



SHENGMING DE JUEZHI

生命的觉知

张慧远 著



中国时代经济出版社
China Modern Economic Publishing House

谨以此书献给郑晓江先生



SHENGMING DE JUEZHI

生命的觉知

张慧远 著



中国时代经济出版社
China Modern Economic Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的觉知/张慧远著. --北京: 中国时代经济出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5119-2391-2

I. ①生… II. ①张… III. ①社会科学—文集 IV.

①C53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 104059 号

书 名: 生命的觉知

作 者: 张慧远

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市丰台区玉林里 25 号楼

邮政编码: 100069

发行热线: (010) 63508271 63508273

传 真: (010) 63508274 63508284

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: sdjj1116@163.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京天正元印务有限公司

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数: 264 千字

印 张: 16.25

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-2391-2

定 价: 48.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换
版权所有 侵权必究

序

透过教育彰显人性的光辉

陈寒鸣

张慧远博士近将其以生命教育为主题而撰写的长短不一的文化学术随笔汇编成一集，名之曰《生命的觉知》。我先睹为快，并欣然应邀而为之作序。

我是由郑晓江兄的因缘而结识并进而了解、认识张慧远博士的。记得还是2008年秋赴杭出席阳明学派国际学术讨论会，到会当天，甫见老友晓江兄，他即高兴地对我说：“晚上出去喝茶，我给你介绍一位我很欣赏并一定会很有出息的女弟子！”而当晚茶席，晓江兄介绍给我相识的就是张慧远博士。此事时过六载，恍如昨日，晓江兄已与我们天人永隔，而慧远博士在晓江兄辞世三载后汇编成此书，并将之奠祭给九泉之下的晓江兄；我想，晓江兄定会感到欣慰。

慧远博士常说她是因晓江而进入生命教育领域的，这引发了她大学时的教育梦想，并从此与生命教育相依相伴，并一心一意地把生命教育理念转化为自己的教学教育实践。她在晓江兄去世后反思其生命教育理论而将之概括为十大要则，并将这些贯彻到她自己的教学实践中，在生命教育事业中不断耕耘，赢得了学生的由衷赞誉。而所以能如此矢志不渝，乃是因其认识到并坚守着教育在本质上是培育真正的人这样一种精神，所以，慧远“拒绝被这个工业化时代与教育体制异化”，“不想虚度人生”，“要成为被学生真正需要的老师”。她“在教学中把人当人，当成独一无二的，有情感，有精神的人”，并把大学课堂当作“切磋学问，砥砺德行”的场所，又引导学生们自觉构建起“彼此接纳，互相关心，



切磋琢磨，共同进步”的学习共同体。这是很可贵的。

晓江兄曾经指出：“中国传统人生哲学主要以儒释道为主体，他是一种以生命问题为核心，以人性论与道德论为两翼，以成圣成贤，（得道、登仙、成佛）为终极目标的学说体系。儒释道皆重生命安顿、生命本真、生命超越。现代人的人生的最大问题在于：与中国传统儒释道所坚持的生命高于和重于生活的观念相反，人们大多倾向于、埋首于、专注于物质性的感性生活而忘怀了生命的层面，从而常常出现生活的意义与生命的价值的危机。”所以，他明确主张生命教育必须扎根于中国悠久深厚的传统文化，重构“敬天爱人”的生命终极关怀。服膺此说的张慧远博士，平日读书以中华文化经典为主。她既认为“优秀的传统文化是我们的生命之根，中国的生命教育必然要立足于本土文化肥沃的土壤才能得以发扬”，故其诵习经典的目的就显然不是为了一般性的求知，亦完全为了做学究式的专门研究，而是为了把自己所从事的生命教育事业建立在深厚的民族文化土壤上。由本书“文化篇”所收的那些读书札记来看，尽管远未像乃师晓江教授的《中国生死智慧》那样体现出深厚的学养和深邃的哲思，但她以通俗自然的语言阐述中国人所独有的生命之道、生活之理，而使传统的儒释道文化在感悟与故事中阐发，读来似较学院派精英名流的高头讲章更饶有趣味，如《吃紧为人》一篇，以清静淡雅的文字会通儒释之道，揭示了生命的真谛。

张慧远博士的所思所想多有感而发。如其有感于“现代社会的家庭，独生子女居多，在家庭教育中，父母长辈经常不尊重生命的顺序，把自己当晚辈，把孩子当长辈，长幼无序，溺爱孩子，什么都由着孩子来。不是孩子听父母的，而是父母听孩子的”，故既着力探究“孝”道是如何在现代社会消失的，又特重阐发“孝”文化传统的现代意义。她疾呼“孝乃仁之本，天地之心”，认为：“小孝孝亲，大孝孝国，国人必须合力推动社会合理社会制度的建立，不做奴才，做公民（即以天下为公之民），即使是一颗默默无闻的小草，也要以正能量来影响这个世界，以兴万世之太平！”慧远博士更针对复旦投毒事件、重庆女童摔婴案、诸多大学生乃至小学生自杀以及陕西高三学生群殴老师、中国政法大学付成励弑师等一系列事件，对当下社会生活、教育状况、人性弊端等深入思考。她对这些沉重话题所作的思考和阐释很有意义，应引起人们乃至整个社会的高度关注。

现实社会生活中，弊端丛生，问题甚多。据慧远博士书中所揭示

的，工业社会中人们近乎疯狂的生产与消费，而消费主义消解了人本身作为生命的存在，给人直接的影响是空虚感、无聊感、无意义感、无力感，形成了我们这个时代普遍的病态人格；人的生命被异化为“机器”与“工具”，越来越多的人失去了作为人生命本真的存在。我们追逐着金钱、权力、美色等外在于生命的东西，渐渐迷失在欲望的泥沼中而不能自拔，以至于很多人失去了关爱自己与他人的能力；现代化与工业化使我们的生命乘上了欲望的列车，永无止境地追逐，放言望去，到处是忙碌的身影，焦虑的眼神，真真假假的广告，花样迭出的促销，刺激着人们的欲望，致使人们终日追逐忙碌，丧失那颗本有的平常心。如此等等，怎么办？作为一位教师，慧远博士基于“本立而道生，本立则根固，根固则枝繁”的体认，提出“教育以‘成人’为本，‘成人’以‘向善’为基”的观点，认为“人求‘仁’则德进，向‘道’则志远，志远则毅坚，毅坚则事成”。我想，透过教育而使人们，尤其是青年一代真正认识到生存的意义、生命的价值，从而彰显出人性的光辉，这应是根治问题的重要途径之一。

是为序。

陈寒鸣

2015年元月22日于天津

自序

生命教育伴随着我走过了七个春秋，因为郑晓江先生，我与生命教育结缘，从此，大学时的教育梦想开始燃烧，生命教育与我相依相伴。我孜孜以求，一心想把生命教育理念转化为我教育的实践。初衷只有一个，想通过教育，人性可以变得更美好，我生活的这个世界可以更美好。生命教育的探索是艰难的，但是，我并不孤独，我快乐而执着地前行，因为有郑老师在前面引路，有很多全国各地的生命教育同仁与我同行。

郑晓江先生离世后，反思先生的生命教育理论，其真知灼见依然引导着我前行。先生的生命教育理论是在生死哲学的六大原理上展开的，解决人生问题的有四个原理：生命与生活紧张之原理；人生时光与物理时间不等式的原理；“生命共同体”的原理；人类生命“二维四重性”的原理。在超越死亡方面有两大原理：“生死互渗”之原理；“死是生活的中止，生命可以永存”的原理。先生的生命教育思想以六大原理为哲学基础，在多年生命教育实践基础上提炼而成，在其著作《生命教育》一书中全面阐述。笔者不才，现将郑老师主要生命教育思想概括为以下十个要则：

第一，生命教育必须扎根于中国悠久深厚的传统文化，重构生命的终极关怀——“敬天爱人”。

第二，人的生命除了实体性的生理生命之外，还有包括血缘性亲缘生命、人际性社会生命和超越性精神生命。对人类生命独特性、意义、价值之正确理解是生命教育得以开展的基础。

第三，人生包括生活与生命两个层面，“生活品质”和“生命品质”



是两个不同的概念，生命教育主旨在于提升人生的品质，即在有限的生活中追求生命的永恒。

第四，生命教育的重要内容是帮助青少年寻觅生活的意义，建构生命价值，促进生命品质的自然生成。

第五，生命教育的重点与难点在于生死观教育，由死观生，直面生死，理解人生，以获得幸福之生与安乐之死。

第六，生命教育的核心问题是处理好“知识增长”与“生命增长”之间的关系，解决这一问题的关键在教师。生命教育的健康发展，需要教师既是“经师”又是“人师”。

第七，生命教育的真谛：教师不是“教书”，而是“教人”；应透过“书”而见“人”，穿过“知识”，深入“生命”。

第八，生命教育教师要具备五种素养：哲学素养、教育学素养、心理学素养、宗教学素养、艺术素养。重要的是教师本身要有高尚的人格。

第九，生命教育课程设计遵循的三大原则：关注生命困顿，关注生命个体，关注生命成长。

第十，生命教育本质上是一种个性化、体验式的教育，其方法与途径至关重要，可以多种多样。除了在课堂讲授之外，重要的是让学生走向社会，在社会生活的大课堂中获得生命的领悟。

虽然先生已经离开了我们，先生的生命教育理念依然在全国各地被他曾经教导过的很多学生实践着。多年来，先生给予我诸多悉心教诲与谆谆教导，在先生的引领下，我快乐而平静地进行着我生命教育的教学实践：2010年，我开设了《中国传统文化经典选读课程》，运用生命教育理念，采用了多种教学方法，以文化涵养生命，经典浸润人生，经过几年的实践与探索，建立了预习——讨论——点评——引领的教学模式，课堂教学从“独白”走向“对话”，生命化的课堂开始呈现，我成为一名幸福的老师。先生认为生命教育教师必须具备心理学素养，从2009年起，我开始学习心理学知识，考取了国家二级心理咨询师资格证，2012年为学生开设心理健康的课程，对学生进行心理辅导。并把心理学的方法应用于传统文化，大学生生命教育、思想道德教育的教学。先生离世的2013年，我以郑老师主编的《生命教育十三讲》课程为主要内容，正式开设了《大学生生命教育与心灵成长》课程。2014年，应学院的要求，开设了关于生命教育的首次观摩公开课，并开始进

行社会服务，讲授传统文化与生命教育。遗憾的是，先生听不到，也看不到了。

我钟情于教育，对教育有着理想主义者的情怀。教育之于我具有重要意义，教育之于我极具价值。尽管现行的高校教育体制，并不鼓励教师醉心于教学，尽管现行的教育体制总是忽略“人”的存在。教育是叶的事业，而不是花的事业。无论这个社会如何浮躁，作为老师一定要心澄如渊，心静如水，当一位教师失去了素朴之心，宁静之心，就会离真正的生命教育渐行渐远。我做生命教育最大的收获就是在教学中，我由衷地体会到了为人师的快乐，自我的生命也得以不断地成长。感谢生命教育带给我的困惑、反思、成长与快乐。我深知，要成为一名真正的生命教育教师何其难也，生命教育需要的是心灵与心灵的对话，人格对人格的涵养。最重要的是教师内在生命的修炼与成长。因为，教师自己不具备的东西，从内心无法散发出来，自己没有的东西也无法给予。渐渐懂得，生命的成长不是来自知识的学习，而是来自心灵的练习。一位教师必须发现内在真实的自我，真正的教学才能展开。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

本书将多年的生命教育随笔与文章汇编成集，没有深奥难懂的理论体系，没有晦涩的学术术语，学术的思想尽量通过通俗的语言与事例表达出来。每一篇文章都是我关于文化与教育的所思所想。文章或长或短，皆有感而发，发自肺腑，力图立体直观地呈现郑晓江先生的生命教育思想，谨以此书表达我对恩师郑晓江先生多年教诲的感恩与缅怀，也是我对多年从事生命教育的总结与反思。此书分为以下四部分：

第一部分文化篇，大多为传统文化随笔，优秀的传统文化是我们的生命之根，中国的生命教育必然要立足于本土文化肥沃的土壤才能得以发扬。本篇中有读书札记，有人生感悟，有现实思考，力图以通俗自然的语言阐述中国人所独有的生命之道，生活之理，中国儒释道文化在感悟与故事中阐发：有对孝文化的思考与反思，有对道的体悟与解读，有对禅的领悟与阐述。这些文章融合了我生活的体验与生命的思考。生命是个谜，值得每个人敬畏与珍惜；人生是一段时光的旅程，需要我们去体验与经历，需要我们去修炼与体悟。教育因文化的滋养而芬芳四溢，生命因为文化的润泽得以不断成长。

第二部分教育篇。这些文章大多是近些年来教育现象的思索与点评。运用郑晓江先生生死哲学的原理，从生命教育视野去反思近些年引



起社会广泛关注的一些事件。如中国政法大学弑师事件，复旦大学学生投毒事件，厦门公交车纵火事件，重庆女童摔婴事件等，力图唤醒人们对生命的珍惜与尊重。《教育断想》则以语录的形式记录了几年来我对生命教育的诸多思考，力图以小见大，见微知著。

第三部分教师篇。生命教育尽管写入了教育部大纲，尽管在全国各地如火如荼地展开，但是，实施生命教育的关键在于教师的自我觉悟与成长。《教师神圣性的消弭与回归》探讨了为人师者的素养。《什么是好老师》阐述了老师的几个层次。《教师的价值》、《教师如何可心平》、《教师要有正心的功夫》、《做真实的自己》等文章则从教师的角度阐述了在这个浮躁功利的社会，教师如何确认自己的价值，如何处理自己的情绪，修己以安人，正心以教人。

第四部分教学篇。是我多年来的教学实践的总结与反思。我主讲《中国传统文化经典选读》、《大学生生命教育与心灵成长》、《大学生心理健康教育》、《思想道德修养与法律基础》四门课程，每一门课程都运用生命教育的理念进行教学。教学篇中有教学方法的总结，有观摩公开课的教学反思，有孔庙游学的记述，有阅读指导的反思，记载了我在教学中很多真实的案例与故事，我力图真实地呈现教学中的点点滴滴，因为教育的美好往往在细节中展现，教育的价值往往在行为中呈现。在教学中，总有一些学生，印象深刻，总有一些故事，记忆犹新，随着时光的流逝，驻留在我的心间。

学生是我的贵人，一届又一届的学生成全了我的教育梦想，成全了我“得天下英才而教育之”的快乐，在教学中，学生们对我的理解、宽容、支持与帮助常常让我感动。我的生命因为学生而有了价值。在教育中，我发现不是我教育了学生，而是学生让我受到了教育。因为学生，我懂得了，教师要有一颗谦卑之心，在教育中需要谨言慎行；我懂得了，教师的幸福不在于名利的获得，而在于心灵的真诚交流，在于生命的彼此唤醒；我懂得了，教育的美好不是烟花的绚烂，而是寂静花开。

愿我民族，教育以“成人”为本，“成人”以“向善”为基。教师以“修道”为本，学子以“明德”为本。本立而道生，本立则根固，根固则枝繁。人求“仁”则德进，向“道”则志远，志远则毅坚，毅坚则事成。如此，则教育可兴也，民族可兴也！

目 录

文化篇

生命的沉思——读钱穆先生《生命的认识》有感	3
吃紧为人	5
修道之谓教	6
仁者不忧	8
“孝”——幸福生活的源泉	10
现代社会，“孝”是如何消失的？	14
读《中庸》札记	17
君子素其位而行	18
学贵力行，教人其次	20
仁义礼智信——读《扬子法言》札记	22
修身方能齐家	24
友直、友谅、友多闻	26
不绝对、不极端——读《道德经》札记一	28
少私寡欲——读《道德经》札记二	30
柔才是力量——读《道德经》札记三	32
钱亦有道——读《道德经》札记四	34
朴素是人最本质的力量——读《道德经》札记之五	36
无为为乐——读《庄子·至乐》篇有感	38
庄子的生死智慧	40
庄子笔下的那只鸡	42
庄子眼中的五类人	44
向内与向外	46



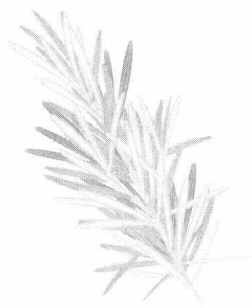
爱本于心性·····	48
“正念”地生活·····	50
平常心是道·····	52
生活岂可无诗？人岂可无情？·····	54
爱情婚姻小语·····	57
幸福人生絮语·····	59
婚姻絮语·····	61
谈话·····	64
爱的能力·····	66
富裕的贫困·····	68
生而美好，不让生命轻易苍老——写给景尧·····	70

教育篇

青少年生命教育的现实困境·····	75
重庆女童摔婴案的教育反思·····	79
成都小学生跳楼自杀的生命沉思·····	82
大学生自杀现象的透视与忧思·····	85
生命之痛，教育之殇——何某华红领巾上吊自杀案的反思·····	90
博爱之心，常存一二——从生命教育的角度对付成励弑师案的思考·····	98
让孩子学会为自己的人生负责——高三学生群殴教师事件反思·····	107
国不以利为利，以义为利·····	110
我们的生命是“共同体”——厦门公交车纵火案的反思·····	113
我们的社会不能让青年人失去希望？·····	115
院士讲座，大学生睡觉背后的思考·····	117
慈善是一种心性的修养·····	119
复旦投毒案的教育反思·····	121
语文教育可无诗？——上海小学一年级语文教材古诗删除杂谈·····	124
教育断想·····	128

教师篇

仁为己任，弘毅道远——我眼中的恩师郑晓江先生·····	137
祭郑晓江先生文·····	143



文化篇

中国传统人生哲学主要以儒释道为主体，他是一种以生命问题为核心，以人性论与道德论为两翼，以成圣成贤（得道、登仙、成佛）为终极目标的学说体系。儒释道皆重生命安顿、生命本真、生命超越。现代人的人生最大的问题在于：与中国传统儒释道所坚持的生命高于和重于生活的观念相反，人们大多倾向于、埋首于、专注于物质性的感性生活而忘怀了生命的层面，从而常常出现生活的意义与生命的价值的危机。

——郑晓江

生命的沉思

——读钱穆先生《生命的认识》有感

自从郑老师过世以后，愈发觉得生命是一个谜，或许因为生命是一个谜，才有了千百年来无数哲学家的思考。读了钱穆的《生命的认识》，也在思考郑晓江先生的生命二重四维性原理，人只能在活着时体验生命，活着时思考生命，所以笛卡尔说：“我思故我在。”钱穆先生将人的生命分为身生命与心生命。先生将生命分为实体性生命（生理生命）与关系性生命（人文生命）。人文生命又分为血缘性生命、社会人际生命与精神性超越生命。先生对钱穆的“心生命”做了更详细的划分。

生从何来死何去？是无法回答的问题，佛教有六道轮回之解。钱穆先生说：生命乃自生命中来，亦向生命中去。钱穆先生以树作喻。树上长叶，开花结果，如父母生育子女。树叶凋零，叶落归根，树叶失去小生命，养护树身之大生命。生命之死亡，乃为生命之继续生长而死亡。故曰：生命还向生命中去。生命生生不息，循环往复。《周易》大抵揭示了此生之道。孔子说：“未知生，焉知死。”人只能在生中去体悟生命，无法死后去体验生命。儒家认为“乐生”才是生之关键。

“身生命”与“心生命”之中，“心生命”为主，“身生命”为副。按照郑晓江先生的说法，实体性生理生命为副，关系性实体生命为主。钱穆先生认为：第一，人的生命中的大事，已经不是谋求温饱，而是谋求喜乐。喜乐乃为心生命。第二，身生命限于七尺之躯，心生命广大无边。父母兄弟组成家庭，邻里乡党社会国家组成人类的大生命。第三，身生命在物质世界中，心生命在文化精神世界中。人类历史文化，由心生命所创造，所以可以永久常存。人的“心生命”亦当投入历史文化的



大生命而获得其存留。尧舜、孔子都是如此。

自然科学物质创造犹如水土，利于人的身生命，文学艺术宗教信仰犹如阳光空气，营养人类的心生命。两者各有其意义与价值。长城之所以成为举世震惊的伟大工程，在于长城乃万众艰苦卓绝之一心而造，我们登上长城，可以体会人的生命的伟大与幽深。天地为之变色，山川为之改观，风云气象，从奇秘中发光。

依钱穆先生之见，“心生命”必寄存于“身生命”，“身生命”必投入“心生命”，大生命必寄存于小生命，小生命必投入大生命。几千年中国文化则在国中每一人心中，只有深浅多少之别。上接古人之心，下开后世心，发荣滋长我中华民族之历史心，文化心，人的生命方可不朽于天地。

生命教育不能离开传统文化自成一格，离开文化之生命教育，犹如浮萍，缺乏根基。做事必当尽心，人在事中融入心生命，方显其价值。小生命必投入大生命（宇宙生命），才能不朽于天地。社会国家看似纷繁复杂，实际只在百姓之一心中。读书本为明德、明理，无关食禄，“诚”字为为学之要，日用中一一行去，才见读书之工夫；心性上一一行去，方见生命之工夫。学问要尽心，育人要育心，救世当救心。