

应

用

禅

式

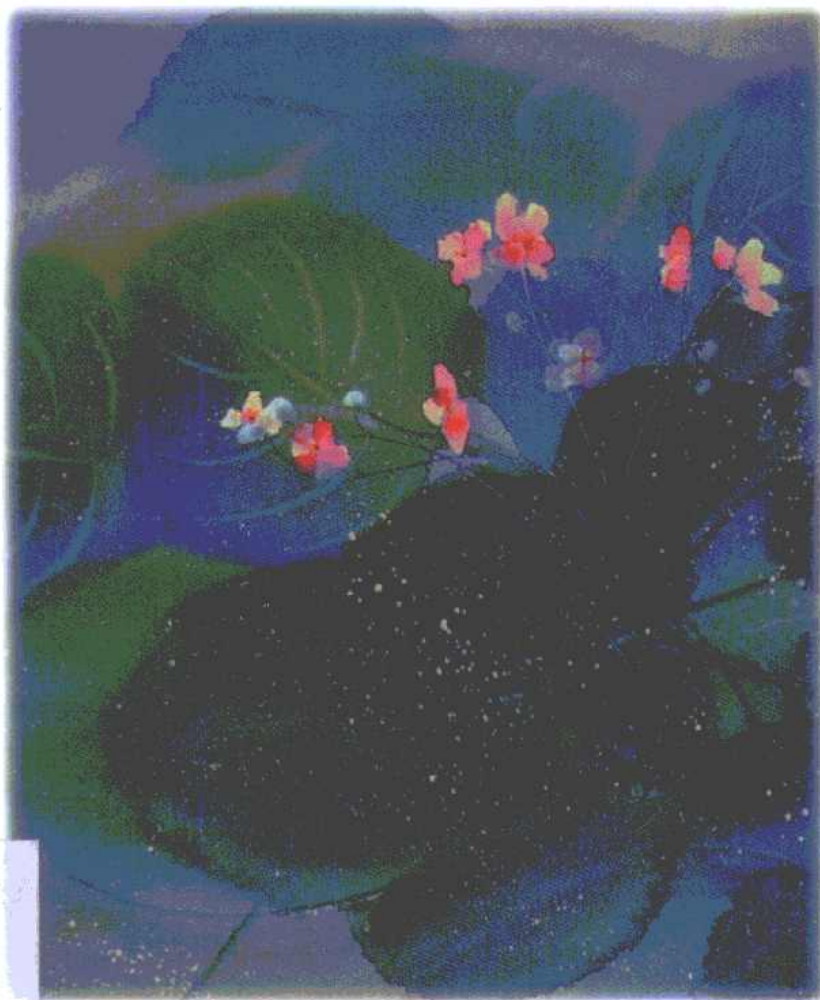
教

清心九书

郑石岩/著

5

觉·教导的 智慧



● 台湾大众心理学丛书 ● 文化艺术出版社

5.5-05

觉·教导的智慧

郑石岩 著

文化艺术出版社

第一章

教育的新希望

教育的极至是要一个人能真正实现自己的潜能，在多变的世界中，保持禅定与智慧，去因应一切，解决所面临的问题，就像在水中优游的划水逐浪。

从禅学的观点来看，教育的本质无非在于启发学生自我醒觉。人一旦能自我醒觉，就能自爱，自动自发；能展现他的人生，喜欢自己，肯定自己。人的醒觉能力一经引发，就能看清事理，了解事物的真相；能不断从旧经验中前瞻新知，用清新的眼光去看周遭的事物，令自己日新又新，心智不断地增长，走出自己的路。这就是人类心智成长的希望，也是教育的希望。

教育的使命在于引导学生了解自己，接纳自己，实现自

己。这样才会有脚踏实地的人生。禅家深信，每个人的根性因缘都不相同，如果不能依照自己的“本来面目”去生活，就无异否定自己，而导致生活的溃败及精神上的困扰与烦恼。

心理学的研究指出，许多精神症状是由于自我适应上的矛盾，其共同特征是“我要，但我不能”的心结，由咨商辅导经验中，我惊讶为什么会有偌多的人，被这个矛盾的心结所困。他们的内心不停地对话着：“我要拼给你们看看！我要证明给你们看我不差！”随后，他看看自己，则对自己回话说：“我没有那些条件，我实际上办不到！”就在这“要”与“办不到”之间，产生失望的情绪，没有价值的感觉和莫名的不安、自卑和压力。最后，他开始逃避和防卫，终致产生精神症状和困扰，他的自我功能也就渐渐受损，人生随而面临残废。

禅的教导是要每一个人依自己的根性因缘展现其人生，不要暗示学生拿自己跟别人比较。这才能真正披露其能力。其实，一个多元化的社会最需要的就是各种不同能力人的结合。因此，教育的理则应该是各自展现所能，接纳自己，肯定自己。老师和父母实在不宜对学业成绩不如人的孩子批评或失望，或过分地指责。相反的，要协助他们去了解自己，帮助他展现自己的人生，走出自己的路来。

自我醒觉与实现不是用解说或认知教得来的。由于它是一种实践的智慧，而不是一种知性的思考，所以在教导上必须特别重视生活的体验；在日常生活之中直接学习。因此，

禅家特别强调“看脚下”的实践力行功夫。

今天我们的社会显得紊乱脱序，许多人以为其主因在于缺乏道德观念。我认为那是不正确的。我们的教育，从小学的生活与伦理，到初中、高中的道德与公民教学，观念的灌输不可谓不多。我认为，我们的民众不是缺乏道德观念，而是缺乏生活上的实践智慧：一种行为的智慧和能力。

就整个人生的展现而言，徒有知性的观念和知识是不够的。因此，教育必须重视生活的磨练，在日常生活中体验友爱和负责，学习珍惜自己，省悟生命的意义与价值。人生的问题，就禅的观点来看，“它不属于知，也不属不知”，坠入知性的分辨就会疏离，一味的作白日梦，或者眼高手低，愤世嫉俗；若坠入不知，则变得愚迷懵懂。因此，每一个人都要培养自己实践的智慧，要活在自己真实的生活之中。

从禅的观点来看，人生教育是无相的。也就是说，生活的实践智慧，并不是用文字课本所能完全教导的。它必须从日常生活里去历练，去陶冶，去判断；从而培养其智慧、态度和情操。

人只有觉察到自己的根性因缘，在日常生活中展现其潜能，才能走出属于自己的路。人生的路是由自己走出来的，不是老师或父母指定的，更不是命运安排的。因此，教育必须培养学生创造人生，而不是替他安排人生。每一个孩子，若能依照自己的现实条件，好好去发挥，就能过活泼有朝气的人生。

以下从禅的观点，阐释教育的旨趣。分别就自我醒觉、

无形的教诲、教导的能度和帮助学生走出自己的路四方面加以讨论如次：

一、自我醒觉与肯定

每个人生来都是一块宝。教育的目的，无非是教导他认识自己，开展他的人生，实现他的生命光辉。每一个人生来都具有实现生命的潜能；那是唯一的，独特的，值得父母去珍惜，值得教师去疼爱，值得自己去肯定和自豪的。每个人天生与别人不同，能力各有所偏，与趣殊异，遭遇的环境不同，根性与气质迥异。如果拿自己跟别人比较，要让自己活得跟别人一样，无非否定自己；如果拿自己的孩子跟别人比较，期待他的成就跟别人一样，相对的也会否定孩子的自我实现。

禅家认为每一个人既然不同，就应该教他自我肯定，依照自己的能力、兴趣、因缘去过实现的生活，这实现的生活就是见性；倘非如此，就会自我迷失。所以说：

万象之中独露身，
惟人自肯乃方亲。
昔年谬向途中觅，
今日看来火里冰。

每一个人都应该肯定自己，接纳并实现自己的人生，这

才活得亲切、喜悦、幸福。如果一味在人群中追求虚名，沽名钓誉，无非是一场造作和虚幻，到头来就像火里的冰一样，是空而不实的。

今天的教育，由于过度强调智育，以升学为教育的唯一指标。结果，疏忽了个人能力的开展，生活智慧的启发，以及对生命的敬重与肯定。它导致文化生态的扭曲，个人精神生活的空虚，道德责任的虚弱与贫乏。我们一再地强调五育均衡的教育，但是每一本书，每一堂课，都仅及于知性的认知和分数的计较。智育好的学生，淹没在书堆、分数和彼此竞争之中，思想刻板，情感冷漠，生活经验匮乏。智育成绩平庸者，教师和家长便抱着失望的心情，却又忽略对他们的启发，他们在学校生活中所得到的是失败与茫然的经验。

今天教育上所产生的弊病，诚然源自教育观念的错误。社会大众把教育视为读书，把读书和考试当做取得学历和谋取职位的工具。结果教育的内涵狭隘化了，教育只是读书，而不是心智的开展；只偏重升学，而疏忽了精神生活的引导。

哈佛大学心理学家葛德兰是研究人类心智发展的专家，他说：我们的社会有三种偏见，以致在教育上很难展开心智潜能的启发，那就是测验主义、西方主义、甲等主义。测验主义过分强调智商的重要和知性的考试；西方主义则将注意完全集中于衡量与比较上，不理睬东方微妙的观念——直觉的、非逻辑的智慧。甲等主义则太重视成绩单，对切实的智慧则不够重视。由于以上的偏见，我们对于学业成绩平庸的

孩子，往往忽略了他们的才华和潜能，以致被抑制下来。

葛德兰所说的三种偏见，若证之我们教育现况，似乎有过之而无不及。我们不但忘掉了东方那种众生平等和人人可以见性成佛的直观观念，尤深陷于西方的量化和物化的价值理念里，把孩子放在智育成绩的竞赛场上，而严重疏忽人性潜能的开展和启发。

现在你也许要问我，什么是人性潜能的开展。这个观念要从佛经中的一段话说起。在《长阿含经》中记载着一则故事，说佛陀诞生时，便一手指天，一手指地说：

天上天下，
唯我独尊。

这段故事象征着佛教智慧的根源。它以佛一出生就做如此宣誓，来表示所有的教义都建立在这个基本的观念上。这个唯我独尊指的是接纳自己，实现自己。人必须透过“空”的修行功夫，把一切虚幻舍去，扬弃一切贪婪、嗔心、愚痴和执著，才能看到自己，接纳自己，肯定自己，实现真正的自己，这就是生活的最高智慧。

每一个人都有潜能，要依照自己的潜能去生活，而不是摹仿别人过生活，这就是生命之实现。空却一切虚妄和造作，好好过实现的生活便是禅家所说的“真空妙有”。

每个人的能力彼此不同，甲老是写错字，国语考不及格，但在运动场上却很出色。乙的数学成绩差劲，只考个位

数，却是一位很手巧的装潢木匠。丙看起来一无专长，成绩也无可恭维，但是却很能自知知人，是一位很好的推销员。教育所强调的是引发个人，去实现自己的潜能，接受并珍惜自己，亦就是启迪自信和豪气，它使人活得有尊严，有成就，有幸福。

葛德兰把智能分成七个基本型态，绝大部分的人都具有其中一项或多项的能力。如果在教育上能加以启发、鼓励，让它开展实现，就会有具体的成就。这七种智能型态是：

·语文型的人，对于语言文字的音韵、节奏、意义表现得特别敏锐。

·音乐型的人，他们对音乐特别有兴趣，喜欢各种声音、乐器和歌唱。

·逻辑数学型的人，对于分类和有图案的东西着迷，他们善于计算、推理、下棋和有条理的想象。

·空间关系型的人，他们喜欢机器，善于构想结构性的蓝图，对方位、标记、形状能把握得很精确。

·身体动觉型的人，对自己身体的动作、姿态极为敏锐，他们喜欢的是舞蹈、运动、特技、表演、书法、美术、工艺等。

·自知型的人，善于反省和了解自己的情感，他晓得自治，计划自己的未来，发挥自己的能力。

·知人型的人，善于了解别人，注意别人的变化，这种能力是多元化开放社会所最需要的。

教育的主要目的就是提供各类尝试的机会，发现个人的天赋和特质，予以诱导和启发，使其能力得以开展。从而喜欢自己，建立自信，从事与自己能力有关的工作。其实，每一个人都具有以上七类能力，只是各有所偏，各有所长，才显出不同的型态。即使在相同的型态里，亦有很大的个别差异。

教育的职责就是要发现并鼓励孩子去开展自己的才学。人唯有配合自己的专长，投注于工作，应用于生活，才会有满足感。事实上，工作的喜悦和生活上的满足，并非决定于待遇，而是决定于是否能够在生活与工作中自我肯定，把工作做好，让自己有着实现的感觉，而这种实现将使他在工作上获得极大的成功。

教育的宗旨不在于把每一个人教成一样，而是在共同的规范与必备的知识之外，加强个人才能的启发，使每个人依照自己的能力和因缘，实现和成就自己的人生，这在佛学上称做“成所作智”。每一个人都能依自己的根性因缘成就，都能过实现的生活，就叫做“平等性智”。

父母亲总希望自己的孩子出人头地，从小就教他跟别人比较和竞争，结果孩子的教育变成了竞争的手段，而真正重要的事——发展他的潜能——则被忽略。出人头地的观念，很容易否定孩子的潜能，而导致他的溃败。

我在《禅·生命的微笑》一书中，曾引述一则寓言说：“有一天，一群动物聚集在一起开会，讨论学校的课程。兔

子说赛跑重要，一定要列入课程。鸟儿说飞翔重要，一定要列入课程。老鼠说挖地洞重要，也一定要列入课程。最后，他们把各种重要的技能都列入课程，强制他们的孩子学习。结果鸟儿的飞翔本来应该考甲等的，后来，为了学习用翅膀挖地洞，把羽毛弄坏了。他既没有学会挖地洞，连飞翔也考个丙等。兔子为了学飞翔，从树上跌落而骨折，它不但飞不成，连它专长的赛跑也出了问题。教育的结果，没有一个孩子根据自己的潜能发展成长，反而都受到创伤而垂头丧气。”

今天的教育是不是跟这则寓言有些相象呢？我们是不是把各种不同才能的孩子，放置在同样的升学和制造文凭的生产线上，以致否定了孩子发展潜能的机会呢？我想，答案是不言而喻的。因此，现在正是改变教育观念的时候，我们所要重视的就是启发潜能，肯定每一个孩子的天赋，予以鼓励和诱导。

禅的宗旨就是见性成佛。见性就是实现自己的本真，成佛就是个人的充分醒觉。因此，成佛并非有一个身外的佛可以成就，而是要从自己的潜能与实现中，去成就圆满的人生。南唐的慧超和尚问法眼文益禅师说：“如何是佛？”法眼的答复是：

汝是慧超。

法眼文益指出，只有慧超能依照自己去实现，去修证，去服务一切众生，去实践大乘菩萨行，那就是佛道。这个观

念不正是现代教育所急需借鉴的吗？

请注意！教育的目的是帮助一个人自我实现，而不是透过欲望和野心去塑造一个不幸的怪人。

二、无形的教诲

父母亲都关心自己子女的幸福；为了子女有好的前途，殷殷督导他们用功读书；期待儿女将来有好出路，为他们选择好学校，勉励升学，叮咛报考热门科系。于是，升学竞争激烈，教学所重视的是升学，学生所关心的是考试、未来的出路和功利。教育普遍被看成满足欲望和野心的工具。于是教学的启发性本质流失了。我们几乎很少教导生活的智慧，适应的能力，深邃的思想以及实现幸福悦乐人生的活力。

我们重视的是看得到的东西，拘泥于刻板的教育内容，所学的偏重于知性的思考和科技文明下的生活技能。乍看之下，我们似乎做了中肯的抉择，为着下一代的教育做了有利的考虑。事实上，我们忽略了许多重要的教育课题。而这些课题是没有标准化教材，没有固定答案，不是用语言文字能直接教授或测出成绩的能力。它是一个人的精神生活的适应，是深藏在心中的智慧和伦理能力。它没有公式可以依循，无法用知性的教材来达到完全的启发，所以我透过禅家的用语，把这种生活智慧的教导称为无相的教导。

禅家是很重视生活智慧的陶冶和启发的。因为它能使一个人独立思考，自动地学习，有着清明开朗的态度，从而使

人活得更更有创意，不被色相所欺，不执着于偏狭的观念和见识。禅家认为培养生活智慧必须从心灵的陶冶开始。宋朝无门和尚说：

佛语心为宗，
无门为法门。

意思是说，佛的一切教诫以心性的启发和觉悟为契要，在教导上没有固定的方法或标准化的法则可以遵循。也就是说，生活智慧的启发，不是透过定义的解说或行为的训练和死读书所能完全办得到的。因此，正确的方法应该是在日常生活中，随时加以启发和教导，经一事长一智，所以他说：

大道无门，
千差有路。

人唯有不断地接受各种生活的磨练，才能使待人处世的智慧圆熟增长。于是，他收集了四十八则活活泼泼的禅门公案，做为平常教导学生的素材，而不是以解释和定义来进行生活智慧的教导。他的教法是许多个案，每一个案的内涵都是活水般的经验，要弟子们经常在日常生活中，自己反省、自照自鉴，而训练自己的生活智慧。他把这本书叫做《无门关》。而这几个字也正确地表现出他的独特教学方法——无相的教导。

对于现代人而言，无论是家庭教育、学校教育或者社会教育，为了提升生活智慧，都要注重无相的教导：要在生活中陶冶，要从许多好的故事、小说、文学和生活体验中陶冶心性，启发智慧，千万不能让自己的子女，一味读死书，只知道学校生活，不知道亲朋之谊；只学课本，不学待人接物；只想接受照顾，而不懂关心别人；只考虑自己，而不尊重别人。这样会使一个人的社会智慧变得愚昧，生活适应发生困难，人际关系变得僵化，思想和情感和感受性发生问题。这样一个人是很难有健康的心智和成功的人生。

在这开放的社会里，我们看到许多生活适应不良的成人，他们的婚姻生活有了难题，工作上经不起压力，情绪不稳定，心理有了疾病。这些人没有学历之分，而共同点是生活智慧的贫乏。学校里也发现许多逃学逃家的孩子，他们投身于不良同侪之中，染上种种恶习，用药物来麻醉自己，这些青少年也是因缺乏生活智慧的启发所致。

缺乏生活智慧，就会经不起诱惑而误入歧途。因此，我们要重视无形的教导，在潜移默化之中，教育我们的下一代，使他们有着深邃的人生智慧。我认为，只要你能在日常生活中注意以下几种无形的能力的养成，孩子也就不怕世途险恶了。

- 信心与安全感
- 热忱与负责
- 主动学习

• 同情之心

• 心怀希望

信心是一个人能肯定自己，不怕失败，勇于面对挑战的心理力量。有了自信，才不怕尝试，才能应付将来的危机。信心是培养出来的，是一种实力，而不是口头传述的语言观念。你必须在日常生活中，观察孩子待人处世，看出他的优点，给他鼓励；安排参加各类活动，指导他克服困难、获得成功的机会。当孩子累积相当的成功经验之后，就会建立起自信心来。许多老师和父母，求好心切，一时给孩子订的标准太高，又经常对孩子的表现加以批评和挑剔，孩子反而会怀疑自己的能力，缺乏安全感，这样很难培养信心。禅宗第三代祖师僧璨说：

狐疑尽净。

正信调直。

当一个人对自己的能力没有怀疑时，自信心也就自然地展现出来。请注意，信心不是自负自傲，而是心平气和地肯定自己。因此，对孩子成功时的赞美必须对事不对人，中肯而不夸张。时时刻刻发觉孩子的优点，予以肯定是培养信心的起点，给他接受挑战的机会，帮助他获得成功的经验，是孕育信心的有效途径。

热忱就是佛家所谓的精进，也是一般所谓的热心。没有

热心就不能承担重任。缺乏热心不但不能贯彻自己的计划，在人际关系上也会显得孤立。时下游手好闲的人、眼高手低的人、做事虎头蛇尾的人随处可见，那是因为缺乏热忱和责任感所致。

孩子天生是热心有责任感的，只要大人做家事时肯让他参与，孩子自然流露热心。如果父母自己就慵慵懒懒，不做家事，不以热忱待人，孩子的热心就会慢慢冷却。我的母亲在我结婚时叮嘱说：“结婚成家，要正常在家开伙，这是传承，是家庭的生机，也是教子教孙的典范。”多年来，我的孩子跟我们一起做家事，共同分享生活的经验，也培养了自动自发的责任感和热心工作的态度。

在我的辅导经验中，养尊处优的孩子总是缺少承担和坚忍的气度；缺乏多方面生活经验的孩子，经常表现着逃避和消极的行为。古时禅门非常重视日常事务的磨练，而且要训练到无论什么事都能称心顺手去做，没有半点怨言，不留丝毫怠惰，这样才使一个人充分觉醒，孕育出刚强而温和的个性和智慧。所以唐朝的庞居士说：

神通并妙用。

运水与搬柴。

这是说，运水搬柴之类的家务差事，有助于个人心智的成长，它是一切神通和妙用的根源。我相信，如果你能以身作则，从小引导孩子做家事，必然产生无限妙用。

孩子的主动精神是心智成长，不断求新上进的力量，这是大家所知晓的。所以父母总是耳提面命，要子女自发自动。殊不知自动自发的态度，并不是用语言训诫所能养成。这也是要从家庭气氛中去陶冶薰习；父母每天好学不倦，言谈之间表现主动求真、求知，孩子们自然主动好学，求真求实。

孩子的好奇和好学是天生的，如果你不去压抑他们探究的天性，自然流露着主动求知的态度。不幸的是：许多父母用成败的眼光来批评子女，以成绩的高下来责备督促，而不是主动和帮助他们解决学习的困难。结果孩子们的挫折扩大，困难没有解决，对学习也就厌倦起来。

如果你关心孩子们学习的素材，对它也有兴趣，孩子们会觉得学习是很有意义的：因为共同分享学习的经验，对孩子产生激励作用。

此外，同情心是一个人幸福的来源。我认为有同情心的人才能真正了解别人、尊敬别人、关心别人。同情是指对别人心情和思想的感受能力。同情心好的人，比较能够宽容别人，给别人自新的机会。同时，也能跟别人分享生活的悲苦和喜乐。佛家把同情解释为慈悲，它的本质为：

- 慈是给予别人喜乐的能力，它的本质是服务。
- 悲是帮助别人解决困难，它的本质是救援。

孩子们若能学习这种能力，他的人生是健康的，待人是