

psychology

大
吳

衆
靜

心
吉

理
博

學
士

全
策

覺・教導的智慧

應用禪式教學

鄭石岩／著



吳靜吉博士策劃

大眾心理學全集

計劃五年出齊三〇〇冊・每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

163

覺・教導的智慧

覺・教導的智慧

◆應用禪式教學◆

作 者／鄭石岩

策 劃／吳靜吉博士

主 編／大眾心理學全集編輯室

責任編輯／楊豫馨・林麗菲

發行人／王榮文

出版者／遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路三段184號7樓之5

郵撥／0189456-1 電話／(02)365-3707

傳真號碼／365-8989

發行代理／信報股份有限公司

電話／(02)365-4747 傳真號碼／365-7979

印 刷／優文印刷股份有限公司

臺北縣土城鄉永豐路195巷29號

電話／262-2379

☐ 1991(民80)年11月16日 初版一刷

☐ 1992(民81)年5月1日 初版九刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價125元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-1440-7

《大眾心理學全集》

出版緣起

王榮文

在一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，已經不容許「心理學文盲」的存在！

你對心理學的認識與體會，將決定你能否在文明社會中活得下去，活得快樂，活得有尊嚴！

臺灣在近幾年，心理學的地位突飛猛進。不但社會大眾對心理學知識的需求日益殷切，心理學與經濟學，更並列為臺灣當代兩大「顯學」，上自達官資本家，下至販夫小職員，都欲一窺究竟，引為隨身利器。

心理學的勃興，在臺灣社會可能有其特別的時代理由：

第一，臺灣社會日趨進步，群體生活則日漸複雜。社會壓力與人際摩擦在在使現代人難以透氣，人人都渴望尋找自我教育、完成個人目標的途徑。

第二，臺灣的企業活動日益繁盛，商業社會的特質呼之欲出，然而，一切企業管理不離「人性因素」，在商業社會中想要脫出競爭，管理他人，就得掌握了解人的學問不可。

不論是基於前者尋得個人安身立命的「消極動機」，或是後者尋求個人在社會上進步發展的「積極動機」，心理學都是一門有幫助、有用處的知識。

可惜的是，在臺灣，心理學的一端藏於學院門牆之內，凡夫俗子緣慳一面；心理學的另一端卻在大眾傳播媒體中，把普通常識略事包裝後出現，並未給予大眾真正的幫助。

在這樣的環境前提下，遠流出版公司提出一個「大眾心理學全集」的計劃，希望不失心理學嚴謹性的原則，編輯一套平易近人，可以流傳大眾的心理學叢書。

這套叢書計劃又分雙線進行，一條路線是搜尋坊間曾經譯著出版的大眾心理學著作，重新整理歸納，使其中的佳作得以滙為巨流，成為取之不盡的知識泉源。另一條路線則邀請心理學名家，譯著大眾心理學作品，自成系統。

遠流出版公司的「大眾心理學全集」編輯計劃，預備在五年之內，出版三百種深入淺出、人人可讀的通俗心理學著作。每種著作除由專家學者編寫校閱外，並由本社的編輯室撰寫報告一篇，做為讀者之「導讀」。

「大眾心理學全集」的編輯工作，由心理學家吳靜吉博士領導並策劃，在遠流出版公司成立「大眾心理學編輯室」，編輯室的編輯小組除了執行編纂工作，並共同或輪流撰寫「編輯室報告」。此外，遠流出版公司更邀請國內外知名心理學家多位，組成「諮詢委員會」，為全套叢書擔任選書、顧問、觀察心理學研究動態等工作。

這樣的編輯構想，加上這一組傑出工作人員的努力，深望能提昇臺灣社會大眾對心理學的整體認識。我們除了自我砥礪之外，更盼望在編輯計劃進行過程中，能夠不斷得到各界方家以及讀者大眾的反響與指正。

編輯室報告

這是一本理念正確，在教育上具有實用價值的書。它結合了中國禪學的睿智和現代心理學的實用知識，把教育的本質和教導的觀念和方法，作了精闢的討論。特別是本書所討論的，正是我們社會現存的教導問題，所以讀起來倍覺親切，更能發人深省。

我們認為一本好書必須能很具體的為讀者提供一些正確可行的觀念，同時要能針對時需，提出關鍵性的針砭。本書無論從學校教育或家庭教育來看，都能就教導的問題，給讀者適切的答案。這本書是鄭石岩先生近幾年來數十場教育演講，整理歸納出來的菁華。它確能切中時弊，對於教育提出革新。這本副標題訂名為「應用禪式教學」的書，相信會給教育界帶來新的回響。

這本書不像一般討論教育或教育心理學那樣的生硬，那樣的「教科書」。而是以通俗淺近的方走筆，道出引導學生身心成長的妙諦。它簡單易讀，卻又能用平常的事例點出許多生活的或生命的哲理。我們認為這不只是一本討論教導的書，同時也是一本能啟發讀者自我成長的書。

自我醒覺與實現是鄭石岩先生一貫的教育理念。他相信幸福之道是建立在個人的心智成長上。更重要的是，每個人都應該根據自己的本質走出自己的路，這就是教育的目的，也是教導的

信念。

教育的本質既然是自我醒覺和實現，那麼教導者就必須時時保持醒覺，才能對學生作正確的回應。「覺」本身就是教育的真理，是成長的力量，所以要以「覺」作為教育的新希望。

本書雖然未闡專章討論社會脈動與教育的關係，但我們發現，處處都在反映現實社會的需要。作者非常關心社會轉型期的脫序和社會解組，並極力在教育上尋求拯救之道。特別是爲了提昇新一代國民對民主社會和高度工業化生活方式的適應能力和創造力，作者提出了人文智慧的觀念，而且用很大的篇幅來闡述其教導理念。

我們認爲，本書中所討論的自動自發的性格和生活教育的體驗，乃至宗教民俗的教育等等，都是在闡揚人文智慧的教育理念，而且提出實用的教導法則。

本書的另一重要觀念是：在教導過程中，師長的身教是很重要的；特別是師長本身必須生活幸福喜悅，才能引導孩子走向成功的人生。因此，專章討論悅樂的教師生活，給辛勤從事教育工作的老師，提供生活的禪趣，提昇春風化雨的教導氣氛。

本書結合了禪學、心理學和教育學三門學術，但卻融會自成一家之言，從不同角度讀這本書會有不同的收穫。我們謹將此書獻給讀者。

覺・教導的智慧 目錄

《大眾心理學全集》出版緣起

編輯室報告

序言

第一章 教育的新希望／五

一、自我醒覺與肯定／二、無形的教誨／三、平常的教導／四、讓孩子走出自己的路

第二章 教導的新猷／三

一、教導與權威／二、教學的三法印／三、對社會的回應／四、教育的愛

第三章 人文智慧的啓發／六

一、實踐的智慧／二、信心的智慧／三、否定的智慧／四、應變的智慧

第四章 自動自發的性格／九七

一、維護自尊／二、支持與鼓勵／三、培養情操

第五章 師生互動的空間／一二七

一、慈悲是教導的空間／二、格律是成長的空間／三、寬恕是改過自新的空間／四、從容是教導的空間／五、逗趣是情感交流的空間／六、禪定是啓迪的空間

第六章 生活教育的體驗／一二七

一、認識因果／二、記取教訓／三、隨機教學／四、嚴格的庭訓／五、防範未然

第七章 宗教、民俗與教育／一五七

一、宗教文化與教育／二、認識佛學／三、禪與現代生活

第八章 悅樂的教師生涯／一七七

一、生命展現的悅樂／二、日常生活的禪喜／三、休閒
怡情的禪趣／四、禪定的妙悅

第九章

結語——對生命的敬重／二〇九

序言

這本書是我近幾年來，結合禪學的智慧和心理學的知識，對教育所作系列探討的整理。主要的內容是從變遷的社會著眼，討論教育的新希望和教導的本質與技巧。我深信文明越進步，教導越需講究技巧；社會變遷越快，越需要人文智慧的陶冶。

教育的目的在於培養個人的自我醒覺，能實現自己的人生，具備適應環境能力的人。然而社會變遷迅速，干擾學生心智成長的因素殊多。教師或父母如果想用一己之見，要把孩子教好是有困難的。特別是台灣地區，政治民主化，經濟自由化，整個社會步入一個開放的情況，如果教導上缺乏正確的理念和有效的方法，教育是不容易成功的。

許多人都在責備教育的失敗，特別是在道德教育、民主素養和人生教育方面，受到詬病尤多。近年來，社會呈現許多失調現象，比如說心理壓力沉重的人口增加，不快樂、不幸福的人也極普遍，精神疾病和自殺人口也隨之增加。至於色情氾濫，貪婪奢靡以及暴力犯罪，亦足引以為憂。

我們在生活教育及精神陶冶上，似乎真的出了問題。

我認為台灣的教育，一向都針對著經濟發展而設計的。多年來我們一直想擺脫貧窮，所以拚命的強調人力和經濟效益。結果財富和企業的理念，漸漸與人生的價值混淆起來。最後，我們失去傳統中優游自在的情趣，失去那份怡然自得的生活智慧。我們的教育就開發中國家的經濟成長而言是卓有成績的，對於邁向已開發國家而言，有待努力之處猶多。因為我們忽略了人的素質；既缺乏人文的智慧，又缺乏民主的素養。最嚴重的是，我們的教育不是在培養一個獨立思考、頭腦清醒、具有人情味的現代人。

因此，當財富增加，社會變得更自由更開放時，我們發生了嚴重的不良適應。我們的新一代享受了好的物質生活，但是負責踏實的歷練不夠，所以眼高手低，整個社會流於浮誇不實；科技與工業的提昇，乃至生活品質的提高，都成了問題。我們的教育不重視自我實現，缺乏引導孩子實現自己的潛能去過成功的人生，倒是把他們統統送往考試的煉爐上：弄得學業成績差的孩子由失敗而反叛或退縮，成績優秀的孩子思想體驗狹隘，除了知性的學識外，情感的陶冶和心靈的啓發都付闕如。

本書在於揭示一個新的理念：要幫助孩子走出自己的路。要透過現代社會的本質，加強人文智慧的陶冶，在教導上特別重視教導者與學生之間的互動空間，用以取代過去刻板的教導方式。

同時對於生活教育的體驗例舉解說。

民主自由的社會，價值觀念是紛歧的，教導子女的觀念差異亦大：教師除了要教導要協調溝通父母的意見，因此教師的負擔是沉重的，本書也特別就悅樂的教師生活加以望能對辛勤教學的老師有所助益。

在理念上，這本書受到禪學的啟發甚多。我把禪學的精神融入教育之中，並用心理釋，它既是有禪味的，又是現代化的。如果把這樣的教導觀念稱為禪式教學，又何嘗不釋，它既是有禪味的，又是現代化的。這幾年來我在幾十所學校對教師或家長演講「禪學與教育」，從大專到國民小學，講到許多聽眾的歡迎，特別是台灣省國民學校教師研習會，邀我對各期學員，系列講述「育」，所引發的滿堂禪喜，更令我確信教育界很樂意接受禪的教學智慧。此外，埔里玉佛都辦理教師佛學夏令營和冬令營，多年來一直邀我講述佛學與教育的專題。教師們深深感動，自行錄音流傳，而且再三詢問何時能整理出書。

現在我已將歷次演講的內容和最近在佛光山《普門》雜誌發表「禪學與教育」專欄一併系統整理成書。書中〈師生互動的空間〉一章，是本年初在國立教育資料館演講的予納入，以增完整。這本書一方面可以供教師們教學時參考，一方面可以給父母作為教指南。至於想藉本書來自勵和自我成長的讀者，也頗具實用性。

現在我把書名訂爲《覺·教導的智慧》，因爲這本書特別重視「覺性」的啓發。教師和父母必須自覺，才有智慧對孩子作最好的教導和回應。另一方面，教導的目的，就是要引導孩子自我醒覺，因爲這是走向自我實現之路。

最後，我要感謝許多教師和家長的鼓勵並催我儘早成書。現在我辦到了，這是很喜悅的事。在此，我還要特別感謝內子高秀真女士，在百忙中爲我校閱。我的每一本書都經過他的校正，給我指導殊多，在此一併致謝。

鄭石岩

八十年十月
於台北木柵

第一章 教育的新希望

教育的極至是要一個人能真正實現自己的潛能，在多變的世局中，保持禪定與智慧，去因應一切，解決所面臨的問題，就像在水中優游的划水逐浪。

從禪學的觀點來看，教育的本質無非在於啓發學生自我醒覺。人一旦能自我醒覺，就能自愛，自動自發；能展現他的人生，喜歡自己，肯定自己。人的醒覺能力一經引發，就能看清事理，了解事物的真相；能不斷從舊經驗中前瞻新知，用清新的眼光去看周遭的事物，令自己日新又新，心智不斷的增長，走出自己的路。這就是人類心智成長的希望，也是教育的希望。

教育的使命在於引導學生了解自己，接納自己，實現自己。這樣才會有腳踏實地的人生。禪家深信，每個人的根性因緣都不相同，如果不能依照自己的「本來面目」去生活，就無異否定自己，而導致生活的潰敗及精神上的困擾與煩惱。

心理學的研究指出，許多精神症狀是由於自我適應上的矛盾，其共同特徵是「我要，但我不

能」的心結，由諮商輔導經驗中，我驚訝爲什麼會有非常多的人，被這個矛盾的心結所困。他們的內心不停的對話著：「我要拚給你們看看！我要證明給你們看我不差！」隨後，他看看自己，則對自己回話說：「我沒有那些條件，我實際上辦不到！」就在這「要」與「辦不到」之間，產生失望的情緒，沒有價值的感覺和莫名的不安、自卑和壓力。最後，他開始逃避和防衛，終致產生精神症狀和困擾，他的自我功能也就漸漸受損，人生隨而面臨殘廢。

禪的教導是要每一個人依自己的根性因緣展現其人生，不要暗示學生拿自己跟別人比較。這才能真正披露其能力。其實，一個多元化的社會最需要的就是各種不同能力人的結合。因此，教育的理則應該是各自展現所能，接納自己，肯定自己。老師和父母實在不宜對學業成績不如人的孩子批評或失望，或過分的指責。相反的，要協助他們去了解自己，幫助他展現自己的人生，走出自己的路來。

自我醒覺與實現不是用解說或認知教得來的。由於它是一種實踐的智慧，而不是一種知性的思考，所以在教導上必須特別重視生活的體驗；在日常生活之中直接學習。因此，禪家特別強調「看脚下」的實踐力行功夫。

今天我們的社會顯得紊亂脫序，許多人以其主因在於缺乏道德觀念。我認為那是不正確的。我們的教育，從國民小學的生活與倫理，到國中、高中的道德與公民教學，觀念的灌輸不可謂不

多。我認爲，我們的國民不是缺乏道德觀念，而是缺乏生活上的實踐智慧：一種行爲的智慧和能力。

就整個人生的展現而言，徒有知性的觀念和知識是不夠的。因此，教育必須重視生活的磨練，在日常生活體驗友愛和負責，學習珍惜自己，省悟生命的意義與價值。人生的問題，就禪的觀點來看，「它不屬於知，也不屬不知」，墜入知性的分辨就會疏離，一味的作白日夢，或者眼高手低，憤世嫉俗；若墜入不知，則變得愚迷懵懂。因此，每一個人都要培養自己實踐的智慧，要活在自己真實的生活之中。

從禪的觀點來看，人生教育是無相的。也就是說，生活的實踐智慧，並不是用文字課本所能完全教導的。它必須從日常生活中去歷練，去陶冶，去判斷；從而培養其智慧、態度和情操。

人只有覺察到自己的根性因緣，在日常生活中展現其潛能，才能走出屬於自己的路。人生的路是由自己走出來的，不是老師或父母指定的，更不是命運安排的。因此，教育必須培養學生創造人生，而不是替他安排人生。每一個孩子，若能依照自己的現實條件，好好去發揮，就能過活潑有朝氣的人生。

以下從禪的觀點，闡釋教育的旨趣。分別就自我醒覺、無形的教誨、教導的態度和幫助學生走出自己的路四方面加以討論如次：