟的法鼓山參訪，我似乎找到了本心，慢慢地放下懼怕和過去的傷痛，也慢慢的找到原本最真實的自己。（碩專S14作業20221125）

感恩這次參訪的緣分，使我重重的上山，輕輕的下山，我相信是我在上山的每一步，都將雜念一點一點的拋下了，換來的是心靈的洗滌、心中的圓滿，回到家後，我將這份正念，再傳遞給我的家人，感恩這一切。（碩專S05作業20221125）

活動過後，有幾位同學與我分享，他們開始學習用這種靜心方式去接觸大自然，喜歡這種簡單而純粹的快樂，感受到心情的平靜、愉悅，與大自然對心靈的神奇療效（學生訪談20221203）。我們的教育體系並不重視教導學生「寧靜」，但在寧靜之中，可以學習傾聽大地的聲音（Miller，1999／2007），我也時常鼓勵學生，有空要多去親近大自然，對於身心靈的平衡很有幫助，感受到與大自然的一體，回歸如道家所言之自然的「道德」，亦能增進個人待人處世的智慧，如同著名的環境教育者約瑟夫·柯內爾（Joseph Bharat Cornell）所言：

與樹木相伴漫步讓我更昂然挺立。

與蝸牛一同爬行讓我更謙卑。

與鳥兒比翼翱翔讓我更輕盈。

忘了自以為是的知識

細聽森林與池塘的教誨

讓我增長智慧。

(Cornell, 2014/2015, 頁 17)

與大自然中動植物的交流不需要語言，靠的是一種心的直覺，將心沈澱下來之後，與天地的能量共振，進入如柯內爾所說的「與自然心流」的境界，也幫助我們從大自然的角度看待萬事萬物，學習自由與謙卑。學生也有同感：「我覺得靈性的教育最快最走捷徑的方式就是戶外教育了。大自然是最棒的老師（日碩 S04 作業 20221118）。」

## (二) 體驗與實作有助學生心靈與道德發展

在課堂中，研究者時常會帶領學生以各種不同方式體驗心的覺知，體驗自己靜下來的感受、在大自然的感受、快樂的感受、生氣的感受、或是失望的感受等，但無論是何種感受，都以旁觀者的角色，靜靜地看著它，靜靜地看著它來，靜靜地看著它走，練習久了心靈就不容易受外在環境的影響，始終保持在安定的狀態，接著內在的愛、喜悅與圓滿的感覺就會自己冒出來，進入如 Hawkins 所說的高頻率狀態，本心的道德即能隨時顯現，在平和的內心中，煩惱自然減少，取而代之的是愉悅的心。有學生提到自己的感覺：「很喜歡這堂課，讓身心靈可以體驗到不一樣的感受。帶領著我們更往心靈的層面前進。（日碩 S05 作業 20220927）」

也有學生提及，當自己煩躁、焦慮、或負向情緒出來不知所措時，會透過冥想與數息讓自己內心獲得平靜，「它讓我們把事情找到出路、它也讓我們的心靈層次提高，進而進入道德的善循環（日碩 S03 作業 20220927）。」有位受憂鬱症所苦的同學，提到自身時常處在緊繃狀態，上這堂課能體會到放鬆的感覺，他說：「我認為以後必須更重視心靈層面的問題，一路隱瞞壓抑確實不是方法，吃藥也不是永遠的解方，期盼未來某一天的自己，能透過沉浸自身來對抗心理問題（日碩 S06 作業 20221025）。」我一直很關心他的狀況，希望可以一天比一天進步，走出心裡的陰霾。其他亦有同學提及很深的心靈層面，透過靜下來，他能更清楚知道自己的內心想法，「很高興可以探索自己，也有機會可以向過去的自己和解」（碩專 S04 作業 20221118）。亦有同學對於找回自己的本心有一些體會：

老師除了教導道德教育在學理上的意義，更重要的是提升超越一切知識理論層級的「靈性」，所以教導給我們靜坐冥想與數息要訣，讓我們能夠修習回歸本心的法門，尋回最初的自己，自然的「靈性」。（碩專 S07 作業 20221118）

每次在上這門課之前，我需要有一些準備，讓自己的心處於寧靜的狀態，處於較高的頻率當中，才能引導學生在高頻率的能量場中，將心靜下來，跟我形成心與心的共振，幫助他們心靈的提升，這是一種極難用言語形容的狀態，但心較為敏銳的學生，可以感受得到，例如這是其中一位學生的感覺：

每回上課都能透過老師的聲音引導、像鏡子投射一樣，在沒有3C的干擾下，能聽進老師的每字每句話。大腦、皮膚、肌肉、以及身體細胞，在靜心時都能非常明顯感受到老師的聲音與放鬆在那當下。（碩專S11作業20221118）

有學生與我分享他這學期上課以來的四個改變：第一是較能夠心平氣和的處理任何事情，而不再心浮氣躁；第二是可以減少負面思想，增加正面思想；第三是工作上，思慮較周密，精神集中、開啟智慧；第四則是對人生能擁有感恩的心，凡事看得較開，更體諒別人（碩專 S13 作業 20221118）。從一些學生的反應，將心靜下來的好處除了在生理層面可以幫助睡眠品質之外，亦能身心放鬆、轉化起落的情緒，以及增進工作時的專注。這些效果雖然與道德沒有直接關係，但當個人得以處於平靜的心靈當中，回到一個更好的身心靈和諧之狀態，則與他人的人際相處或是與自身的相處亦能處於較和諧的情況，不會對人有情緒化的言行舉止，這也是良好道德的先備條件。

### （三）日常生活的道德實踐

如前所述，這堂課的課程理念與一般的道德教育課程較為不同，希望學生能從心靈的改變出發，進行影響自己日常生活的待人接物，並以正能量去影響他人，心靈的轉變雖然是抽象的，但在日常生活的轉變卻是很具體的。有學生很核心地詮釋這門課的教學目的：

老師在課堂談到的道德，主要是讓我們靜心進而淨心，然後可以去達到心靈更成熟的一面，可以讓自己的內心如同兒童般的單純，回歸到我們人的本性，性善面。現實生活中，在這大環境下生活，每天都不斷地接收新的資訊及訊息，不管好事壞事，總會讓情緒處於高低起伏狀態，學會靜心後，除了可以恢復寧靜外，亦可讓心情轉念，從心出發，達到一個新的層面，我想品格教育亦也是如此，身為教育研究所學生（或師資生）未來也是需要以身作則，不管是引導學生還是影響身邊的人，希望可以共同處於寧靜、喜悅的生活。（日碩 S05 作業 20221022）

在整學期的學習過程中，學生也能體會到道德對於社會的重要性，認為「在學習這條路上，成績只是暫時的，最後經歷整個歷程後形塑出來的品德、道德觀念才是能對社會產生真正影響的要素」（日碩 S14 作業 20221022）。與



其他領域、科目相比，道德教育一直以來皆處於弱勢地位，其重要性的確需要重新喚起，才能重塑一個減少衝突、相互尊重的社會，而不是如同當前，連國與國之間都處於緊張、衝突的態勢，人心長期處於不安的狀態。

感恩是人生最重要的一堂功課，它是當我們面對生命中每一個變化時，都能說出：「謝謝！」它代表我們對生命全部的相信、全部的接受，以及全部的肯定；也是讓心回到寧靜最直接的方法（楊定一，2017a）。感恩的練習是我每次上道德教育這門課時的重要功課之一，感恩具有許多好處，它能幫助人們的心靈處於平靜、祥和的狀態；也能改變人與人之間的關係，甚至化解誤會、衝突。相較於抱怨，一個能將感恩養成習慣的人，總是帶著令人歡喜的正能量；然而，我也提醒學生，不只發生好事要感恩，面對不好的情境也要能抱持感恩的心，如此逆境就能很快過去，回到心靈平靜的狀態，這也顯示出個人面對外境的成熟度。在兩週日常生活的感恩練習之後，學生寫下自己的感想：

感謝老師給我們這個機會，好好地檢視自己人生，有很多值得感恩地方，有很多我們覺得滿足的地方。有時候忙碌讓我們忘記感恩，忘記好好的檢視自己的生命有多珍貴，有多值得珍惜。感恩這份作業，提醒了我，感恩會讓生活更美麗，體驗人生的美好。（碩專 S17 作業 20221213）

也有同學在收到這個功課之後，決定打電話跟幫助過他的同事說聲謝謝，順利聊聊近況，而不只是在社群網路傳送貼圖，他當下感受到人與人之間許久不見的單純互動，如此正能量的人際溝通，讓彼此都覺得溫暖（碩專S18作業20221213）。有同學覺得，愈感恩愈覺得自己的渺小，並且心可以安靜、柔軟下來，原本想要爭辯與不平的心，也會消失得很快（碩專S25作業20221213）。看到同學們充滿正能量的作業，讓我的心也受到文字裡面正能量的感染，對他們的回應充滿感謝。在感恩的功課中，我也提醒同學在辛苦的生活當中，要時時記得感恩自己，給自己加油打氣，如此更能以正向、快樂的心走過生命中的考驗，有同學在忙碌趕報告之際，也謝謝這堂課帶給他的正能量，他反省道：「已經選擇了就把它做好，累的時候還是感恩自己的願意，謝謝老師的啟發」（碩專期末回饋）。

令我感到欣慰的是，有幾位學生提及，曾經將這門課我所帶領的活動內容，應用於自身中小學的課室教學之中，也得到許多正向回饋，經由此，道德教育不只影響到我的研究生，亦擴展至他們任教學校的學生。研究生在中小學的教學實踐，主要是帶領他們的學生做靜心與感恩的練習，例如：在上課前帶領小學生靜心五至十分鐘，研究生能感受到小學生的情緒較穩定、上課的專注力也有提升（日碩S03作業20221118）；有研究生帶著小學生一起放鬆冥想，發現：「當絕大多數的學生經過靜心的體驗後，教室裡毛躁的感覺消失了，取而代之是一種神奇和諧的感受與穩定的氣息」（碩專S15作業20221118）。一位在中學任教的老師，讓

中學生上課前先閉眼寧靜三分鐘，感受到可以「提升學生課堂專注度，課程活動的進行也更為順暢。」這位研究生自己也覺得當心處在比較靜的狀態後，能夠更敏銳地感受到學生的問題，並及時提供協助與輔導（碩專S25作業20221118）。在期末課堂報告，有一組同學分享他們在中小學的不同班級、不同領域的教學，透過各種靜心方法實驗「心寧靜運動」，實驗結果顯示，寧靜對於學生的情緒、包容力、學習力有正向影響，對於授課老師而言，課程的進行比過去較為順利，老師個人也變得平和，比較不容易因為壓力而受到孩子噪動的情緒所左右（20221231課堂觀察記錄）。

此外，有研究生向教育處申請經費買了幾套優良童書，都是與道德教育相關的短篇故事，作為班級每週三共讀的教材，他透過這些圖書講述生活實用智慧，引導學生正向思考，當中可以明顯感覺到教室的氣氛平和且學生彼此樂於分享（碩專S07作業20221213）。另一位國小老師利用耶誕節在學校辦理感恩活動，帶領小朋友學習各種不同的感恩方式，期待藉由這些練習，日後對小朋友在待人處事以及心靈平靜方面，會有一些幫助（碩專S19作業20221213），他所籌劃的這些一系列活動，也在期末報告時與同學分享整個過程。

## 二、學生學習回饋

在期末 google 表單的調查中，日碩 92.3%同學以及碩專 100%同學皆能了解靜心的重要性；日碩 77%同學以及碩專 96%同學覺得在心靈層面很有收穫。兩班之所以有一些差異，研究者認為碩專班全體平均年齡較大，有較長時間的工作經驗，在上課期間，我也觀察到碩專同學對於上課內容的回應較多，也較有深度（省思 20221128），或許與心靈成熟度有關，也或許我上課所談的內容，對於人生經歷較少的日碩同學，過於抽象無法領悟，是故，在日碩的上課內容中，我盡量將抽象的理念表達得更為簡單，以幫助他們能夠理解（省思 20221018）。在問到學生覺得本堂課有收穫的層面，學生的回應，有較多是心性上的改變，例如：「可以更有效的察覺身體、情緒及感覺的變化」、「感覺性情比以往穩定，比較不容易暴怒」、「有較為正向的意念想法」、「用不一樣的方式方法看待我以為的世界」、「在遇到困境時，可以透過靜心，找到解決的策略」、「時時感受愛與分享的力量——施比受有福」、「更加確認我追求的靈性層面是對的」、「知恩圖報」、「以更謙卑的心看待與自己相遇的每個生命體」。上述學生上課所得到的收穫，與研究者在這門課所要傳達的道德理念，算是有很大程度的符合。

我比較想了解的是學生在上完這學期的課程之後，與還沒上課之前，對於道德的概念與想法有何不同？以下整理學生們的想法，並舉例呈現：

「現在我認為道德應該融入生活，伴隨每一個生活的細節。」

「道德是在這個世界處於心靜自得、平衡的狀態，提高自己的意識頻率有助於這個世界。一開始比較覺得道德是要符合特定的原則，像是完成了一份道德清單就是符合道德了。」

「善與愛。」

「將好的能量擴散至人與人之間的互動中。」

「道德的定義沒有特定標準，唯有從心出發，才能抵達道德的彼岸。」

「最大的變化應該是我重新認定怎麼看待自己和其他人。」

「上完這門課，我覺得道德是一種內在心靈的涵養，第一堂課我以為道德是不做不適合的就好，落差還滿大的。」

「本來以為是知識性課程，一學期下來收穫各種經驗，感動滿滿。」

「對於自身內心能量的提升、穩定自己的內心，有更深入的了解，人的正能量是看不到但都感受得到的，很喜歡這門課。」

「一開始覺得道德是要有規範，但最後了解道德是善，當你沒有在思考一件事有沒有道德時，而是所有的言行都是執行道德，才是道德的最高境界。」

「道德不需要很複雜的理論，反求諸心。」

「重新沉澱自己。」

「道德就是能代人著想、推己及人，不做傷人的事，行事中庸，多了中庸的想法。」

「有一些改變，覺得道德這件事是從自己開始，而不是用這些道德的方式去看別人。」

「道德是非二元的思維，是心靈回家的道路。」

同學們的回應，有許多能切中我上課所強調的重點，從學生們的回答，這堂課的確有幫助他們從更廣的角度看待道德，打開他們對於道德的視野，也協助他們重新看待自己與他人的關係。上課期間，依據道家、佛經的道德觀點，我花了許多時間與學生討論「非二分思維」、以及「中道」，就古代聖人的智慧而言，道德不只是去惡揚善，如同老子在《道德經》中所要傳遞的，最高境界的道德，是超越是非、善／惡等二元思維的道德，只是回到本心最單純的狀態。這些概念對學生而言真的不容易懂，但能落在他們心中，當作種子，再慢慢體會、作為日常生活的實踐，對我而言就已足夠，最起碼去做到，以最單純、善良的心與他人互動；以及不要以自身的道德標準去評斷、壓迫他人，這就已然打開自身看待道德的框架。碩專有一位同學與我分享：「教授的磁場明顯的感染我們，研究所的同學之間也都是互相幫助，互相扶持，感謝我能到教研所進修」（碩專 S07 作業 20221213）。對於強調道德實踐而非理論的這堂課而言，對老師來說，這無疑是最好的回饋。

### 三、教師教學省思

在這門課程中，我將道德涵養的提升，界定在個人心靈的超越，所帶出來的教學方式，是最困難的，但卻也是最簡單的。困難的地方在於，學生很少接觸這樣的道德概念，再者，心靈的超越非常難教，特別是在實踐層面。說是最簡單的，是因為它沒有知識的學習那樣複雜，需要理性的應用或是邏輯的推理，反而是要挪開頭腦的既定想法與概念，直接落到「心」的層面，從心的直觀、心的覺知切入，也是由心來領悟。這是關於心性的教學，在偏重科學、科技的大學教學場域，一向不受重視，我在嘗試用個人微小的力量，將古代聖人所重視的教育方式重新撿拾回來，我心中也明白，這樣的教學，已然不是學術的範疇，甚至打破一般人所認定的「道德」的框架。

我特別喜歡道家對於道德的看法，道家認為，心靈的提升只是回歸的人內在之自然本性，不假外求，藉由此才得以超越人類中心的限制，與宇宙之「道」合而為一；就道家而言，道德的追尋，亦是回歸自我本性的過程。道家所講的方法是「致虛極，守靜篤」，只要做到「虛」與「靜」，自然能明白宇宙真理以及自我的本性為何（王嘉陵，2018）。我在課堂中以各種方式帶領學生靜坐冥想，主要是在教「虛」與「靜」的工夫，再配合經典中一些哲學、智慧理念的傳達，作為道理的探討，雙管齊下。不論哪一種靜心的方法，都只是工具，目的在幫助人們找到自己（Self realization），這個自己不是小我，而是與整體相連的那個真正的自己，在此，需要一個完全顛倒的迴路，不是外在追尋，而是向內體察，從「腦」落回到「心」（楊定一，2017b）。

我在課堂中所談的能量，或者是讓學生去體會的「心流」（Csikszentmihalyi，1997／1998）狀態，是用腦無法理解，唯有回到心才能感受得到的狀態，愈是專注與放鬆，心的能量愈是強大，頻率也愈高。當學生上課時，心能夠靜得下來，不因 3C 產品而分心，他的心才能與我的心共振，我們的心在無法言說的境域相遇，產生連接，這樣的連接，開啟了學生的領悟。對我而言，我是準備了許久，不斷提升自身的頻率，才能以此種方式教學，當然，依據 Hawkins 的意識能量地圖所揭示的，頻率往上提升是一個永無止盡的連續歷程，在不斷進步的過程中，我自己的內心亦有感受到，對學生的影響力與過往有所不同，當自身更加提升，對學生的影響力會更大；此外，每次上課時，我也要將心調整在「靜音」狀態，才能維持在較高頻率，頻率愈高，對學生的影響也愈深。就學生的學習而言，一般知識性學科的學習重在理解，但是心靈方面的學習重在領悟，我從不會去設定學生要有何種領悟，這種心靈的學習無法以一般「學習成效」的概念來界定，領悟了多少，還是要看個人的成熟度與時機，無法強求，甚至當一個人愈單純、天真、厚道、正直，反能會比一個頭腦聰明的人領悟得更快，很快就能契入，這與

一般人對於學習的想像有很大不同。就一般情形，我也感受到上課動機很強的學生，有許多是生命已經有過一番歷練，或是生命遭受過苦難的學生，例如：身心曾經有一些無法控制的狀況、為其所苦（20221206 課堂觀察記錄）。生命的諸多考驗，進而演變成爲一股想要翻轉生命、重新看待自身的力量，這就是我在上面提到的「時機」，或許我的角色，就是來引導這些學生開啟心靈的轉變。

但無論學生可以領悟到什麼程度，最基本的，我的工作是在他們心中種下種子，等待之後發芽的時機，如同學生的分享：「謝謝老師帶我們提升，我會努力讓道德的種子發芽成長」（學生期末回饋）。在更基本層面，某種程度上，幫助學生放鬆身心，也是一件好事，如學生說：「每次都很期待道德的課程，上完課後身心靈都非常放鬆，當天都可以睡超好，也很喜歡老師柔柔溫暖的聲音，謝謝老師帶我找到心裡的安寧」，還有「上完課時的那一天，我都是沒有疲憊感的開車回宜蘭」（學生期末回饋），這些都是高頻能量所能發揮的功用，當全班都能靜下來，眾人的高頻能量所產生的共振，能達到很大的放鬆與安定身心的效果，這種效果，腦無法理解，但心會知道，我自己也能從這樣的能量中受益，獲得內心的平靜與喜悅。有些學生的學期末問卷的回饋，讓我非常感動，也很感恩，因為我知道我們彼此的心有共振到了，雖然這種感覺只有心能感受，無法用言語具體地形容。

「這門課是心靈的最佳良劑，讓我們反思，停下腳步來傾聽自己內心的聲音，內在的平靜所帶來的力量是無窮盡的．．．這一切都太奇妙了～和溫暖的老師一學期的相處真的是最美的遇見，千言萬語訴说不盡，謝謝老師！」

「老師，很感謝您。每次上您的課，內心都有一種平靜的感覺，正能量滿滿。」

「老師，當您倒數第二堂上完課後，我知道是最後一次聽您講課，我眼眶不自覺的泛淚。我真的非常喜歡上老師您這堂課，每次都很期待課程的到來，我覺得我還聽得不夠多，還想繼續聽老師說下去，每次聽老師說話都有覺得心靈回家一點點的感覺，真的很感恩與老師結緣！很高興認識老師！」

## 陸、結語

### 一、研究省思

這門課的教學動機是建立在一個假設之上：一個人的道德發展與心靈層次息息相關；而人類最高的道德，痛苦最終的療癒，是探索生命最深的智慧與愛。課堂中的教學，是順此理念而開展。課程中引導學生所探究的道德，是更廣的生命

探索取向、更深的內在心靈層次的道德；寧靜的心是心靈提升的前提（王嘉陵，2021），研究者也藉由各種靜心的方法，帶領學生去覺知、感受自身的本性與道德感，這個理念與愛默生的想法相互呼應，對於愛默生而言，寧靜是一個有效的方式，可以幫助個人感受到每個人內在皆有的「無限性」；另一方面，如果人類了解到自身是宇宙整體的一部分，就會自然而然地感受到彼此相互之間的關係，以及對於他者（不限於人類）的責任感，所以一切的改革需要從自身開始，就愛默生的見解，此種改革之動機源自於「人類如神祕源泉般的道德感」（Miller, 1988／2009，頁 40），愛默生所謂的道德感，接近「大我」的概念，與超越的心靈相互關聯。

此種教學的困難，在於「心」是什麼很難言明，心靈也是最難教的，研究者所走的路線，是幫助學生用「心」去體會，並且在日常生活中進行實踐的練習，比如感恩的練習。人類的語言與溝通表達，有太多侷限性，比如當我們真正感激一個人，有時真的會「溢於言表」，超過言語所能表達的範疇，但此種感激，對方的心可以感受得到，心與心的互動，能帶來最實際的體會；而學生平常靜心的練習，大多也是要用「心」去體會，一切「盡在不言中」。關於「心」的教學，很難用量化指標來評量學生的學習成效，是故，研究者大部分透過學生用「心」書寫的文字，感知他們內在的改變，以及領悟的深度。心性的轉變與個人內心的成長，是無法催促的，很多時候，教師也要提醒自己，放下自身過多的期待與執著，改以真心的幫助、耐心的等待，才是引導學生學習最好的方式，因為每位學生的成長背景與心靈的成熟度本就不同，無法以齊一的標準去衡量，我自己也是歷經很長的過程，才開啟心靈的覺知；是故，面對學生，多加鼓勵、放下過多要求，才能真正幫助他們往更高的心靈提升與道德境界開展之路邁進。而還沒有在路上的也沒關係，即便沒有什麼領悟，可以將課程內容當作知識來學習，也並無不可，同樣也是一種成長。

## 二、未來研究方向

在期末問卷中，我有詢問學生，關於上課內容，希望老師可以再多補充些什麼？學生的回答大約有三個面向，其中一個面向是道德教育的教學實踐，有學生想多討論一些道德教案、教學實例、教學活動或是道德的繪本教學。第二個面向是有不少同學對於靜心產生興趣，希望老師可以多帶一些更多不同的靜心方法，還有要多安排戶外靜心；第三個面向是希望有更多靈性層面的探索，比如多探討心靈宇宙、或能量場之類的議題。關於第一個面向，研究者有安排期末的道德教學應用報告，讓學生們分組蒐集資料，與全班分享，但在職的研究生或許有更多道德教育應用的需求，之後在課程中可以慢慢蒐集相關資料，做更多的實例分類與應用的導入，我也鼓勵研究生可以從事道德教育的行動研究，可以更深入了解道德教育的教學實踐。後面兩個面向也有不少同學提出，讓我覺得吃驚，畢竟在

學術場域討論這些內容並非主流，學生接觸了能發展出興趣，實屬難得，也或許因為這幾年災難、傳染病、經濟不穩定、以及國與國之間的紛爭較為頻繁，人們的心靈缺乏安定感，學生們的需求，多少也反映出追求心靈安適、社會和諧的期待，以及道德成長的重要性，這也讓我覺得上課內容的方向是可行的，並且未來可以依據上述學生的建議，再進一步深入探索發展。

## 參考文獻

- Cornell, J. B. (2015)。來自天地的感動〔張美惠譯〕。張老師文化事業。(原著出版年：2014)
- Csikszentmihalyi, M. (1998)。生命的心流：追求忘我專注的圓融生活〔陳秀娟譯，初版〕。天下遠見。(原著出版年：1997)
- Hartel, J., Nguyen, A. T., & Guzik, E. (2017). Mindfulness meditation in the classroom. *Journal of Education for Library and Information Science*, 58(2), 112-115.
- Hawkins, D. R. (2012)。心靈能量：藏在身體裡的大智慧〔蔡孟璇譯〕。臺北市：方智。(原著出版年：1995)
- Miller, J. P. (2007)。生命教育：推動學校的靈性課程〔張淑美主譯〕。心理。(原著出版年 1999)
- Miller, J. P. (2009)。生命教育—全人課程理論與實務〔張淑美、楊秀宮、劉冠鄰、張利中、王慧蘭、陳錫琦...江綺雯譯〕。心理。(原著出版年：1988)
- Miller, J. P. (2017). *Holistic Education and Embodied Learning*. Charlotte, NC: IAP.
- Seligman, M. (2020)。真實的快樂〔洪蘭譯，三版〕。遠流。
- Yang, K.-P., Su, W.-M. & Huang, C.-K. (2009). The effect of meditation on physical and mental health in junior college students: A quasi-experimental study. *Journal of Nursing Research*, 17(4), 261-269.
- 王嘉陵 (2018)。傳統生態智慧對十二年國教道德素養之啟發：論生態道德素養。教育與多元文化研究，18，109-130。
- 王嘉陵 (2021)。從喧囂走入寧靜：災疫時代的心靈自處之道與靈性教育。教育實踐研究，34 (3)，1-30。
- 李安德 (2009)。超個人心理學：心理學的新典範 (若水譯)。桂冠。(原著出版年：1922)
- 林安梧 (譯著) (2018)。新譯老子道德經。宜蘭：道教總廟三清宮。
- 教育部 (2019a)。十二年國民基本教育課程綱要議題融入說明手冊。臺北市：教育部。
- 教育部 (2019b)。品德教育促進方案。臺北市：教育部。

- 傅佩榮（2006）。**究竟真實：傅佩榮談老子**。臺北市：天下。
- 傅佩榮（2012）。**逍遙之樂 傅佩榮談莊子**。台北：遠見天下。
- 黃政傑（1996）。**質的教育研究：方法與實例**。臺北市：漢文。
- 楊定一（2017a）。**全部的你：跳出局限，擁抱生命無限的可能**。台北市：天下。
- 楊定一（2017b）。**我是誰**。臺北市：天下。
- 蔡清田（2000）。**教育行動研究**。台北市：五南。
- 賴錫三（2021）。**當代新道家**。台北市：五南。