

# 一堂百句

陈建翔◎著

禅教育与教育禅

大丈夫其谁不有四方志！则仆与宗衮，二年之间，会而离，离而会，经途所亘，凡三万里。何以言之？去年春，会于京师，是时，仆如桂林，衮如滑台。今年秋，乃不期而会于桂林。居无何，又归滑台。王事故也。舟车往返，岂止三万里乎？人生几何，而倏聚忽散，辽复若此。抑知已难遇？亦复何辞！

岁十有一月，二三子出钱于野。霜天如扫，低向朱崖。加以尖山万重，平地卓立，黑是铁色，锐如笔锋。复有阳江、桂江，略军城而南走，喷入沧海，横浸三山。则中朝群公，岂知遐荒之外有如是山水？山水既尔，人亦其然。衮乎对此，与我分手，忘我尚可，岂得忘此山水哉！

# 堂 百句

陈建翔◎著

禅教育与教育禅

大丈夫其谁不有四方志！则仆与宗衮，二年之间，会而离，离而会，经途所亘，凡三万里。何以言之？去年春，会于京师，是时，仆如桂林，衮如滑台。今年秋，乃不期而会于桂林。居无何，又归滑台。王事故也。舟车往返，岂止三万里乎？人生几何，而倏聚忽散，辽复若此。抑知已难遇？亦复何辞！

岁十有一月，二三子出钱买野。霜天如扫，低向朱崖。加以尖山万重，平地卓立，黑是铁色，锐如笔锋。复有阳江、桂江，略军城而南走，喷入沧海，横浸三山。则中朝群公，岂知遘荒之外有如是山水？山水既尔，人亦其然。衮乎对此，与我分手，忘我尚可，岂得忘此山水哉！

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

堂下百句：禅教育与教育禅/陈建翔著. —广州：新世纪出版社，2011.11

（新世纪家庭教育文库，陈建翔教育文集）

ISBN 978-7-5405-4283-2

I. ①堂… II. ①陈… III. ①禅宗—应用—家庭教育—中国 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第064647号

---

出 版 人 \ 孙泽军  
策 划 \ 王小斌  
责任编辑 \ 王小斌 秦文剑  
封面设计 \ 黎国泰  
版式设计 \ 黎国泰  
责任技编 \ 王建慧

---

出版发行：新世纪出版社

（广州市大沙头四马路10号）

经 销：全国新华书店

印 刷：广东省教育厅教育印刷厂

（地址：广州市黄埔区南岗笔岗路49号）

规 格：787毫米×1092毫米

开 本：16

印 张：24

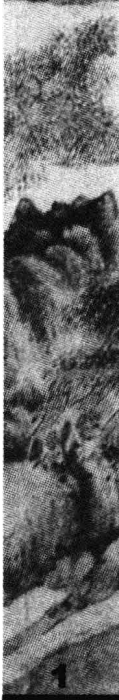
字 数：380千字

版 次：2011年11月第1版

印 次：2011年11月第1次印刷

定 价：36.00元

质量监督电话：（020）83797655 购书咨询电话：（0754）88324681



## 随便聊一聊禅， 是一件多么美的事！

### (一)

对禅感兴趣，是很早以前的事；比较系统地、集中地研究或者说证悟禅，把禅与教育结合起来进行思考和实验，是近几年的事。

说“研究”，其实不准确。禅并不是一个“研究对象”。它不像我们平时做研究，是用概念思维、理智分析，研究结果也不是为了找刊物发表一下论文，定个工作量，评个职称等。对禅的喜好首先不是跟我的研究专业相关的，而是跟我的生命存在相关的，是为了让自己更好地活着、更好地活命。一句话，禅是用来做生活、用来活命的。

学禅以前，我生活的乐趣在理论思考和学术研究，就像许多专业研究人员一样，不知不觉中形成了我法二执。在“人生一段大事”上，应该说是糊涂而怯弱的，没有智慧看清生活的真相，也没有勇气说出心里的真话，经常遭受各种莫名烦恼和病痛的折磨，放不下，心不安；剪不断，理还乱。总体上可以说活得比较



狭隘而辛苦。

当今社会上，像我这样经常被无名的烦恼和疾病缠身的人，“天堂里的受苦人”一族（指物质生活富足但精神常受折磨的一批人），何止千千万万！我们多么希望能够找到一个“高人”——“高明”的导师和朋友，一个有力量、有智慧又无私爱我们、对我们忠实的“生命中的贵人”，来帮帮自己呀！

但是，不知道别人找到了没有，起码我是一直没有找到。

生活中的朋友或老师，他们没有足够的力量、智慧和爱心，来帮我解脱——可能他们自己也还没有解脱。

帮我解脱（现在进行时）的，是禅这个伟大的朋友！

禅的使命，或者说它固有的本性，就是帮人解脱生存困境的。我们看禅的历史，一花开五叶的“五叶”（就是指从二祖慧可到六祖慧能的五位祖师），哪一个不是为了解脱困境才来求助禅的？二祖慧可求“安心”，三祖僧璨求“忏罪”、四祖道信求“解缚”……这些故事都成为著名的禅宗公案。

可以说，是人，就有迷，就需要解脱；是人，就有佛性，就可以解脱。解脱不解脱，人的生存状态是有极大差别的。

这个差别，如人饮水，冷暖自知；又如风吹芭蕉雨打萍，感触得真真切切却无法用语言说清。我想，还是借用高僧大德的悟道偈略表一二吧！宋代孚上座禅师的悟道偈这样说：“忆着当年未悟时，一声号角一声悲。如今枕上无闲梦，大小梅花一样香。”这种感觉是不是很美？梦里都能闻到梅花香，关键是心不再随着“号角”（外境）跌宕起伏了，枕上也没有乱七八糟的“闲梦”了，心安了、定了。再看这首：“举手攀南斗，回身倚北辰。出头天外看，谁是我般人！”哈，这个气魄也太大了吧！这是唐朝五台智通禅师写的。整个一个是傲兀环宇，舍我其谁？这不是狂傲，只是法喜禅悦的感觉。

## （二）

在领悟和修习禅的过程中，对我帮助最大的是这样五个词十五个字：第一个词（一字）：笑；

第二个词（二字）：放下；

第三个词（三字）：平常心；

第四个词（四字）：即心即佛；

第五个词（五字）：一花开五叶。

这不是一套文字游戏，它实际上是一组“话头”。

参话头是禅宗最具代表性的法门，由于其入手极为简易，却开悟速捷，只要倚住一个话头，起疑情、参到底，就可以了脱生死，因此广受中国佛子欢迎。本书中第三章有一节“参话头：‘你吃饱了吗’”，就是讲由参话头而顿悟的，可作参考。

一切都从“笑”开始。笑有一种神秘的魅力，是我们远未了解的。笑是身心的高度融合，笑完美地体现了禅的深刻内涵，是最有资格充当禅的“形象代言人”的。

一笑，就都“放下”了。“放下”两字，让我非常受用。每当我为烦事所困、为琐事所扰的时候，一想到这两个字，就感觉特别轻松。这两字好像真的有什么法力，能让我快速释怀。放下的感觉真是太好了！古德讲，“万缘放下，一念不生”。就是说，要通身放下，一切放下，永远放下。这个境界，我们现代人很难达到。但是，只要我们有这样一种意识：万缘其实都是可以放下的，放下了你就海阔天空；只要有这样一种意识，即使你还没有实际放下，我们也不会那么钻牛角尖了。

一放下，平常心自然浮现上来。过去我们之所以缺乏平常心，就因为心里有执著，有偏见，放不下。

平常心是什么“心”呢？虚云老师讲：“平常就是长远，一年到头，一生到死，常常如此，就是平常……修心人能心无造作，无安排，无改变，无花言巧语等，这就是平常心，就是道，也就是直心是道场的意思。”<sup>①</sup>这样的平常心，就是佛心！我们一下子就跟一个伟大的事物联系在一起了，我们的身体就成了储藏佛心的佛堂。

这个佛心能有什么样的特性、什么样的作用呢？那就是“一花开五叶，结果自然成”。我们去想想从二祖到六祖的五位祖师吧，他们的伟大思想和人格就是具体说明；我们再去想想中国禅宗的五家分灯：临济宗、曹洞宗、沩仰宗、云门宗、法眼宗，他们贡献了多少灿烂辉煌的思想精品和文化业绩；最后，我们再来品味一下禅所具有的简单、快乐、亲切、宁静、透彻这五种秉性吧，可谓应有尽有。而所有这些，我们平常人都能够

分享和占有。

五词十五字，这是一个意念展开的过程，是不是太啰唆了？简单一点，就是开头那个字：“笑”！笑包含了修禅的全部意念，贯穿了悟禅的整个过程。想想吧，这个字太不得了了！

### （三）

我喜欢和推荐禅，主要是基于这样几个缘由：

第一个缘由是，禅使我身心极大获益，让我脱胎换骨，整个变了一个人！

我愿意把我的个人修习禅的经历和感受同朋友们分享。我自信我的经历和感受，一定能够启发和帮助那些终日愁肠百转的“天堂里的受苦人”。

第二个缘由是，禅有诸多魅力，令人心驰神往，包括——

禅伟大的“第一义”（人生的第一智慧）；

禅神奇的当下开悟；

禅高效的顿悟方法；

禅历史上那些令人神往的传奇人物；

禅1000多个精彩、深刻的公案故事。

第三个缘由是，禅在历史上实现了四大思想解放——

第一个思想解放——“即心即佛”；

第二个思想解放——“不立文字”；

第三个思想解放——“平常心”；

第四个思想解放——“看脚下”

通过这“思想解放四步曲”，禅把最庄严神圣的东西，还原成了最自然简朴的东西。

这“四步曲”，每一步，都是思想解放的惊人一跃！每一曲，都是对人性的赞颂，对平民的讴歌！

第四个缘由是，禅是一种“以瞬间点爆永恒”的超级游戏，非常好玩、非常爽！

我们人类的生命，经历了几十万年的进化发展，它的本质是什么？

这是一个永恒的问题。而我们的生命本身有一种能力，能够实现自我洞察——在瞬间破解这进化了十多万年的大秘密！

这就是禅的魅力。

第五个缘由是，在信仰缺失、人心惶惑、世风浮躁的当代社会，禅不啻是一付济世良方。禅在人心深处重建信仰，点明了一盏价值之灯。

第六个缘由是，禅给无魂无神的教育以内在生命，教育给久违的禅以复活平台。禅与教育互补互救，双向救赎，将成为走进千家万户的“教育禅”。

第七个缘由是，禅让我们“在基因里改变”，帮助我们找到真理、看清真相、说出真话。禅解除我们因为“无明”产生的无休无止的——孤独、忧愁、烦恼、愤懑、痛苦、恐惧，恢复我们生命应有的智慧和能量，重建我们美好的幸福生活。

第八个缘由，也是最重要的一个缘由是，禅就是我们的生命本身，就是我们自己！禅的再发现，其实是我们每个人自己生命的一次再发现！

一个事物，它能够保有其中一条缘由，就值得我们喜爱和向别人推荐，何况它同时拥有八个呢！

#### （四）

我是研究教育学的，对教育问题敏感一些。对禅的喜爱，自然会联系到教育问题。

当今中国的教育，正如大家都看到的一样，一方面，确有不小的进步，这从官方提供的一系列数字可以看出来；另一方面，确也存在许多重大的问题。问题的核心是教育日益功利化、投机化和技巧化，问题的表现是教育变成不断制造压力、制造失败、制造差别、制造麻烦的怪异机器，变成让相当多的普通老百姓提起来就伤心难过、就摇头叹息的事情。在这样的教育影响下，整个民族特别是年青一代缺乏道德信仰和价值追求，广大家长整日为孩子的学习成绩和升学竞争惴惴不安，许多家庭因为孩子的教育而陷入困境。这样的教育，难道不应该为社会的和谐承担部分责任吗？

造成教育日益功利化、投机化和技巧化的原因，部分是由于教育正受



到“利益共同体”的“绑架”。长官意志左右下的行政力量、追逐利益最大化的市场推手以及为利益集团代言的所谓专家学者，构成了利害相关的“利益共同体”，共同绑架了中国教育。说“绑架”，就是指如果你想改变，他们会让你付出很大的代价。中国教育问题已经跟太多的利益博弈相联系，变得很纠结，很不简单。

绑架者争夺的是教育的利益，牺牲的是学生的天赋与和谐发展，而它遗弃的，是教育的魂；它撕裂的，是教育的心！

教育，需要招回自己的魂，需要复原和安定自己的心！

对于中国教育的出路，我的看法是，中短期看要加强民主与科学（还是五四以来我们一直呼唤的“德先生”和“赛先生”），长期看要重建国民的价值体系。

禅作为中华民族传统文化宝库里的精品、极品，完全应该加入国民精神和价值体系的重建工程，也完全有可能为教育的自我拯救和变革创新做出应有的贡献。因此，我提出“教育禅”这个概念来进行一些研究和探索（作为必要的前提，捎带也研究和探索一下“禅教育”）。

什么是“教育禅”？简单讲，教育禅就是教育与禅的结合、融合。教育与禅的结合、融合，能够产生相互激活、相互补益、相互救赎的效果。禅给教育以内在灵魂和精神境界，教育给禅以现实通道和发展平台。

与一般的教育理念不同，教育禅关注的是人的信仰和内在价值的重建，是人安身立命的根基，是人生智慧，而不是功利目的、概念知识与技巧能力；关注的是心物如一、心心如一，而不是制造隔离、分析差别；关注的是师生心灵世界的融合，而不是长久以来形成的师生对立；关注的是直觉与顿悟，而不是逻辑与渐修；关注的是“减法思维”（为道日损），而不是“加法思维”（为学日益）；关注的是“夺饥人食，驱耕夫牛”，而不是“雪中送炭，锦上添花”……

在这种结合中，教育以禅固有的简单、快乐、亲切、宁静、透彻的五种特性来改造和表现自己，在内容和形式上脱胎换骨，克服自身的片面性、机械性和呆滞性，获得新的生命力和创造能量。而禅在衰微了几个世纪以后，也需要借助教育这个公众最为关心和最多投入的平台，来实现其伟大的光复和振兴。

## (五)

我自己有一个习惯，每次在学校里给本科生讲完课后，会和我带的研究生和其他一些对家庭教育感兴趣的听众一起，到教员休息室继续讨论上课的内容。这一来，是因为有些问题在课上可能没有完全展开，没有完全说清楚，课下和大家再讨论讨论；二来，可能因为课的内容产生了一些新的思想“触须”，触及了更多的领域，大家都有兴趣，再随便聊聊。

这种“课下课”内容不定，往往是乘兴拈来；时间不等，或半小时或一小时；形式随意，谁都可以发言、插话。正是因为它的自由、轻松、随意，倒比正式课更能够触发有价值的想法，碰撞出许多意想不到的思想火花。我本人挺喜欢这种无拘无束的“课下课”，我的研究生也觉得颇有收获——他们有的时候不能来听正式的课，但总是尽可能抽出时间来参与“课下课”。

“课下课”给我们的启发是：教育是无处不在的；有时候，随机的、松弛的、“非正规”的教育，反而比定时间、定地点、定教案的教育效果更好。

偶尔看禅宗公案，看到唐朝的高僧百丈怀海的“堂下句”，很受启发和鼓励。

师（百丈怀海）有时说法竟，大众下堂，乃召之。大众回首。师云：“是什么？”

——《景德传灯录》卷六（洪州百丈怀海禅师）章

说百丈怀海禅师有时讲说法完毕，待众僧陆续退堂之际，禅师突然又召唤他们一声，众僧一回头，怀海禅师马上问到：“是什么？”

“是什么？”是一句很关键、很“给力”的禅教育问语，它直接进入人的精神深处，追问人的本性。

百丈怀海禅师是高明的。课讲完了，众僧将要退堂，这是最放松的时刻，听课时可能产生的“法执”（概念思维、逻辑关系）都松弛下来了。禅师在这个时刻突然一声召唤，乘其不备，直捣敞开的心门，让众僧震颤之余，恍然大悟。佛法究竟是什么？就是你的真心！这个教育时机拿捏得多么恰当，而欲擒故纵的教育艺术又运用得何等巧妙！

“堂下句”给我的“课下课”找到了历史依据。“课下课”不一定有“堂下句”的效果，但道理总是相通的。

“课下课”的点滴收获，都被记录在我和学生的笔记里。经年累月，自然越录越多，看起来也是蔚然可观了。现在，我把它加以整理，就形成了一篇一篇的“小文章”。这些小文章原本是随意的、杂乱的，为了满足成书的基本要求，又分门别类，截弯取直，略加增删，补贴一些经“改造”过的旧文章，就做成了眼下这本书稿的模样，大约一百来篇，取名曰《堂下百句》。

## (六)

这样说来就比较清楚了。本书之所以起名叫“堂下百句”，一个意思是说，它源于“课下课”，原本是供“私下交流”、随便乱说的，属于“非正式场合”的发表物；另一个意思是说，它是“堂而下之”的作品，不登大雅之堂的。

这完全没有自谦的意思，只是说明一些客观的情况。

第一个情况是，谈禅一般要谈佛教，但我不懂佛教，不敢谈，我是把禅从佛教那里“摘”出来谈了。这样是不是就“堂而下之”了？另外也有一个原因是，我这个人不是没有宗教意识，但我对教派分离的、互不包容的、掐来掐去的那种宗教，不感兴趣。

第二个情况是，谈禅一般要谈一点禅理之类，就是学术呀，但我骨子里实在不喜学术，我又把禅从学术那里“摘”出来谈了。我觉得学术的规范性源于工业化的标准模式，它的形式化扼杀了鲜活的内容，束缚人的思想，不符合我的天性，所以我也不谈学术。在今天这个社会，不谈学术似乎就是不能登堂入室嘛，我也认了。

综合上述两个情况，我倒是想在当今中国社会，无论是从宗教方面谈禅，还是从学术角度谈禅，都会把禅谈死了。佛教是好东西，学术也是好东西，但禅无论裹在佛教里也好，裹在学术里也好，都不利它的推广普及。禅本来就已经门庭冷落，举目无亲，你再像那些学富八斗的专家所主张的，非要整“原意”的、“规范”的、“玄”的禅，那不是更要把人吓跑吗？对于禅的现代复兴而言，宗教化与学术化，两者都是死路，而不是

活路。禅是活的，活禅需要活路。活路在哪里？在生活化，在大众化，在百姓化。所以，对于禅，我是主张淡化它的宗教性、淡化它的学术性的。完全“去宗教化”、“去学术化”不易做到，也没有必要，淡化一点还是可以做到的，也有必要。淡化了，就有利于禅走进普通老百姓的家里，走进他们的精神世界。在本书里，我只希望从个人生活经验的角度，以尽可能口语的方式，表达一些对禅（主要是禅里面的教育元素和教育里面的禅元素）的心灵感受。总之，我只是想以现在这种形式，不背任何包袱地、自由自在无拘无束地发表一些我关于禅教育和教育禅的一些想法。

第三个情况，也是最重要的情况是，禅在根本上是不能“说”的，叫做“说似一物即不中”，一说就不是它了。这怎么办呢？本来不能说的东西非要去说它，说来说去还不是那个东西，这就是根本的矛盾了。什么叫“勉强”？这就是勉强。什么叫“赝品”呀？这就是赝品。勉强说的禅，我认为都是赝品；谁说了谁就是赝品，概莫能外。我但凡有机会与人交流禅，首先声明一点，我说的是赝品，免得别人误会，以讹传讹。既然是赝品，怎么可能登大雅之堂呢？

## （七）

婆婆妈妈说了这么些，其实都不是要给读者什么交代，而是给自己一个交代。

最想交代的是：出版这本书的目的，在某种意义上是要“哄”一下自己——哄自己开心而已。大家都听过马三立说相声，他有一句口头禅，叫“逗你玩”。历史上，还有一个姓马的也爱逗人玩，这个人就是唐朝的禅宗大师马祖道一。他向弟子们讲禅，一会儿说“即心即佛”，一会儿又说“非心非佛”，问他为什么，他说“止小儿啼”。这不是哄孩子吗？就是哄孩子嘛，他自己这么说的。他说很多人缠着他要学禅法，而不想自己去参悟，对这种人，他只能提供一点权宜说法，就像用奶嘴堵住他们的嘴一样，免得他们纠缠、哭闹个没完。马大师敢说这种话，我可不敢！我要哄的是自己。其实，多少年来，因为六根不净，烦恼无数，自己的心灵深处经常像婴儿一样哭哭啼啼的，到处寻求解脱的方法。现在写这本书，就是为了“灵魂深处的那一声抽泣”，为了安慰一下自己：别哭啦！面包会有

的，牛奶也会有的，一切现成，一切自看啊！

社会上像我一样因为心神不安而纠结、而“啼哭”的人还少吗？每次来我们“天堂里的受苦人”（困境家长俱乐部）求助的家长，哪一个不是泪水汪汪（要么就是欲哭无泪）、痛不欲生、寻死觅活的？让我们都来哄一下自己吧。现在请不到马大师了，没人哄咱们，只好自己哄自己，哄自己开开心。人总不能啼哭一辈子呀！都说佛度有缘人，哄一哄，有可能让我们成为有缘人。哄就是度的开始，就是自我救赎的开始。哄着哄着，也许某一天我们会发现：咦！马大师真来了嘿！佛真来了嘿！他们就在我们的身体里，就在我们的心灵里住着！那时候，面包牛奶一起来了，问题都解决了（那时候我们又可能发现，问题不是“解决”了，而是它根本就没有！它只是因为我们认识糊涂而产生的假象、幻象）。

哄哄吧，哄好了咱们就高高兴兴每一天，该吃吃该睡睡，该干吗干吗去！

**最后，还是想表达这样一个意思——**

愿以此书，安抚一下自己以及跟我处境相同的人们“灵魂深处的那一声抽泣”！

陈建翔 2011年1月  
于北师大丽泽10楼

---

①《禅修入门》第107页。



## 上篇：禅教育论——关于禅中的教育

### 第一章 一笑传万年：禅之浅读

#### 本章小引：一笑传万年

1. 禅的由来.....4
2. 禅的演变.....6
3. 禅的传承.....8
4. 禅的影响.....10
5. 禅的玄妙.....13
6. 禅之“赝品”——一个勉为其难的言说.....15
7. 个体印证总体.....16
8. 智慧的高度.....18
9. 禅是我们自己!.....18
10. 禅作为东方辩证法.....20
11. 禅的四次“思想解放”.....23
12. 禅的开悟.....24
13. 开悟的感觉.....27
14. “一花开五叶”的另类解读.....30
15. “五叶”五药方.....31

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 16. 禅的教育目标：发掘“自家宝藏” .....     | 35 |
| 17. 禅的教学关系：“子啐母啄” .....       | 37 |
| 18. 禅的师生关系：“三分师徒，七分道友” .....  | 38 |
| 19. 禅的师生主体性：“迷时师度，悟时自度” ..... | 39 |
| 20. 关于禅的主体性的系列小品：“作主三课” ..... | 41 |
| 21. 禅的学生超越观：“见过于师，方堪传授” ..... | 44 |
| 22. 禅修课程一例：“已进不退” .....       | 45 |
| 23. 禅的“不说破” .....             | 47 |
| 24. 禅的“一徒多师” .....            | 49 |
| 25. 禅师之憾：“国师三唤” .....         | 50 |
| 26. 禅者“不辩” .....              | 51 |

## 第二章 一花开五叶：禅之法脉

### 本章小引：一花开五叶

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 27. 那个肩膀上长出鸟窝的呆汉子 .....   | 54  |
| 28. 他卸了一只膀子交学费 .....      | 62  |
| 29. 真传一句话，假传万卷书 .....     | 67  |
| 30. 这个娃娃不简单！ .....        | 70  |
| 31. 找了一个好师父，带出一批好徒弟 ..... | 73  |
| 32. “草根”佛祖 .....          | 76  |
| 33. 马祖你搞什么名堂？ .....       | 83  |
| 34. 石头路滑，怕摔别来！ .....      | 88  |
| 35. 请喝一杯赵州茶！ .....        | 92  |
| 36. 真怀念那个星汉灿烂的时代 .....    | 99  |
| 37. 只看这爷俩游戏的沩仰宗 .....     | 100 |
| 38. 挨打打出来的临济宗 .....       | 101 |
| 39. 大开大阖的曹洞宗 .....        | 109 |



40. 门缝里挤出的云门宗.....111
41. 一切现成的法眼宗.....119
42. 忽然又想起那个“呆汉子”.....122

### 第三章 一念转生死：禅之体悟

#### 本章小引：一念转生死

43. 禅的现代复兴.....125
44. 禅与时代：“加法、乘法运动”中的“减法思维”...126
45. 禅修三用.....128
46. 禅在基因里改变.....131
47. 禅超越哲学和宗教.....133
48. 禅者大爱：做世界的情人.....135
49. 开悟的“那一句话”.....136
50. 参话头：“你吃饱了吗”.....139
51. 只需证得一个干净的刹那.....142
52. 假如，地球在十分钟后毁灭.....144
53. 世界上最心疼你的那个人.....146
54. 把天大的难事交给禅！.....148
55. 此刻，你有“心事”吗？.....148
56. 禅是柔软的.....151
57. 再说“禅是柔软的”.....152
58. 柔软的禅与僵硬的我们.....152
59. 禅在每一天.....154
60. 禅的“意识空间”与“换挡游戏”.....157
61. 修禅三境界.....159
62. “半截禅”：过日子的家伙什.....162
63. “一声禅”：每天给自己的身体“请安”.....164

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 64. 年过半百，才学会了“说真话” ..... | 165 |
| 65. 给自己的生日礼物 .....       | 168 |

## 下篇：教育禅论——关于教育中的禅

### 第四章 吃茶品真味：学校教育一点禅

#### 本章题引：吃茶品真味

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 66. “教育禅”——禅与教育的结合 .....   | 173 |
| 67. 慈悲与教育 .....            | 174 |
| 68. 教育在哪里？ .....           | 175 |
| 69. 东风不择木 .....            | 175 |
| 70. 我说周公禅 .....            | 177 |
| 71. 赏识的力量 .....            | 180 |
| 72. 赏识文化与“主观期待效应” .....    | 182 |
| 73. 瞬间转念 .....             | 183 |
| 74. 教书和育人 .....            | 184 |
| 75. 以人为本，还是以书为本？ .....     | 186 |
| 76. 建国六十年，半部教育学 .....      | 188 |
| 77. “水母元无眼，求食须赖虾” .....    | 189 |
| 78. 天才与人才 .....            | 191 |
| 79. 失败，为什么竟成为必然的？ .....    | 192 |
| 80. 排名综合症 .....            | 194 |
| 81. “法官妈妈”可能没有读懂孩子 .....   | 196 |
| 82. 教育问题的根本还在缺乏民主与科学 ..... | 197 |
| 83. 把教育学还给老百姓 .....        | 200 |