

弟子規對自我心靈成長之影響

周佳君

國立臺北教育大學生命教育研究所在職專班研究生

一、前言

現代科技發達帶給人們更便捷快速的資訊及生活需求，3C 產品不斷推陳出新，造成大家一窩蜂地趕時髦追流行，將努力工作所得薪資大都投注在滿足物質需求的，在物質追求的過程中往往忽略了心靈層次的需求，有了最時尚的手機及物質的需求，是否就得到真正的快樂了呢？事實上除了物質的追求更需要注重心靈方面的成長，才能夠真實地得到真正的快樂！

現代家庭中孩子生得少，大多 1 或 2 個孩子，每個孩子平均得到 4~6 位家長及長輩的照顧，都是備受呵護，形成以自我為中心的霸道個性，在家裡每個人都要聽他的話的小霸王，來到學校過團體生活時，時常為了搶玩具、排隊搶排第一個、將鞋子放回鞋櫃搶著放，不時發生爭吵打架的事件，或者幼童本身的生活習慣及生活自理能力不佳，造成同學之間的排擠，影響其人際關係的建立等等問題。

從家庭教育方面來看，父母又為了生計平時忙於工作，往往以物質的東西（如玩具、零食）滿足小孩的物質需求，平時的照顧大多由祖父母或外祖父母承擔，養成驕縱的性格。這些幼兒都是國家社會未來的棟樑，如果沒有從小得到良好的教育，後果實在令人十分擔憂！因此在班級內推動弟子規讀經教學及生活實踐，想要幫助幼兒培養良好的生活習慣及生活自理的能力。

二、學習的緣起及對家庭影響

在十多年前陪伴就讀幼稚園大班雙胞胎龍鳳胎子女，參加福智文教基金會舉辦的兒童讀經班，老三則是就讀福智文教基金會所屬妙慧托兒所（以讀經教育和生命教育為教學主體），三個孩子因為從小讀誦「弟子規」，日常生活中的言行舉止，常常讓我感到十分地貼心。

平時在他們要吃東西前，都會先問我：「媽媽請您先吃」，做到弟子規中「長者先幼者後」。在家裡會分擔家事，在學校會主動幫助老師和同學，在家裡對長輩都很有禮貌，吃飯前都會一起先做好備餐的工作，再請長輩上桌吃飯，等待長輩吃了再開動，得到師長及長輩的稱讚，這些皆是從小讀誦弟子規及經典的內涵，培養自利利他的人格特質。

兒子日前在中部讀大學，在母親節時，因為在中部參與慶祝母親節感恩活動的義工，無法回家過節，便邀請我們到台中參加「幸福之舟」感恩活動。隔週週末回台北前特地挑選一塊經由一位仁波切用多種天然藥草並修法加持過的藥皂，還記得當天晚上十點一回到家，立刻端一盆熱水到我的面前，幫我用藥皂洗腳及腳底按摩，讓我睡一個非常入眠舒服的好覺，更神奇的是隔天早上起床發現兩腳的水腫也消退了，兒子跟我說：要常常雙腳泡熱水及按摩。

大女兒有一天晚上將近凌晨時，突然從床上跳起來問我：「媽媽明天中午您有午餐吃嗎？」，我正忙著在電腦上打著明天發給家長的班刊內容，回答她說：「不知道耶！」，她到廚房看了冰箱上的餐點表說：「都是葷菜，那我煮青菜給您帶便當好嗎？」，我回答：「太晚了，不用煮了，明天再看看有甚麼菜可以吃，隨便吃吃不餓就好。」但是女兒打開冰箱拿出食材，為我做了一個蔬食便當，當下讓我的內心注入一股暖流，隔天到學校跟同事分享這段小故事，同事們都非常稱讚女兒的孝心孝行，愛心便當吃在嘴裡暖到心裏。

小女兒在學校會主動關懷班導師幫忙作班級的事務，為老師分擔解憂。對於班上新轉來的同學或者被同學們排擠的同學都會給予溫暖的慰問及協助。記得小學六年級時，為了關懷及幫助受人排擠的同學做打掃的工作，她想了一個辦法，請同學自己先到打掃的地方，而她先去自己的打掃區域做完以後再過去幫她，做完了以後再各自走回教室，以免同學發現。後來被同學知道以後也遭到排擠，但是她不會難過，反而去接觸到愛讀書的同學，一起到圖書館借閱書及變成好朋友，我問她：「為什麼願意這麼做？」她回答我：「因為她很可憐都沒有朋友，我幫助她，她就有朋友了。」

三個子女的孝悌行為，都是來自於從小學習「弟子規」，並且努力在生活中實踐而得到孝悌的好品格，因此得到老師的賞識及關顧，讓我十分欣慰。

三、對自我心靈成長之影響

陪同孩子學習弟子規的同時，也讓我從中學習到待人處事的道理，看到自己最大的缺點--惡習氣及驕慢心，升起願意跟著老師學習的心，改進自己的行為，進而改變自己的生命。

其中出則弟篇中的「財物輕，怨何生；言語忍，忿自泯」讓我學習到對於公婆家產的分配，不會想要跟小叔和妯娌計較，因為這些家產都是公婆辛苦大半輩子攢下來的，對於他們要如何分配，作為晚輩的我們是沒有資格干涉的，我們自己有工作能力可以自給自足，不應該貪求父母的財產，造成家族感情失和，更無形之中造下貪嗔癡的惡業。

還有學習到「對尊長，勿見能」看到自己由於娘家的社經地位高於婆家而升起驕慢之心，因此形於外的身語意對於婆婆的態度是非常不恭敬，內心非常地懺悔！

現今自己忙於工作及在職進修之餘，會利用假日陪伴婆婆出遊走走，平時打電話關心爸媽，陪他們一起吃飯。而不是只顧自己忙碌的事情，沒有想到關顧父母和公婆。

這幾年也為自己過一個「不一樣的慶生會～幫媽媽洗腳」，感恩母親生養之恩來度過自己的生日。

我們學習弟子規，想要對書中內容產生興趣，感受經典的作用，我們只要肯依著聖人的話來練習實行，就一定會有莫大的好處。

四、結語

「弟子規」雖然是給幼童啟蒙的書籍，學習做人處事的道理，在家孝順父母長輩及友愛兄弟姊妹，在外尊師重道及友愛同學、朋友，能夠幫助孩童從小奠定好品德、良好的學習態度，成為具足弟子相的弟子，才能夠得到好的老師的教導，學習智慧，成為具有慈悲仁德之心、願意幫助他人，自利利他。

自己雖然已經成為人妻、人母，但真的是非常的感恩有此跟隨孩子們一起學習「弟子規」的機會。更感恩每一年班上學生及家長陪伴我學習「弟子規」的機會。

歷年來在班級推動「弟子規」之次第如下：

(一) 善用學校日親師座談會

在新學年開學之初「學校日親師座談會」，與家長宣說班級經營及教學理念：

1. 撥放短片「楊定一博士---用科學證明讀經影響身心靈的力量」:與家長介紹讀經對孩子品德涵養及身心靈的影響。
2. 分享自己和家庭改變的小故事
3. 請班級內直升幼童的家長分享心得回饋。

(二) 引發幼童學習的動機及好要學習的心

1. 介紹「2500 歲的酷老師~至聖先師孔子的故事」：認識孔子興學的緣起及論語的來源，讓幼童珍惜上學跟老師學習的機會。
2. 茶壺老師和四的杯子的故事：我發願要成為乾淨的杯子，才能學習到老師要教我的內涵，成為一位願意跟老師學習的好學生。

3. 講述弟子規生活實踐的小故事

(三) 訂定每日讀經進度表及實施讀經教育

(四) 生活實踐

1. 每週一則---「愛的約定」：以弟子規經文內容及如何實踐的內容，貼在親子聯絡本。
2. 幼童每天回家檢視自己在學校和家中，是否有確實做到，有做到者可以每天在聯絡本上雲朵的圖案中著色。
3. 每週「愛的約定」的內容會連續使用二~三週的時間，端視學生是否已經確實在生活中實踐？
4. 請家長協助每天在聯絡本中紀錄「親子善行日記」及每週「心得回饋」。

透由歷年來與班級幼童學習「弟子規」的機會，每一次都發現自己還有很多還沒有做到的地方，每一年訂定一個學習的目標，努力在日常生活

中，不斷地自省自己的言行舉止，是否有對他人不好或者給他人不好感觀、令人不舒服之處，除了主動跟他人道歉，也會詢問他人的意見，希望能夠改善自己的不足，但是惡習氣太重，無法一時馬上改進，只能不斷地跟隨聖賢聖者學習智慧，以求真正的改變自我，進而幫助他人，希求十善社會世界大同之人間淨土。

