

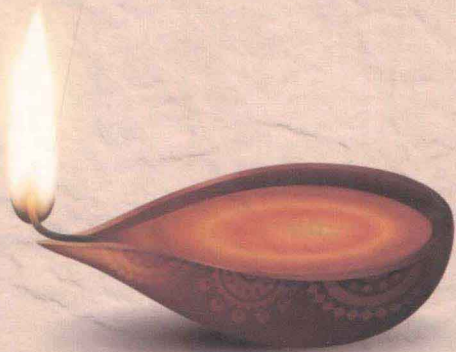


大夏书系·教师修养

幸福教师 五项修炼

——禅里的教育

谢云 著



XINGFU JIAOSHI
WUXIANG XIULIAN



上海市
名牌书
标市

华东师范大学出版社

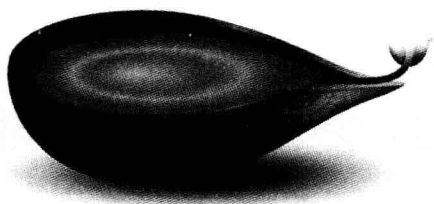
全国百佳图书出版单位

幸福教师 五项修炼

——禅里的教育

谢云 著

XINGFU JIAOSHI
WUXIANG XIULIAN



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福教师五项修炼: 禅里的教育/谢云著. —上海: 华东师范大学出版社, 2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5675 - 0069 - 3

I. ①幸... II. ①谢... III. ①教师—工作 IV. ①G451

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 282609 号

大夏书系·教师修养 幸福教师五项修炼 ——禅里的教育

著 者 谢 云
策划编辑 朱永通
审读编辑 李热爱
封面设计 奇文云海
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105
客服电话 021 - 62865537
邮购电话 021 - 62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司
开 本 700 × 1000 16 开
印 张 14
插 页 1
字 数 190 千字
版 次 2013 年 1 月第一版
印 次 2013 年 1 月第一次
印 数 6 100
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 0069 - 3 / G · 6007
定 价 35.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)

自序 我们都是燃灯人

小尼姑茹素问师父：“我自小便遁入空门，一心只求佛法，在红尘外日日诵经礼佛，可为何经文读得愈多，心中的私念却不减反增呢？我该如何是好？”

师父说：“回去点一盏灯，使它既能照亮你，又不会留下你的身影，你就可以通悟了！”

许多年后，山上多了一座庵，大家都称它为“万灯庵”，因为其中点满了成千上万的灯。

万灯庵的住持，就是当年的茹素。虽然年事已高，并有上百名徒弟，但她仍不快乐。虽然她每做一桩功德，都点一盏灯，但无论把灯放在哪个位置，哪怕用一片灯海将自己围住，她仍然能够看到自己的影子——甚至，灯愈亮，影子愈显；灯愈多，影子也愈多。

她满怀疑惑，但师父已经去世，她已无人可问了。

直到圆寂前夕，她才豁然开悟。她终其一生所寻找的答案，在万灯之间没能找到，却在黑暗的禅房里悟到了：只有抛弃身外之灯，点一盏心灯，才能真正照亮自己。

在禅宗典籍里，“灯”是最常见的隐喻，其本体即是人人都有有的“心”，合之则为“心灯”。禅门所谓“以心传心”，传心就是传法，传法也就是传灯，“传心灯”。那些得道的高僧，仿佛茫茫暗夜里的燃

灯人，用证道后自悟自明的心灯，点拨、引燃众生的心灯。

按佛家的说法，每个人心里都有一盏灯，都有光明的因子。禅宗认为，每个人都有天生的佛性，只要向内参省，明心见性，就会自在圆满；而向外求索，挂碍愈多，便愈难证悟。就像女尼茹素，哪怕点万盏明灯，也是徒劳无功，只有点燃心灯，才能了悟证道。

德山宣鉴禅师初次拜会龙潭崇信禅师时，讲了很多有关《金刚经》的义理，崇信却一言不发。直至深夜，他才说：“夜已深，你回去休息吧。”宣鉴开门欲出，但外面伸手不见五指。崇信递给他一支纸烛，宣鉴正欲伸手去接，崇信却“噗”的一下吹灭了。宣鉴当即醒悟，向禅师顶礼致谢。

崇信问：“外面一片黑暗，你见了什么，便礼拜我？”

宣鉴说：“弟子心中大亮，从今以后，不再怀疑天下老和尚的舌头了！”

宣鉴到龙潭前，因精通《金刚经》，在蜀地享有“周金刚”的美誉。听说南禅是“教外别传”、“不立文字”的，便背着自己研究《金刚经》的成果《青龙疏钞》，千里迢迢，赶往南方，要挑战推崇“顿悟”、讲究“见性成佛”的禅宗。而崇信吹灭纸烛，就是要让宣鉴领悟到：最重要的，是向内寻求自心、自性——夜是黑暗的，点了烛火又吹灭，这意味着要真正破除黑暗，外在的光亮是靠不住的，必须点亮内心的灯盏。

在佛家看来，每个人都有彻悟的时刻，或是某个场景，或是某件琐事，或是某句话语，甚至一个眼神、一声叹息。而禅宗，就是借助人人都有的佛性，来接引点化学僧，让他们明证自己，像宣鉴那样，或超脱烦恼，像茹素那样——即使肉体消逝，生命也会不朽。

如果人人都能点亮心灯，世界将不再黑暗。

对教育的本质，早有无量多的专家、学者，做过无量多的阐释。我更愿意简单理解为：教育，就是点燃学生的求知欲，激发和启迪他们自己去思考该怎么做，去探索怎么做更好——点燃，是关键，也是核心。正如苏格拉底所说：“教育不是灌输，而是点燃智慧的火焰。”

点燃智慧的火焰，必先唤醒生命的自觉，点燃学生内心的灯盏——对爱的向往，对知识的渴望，对生命的热爱，对未来的憧憬。有向往才会有追求，有渴望才会有奋斗，有热爱才会有拼搏，有憧憬才会坚定和坚信。

教育的首要任务，就是点燃心灯。

点燃学生的心灵之灯，必须靠教师的心灵之灯，必须先点亮教师的心灯。教书育人，以传播真善美为己任，心中无明、无光，肯定不行。尽管今天，教育的现实，沉重而艰难，靠我们单薄的力量去改变，很难，但是我们至少可以改变自己的内心，改变自己的世界观。很多场合，我都在言说教师的心灵生活，言说教师的精神面貌和职业状态，这并非是对现实的逃避，而是直面现实后的一种退守和承担。而引导每个人回到自己，向自己的内心寻求安慰和支撑，这是禅宗的主旨，其实也是教育的原则。

尽管教育一直是孤独者的事业，但是没有哪个时代的教育，像今天这样，特别需要教师内心的力量。体制的桎梏无所不在，但除了层出不穷的考试、检查、评估，除了用强力不断威慑、规范和约束外，对教育未能有太多本质的影响和改变——今天的教育，在很多时候，是教师的事情，是教师“一个人的战斗”。

这样的时刻，特别需要教师的良心和本分，需要教师对生命的理解和同情，对职业的尊重和承担——灯在心里，我们的力量，也在心里，甚至，只在心里。

教师的主要工作是教学。以我的理解，所谓教学，就是教师先学，或者边教边学。尽管在入职前，我们都曾有所学，但更多的是理论，抽象、空洞、教条。教育生活的丰富、复杂，远非理论可以涵盖；教育现象的纷繁，也远非陈旧的经验可以解决。教师是在教育的过程中，才真正成为教师的；教师也只有教育的历练中，才能成为更好的教师，更优秀的教师——好和优秀，我以为，就是让自己心中的灯光，更加明亮。

在过程中历练，或者说，在教育中修行，像禅者那样，保有心灵

的自由、精神的强大，我们或许更容易感受到“为师之道”，体验到“教育之美”。

这是我写作本书的初衷，也是我立意的起点。因此，尽管书里的每篇文章，都起笔于禅门公案或故事，但我的目的，并非参公案，解故事，而是想从公案、故事中，梳理其教育意义，挖掘其教育本源，期望能够有益于教师的生命发展，有补于教师的心灵成长。

教育，是心灵的事业。让我们学会悦纳自己、丰富自己、成全自己，让自己的心灵始终饱满、温润、宁静、敞开，始终保持精神的愉悦、智慧的明亮，始终保持教书的睿智、育人的清醒，这既是对教育的责任和担当，也是对自己的修炼与提升。

因此，我愿意把这当作自己对教育的悟道之书，当作献给同道者的心灵之书。

教育，作为人类文明薪火相传的一种方式，更重要的是精神和生命的代代递交，是一代代人个性和品格的习得与养成。作为教师，站上讲台，就是接过了教育的灯盏。它经历了漫漫长路，才到达我们这里，并需要经由我们传给后世。这是多么美好而荣耀的事情！

我们，就是燃灯人；我们，都是燃灯人——轮回百世，依然热情不改。我们用历劫不灭的心灯，照亮自己，温暖自己，也照亮和温暖每个经过我们身边的人……

2011年11月22日于绵阳绿岛

自序 我们都是燃灯人

第一项 修炼一颗柔软心

教育就是一场“修行” / 3

师生的微笑就是天堂 / 8

修炼一颗“柔软心” / 13

如何使一颗心免于哀伤 / 18

同情的“福音书” / 23

因为懂得，所以慈悲 / 28

就像载歌载舞的水 / 33

总有一滴蜜是我酿的 / 38

第二项 修炼一双智慧眼

教育之道，啐啄同机 / 45

有什么样的眼光就有什么样的学生 / 50

总有些事情无人可替 / 55

完美是完美的陷阱 / 60

不看过去，只看现在 / 65

比知识更重要的 / 70

输赢事小，生命事大 / 75

退步原来是向前 / 80

第三项 修炼一腔宽容怀

先倒空你的杯子 / 87

教育，其实很简单 / 92

爱教育，更要爱生活 / 97

一悟三千年：教育应多慢 / 102

没有宽容，就没有教育 / 107

我们不是为了生气而做教师的 / 112

不妨做一只聪明的聋蛙 / 117

心有多大，教室就有多大 / 122

第四项 修炼一手绝活儿

我们能教给学生的只有自己 / 129

不做“传声筒” / 134

有意无意的教育 / 139

要想不跪着，先得站起来 / 144

别忘了“自家宝藏” / 149

修炼自己的绝活儿 / 154

给学生留下“喜悦”的机会 / 159

用一辈子去写一首诗 / 164

第五项 修炼一副担当肩

确定、一定以及肯定 / 171

做一天和尚，就撞好一天钟 / 176

教“好学生”与“教好”学生 / 180

过一种被需要和被召唤的生活 / 185

照亮自己，也照亮别人 / 190

就做一个擦星星的人 / 195

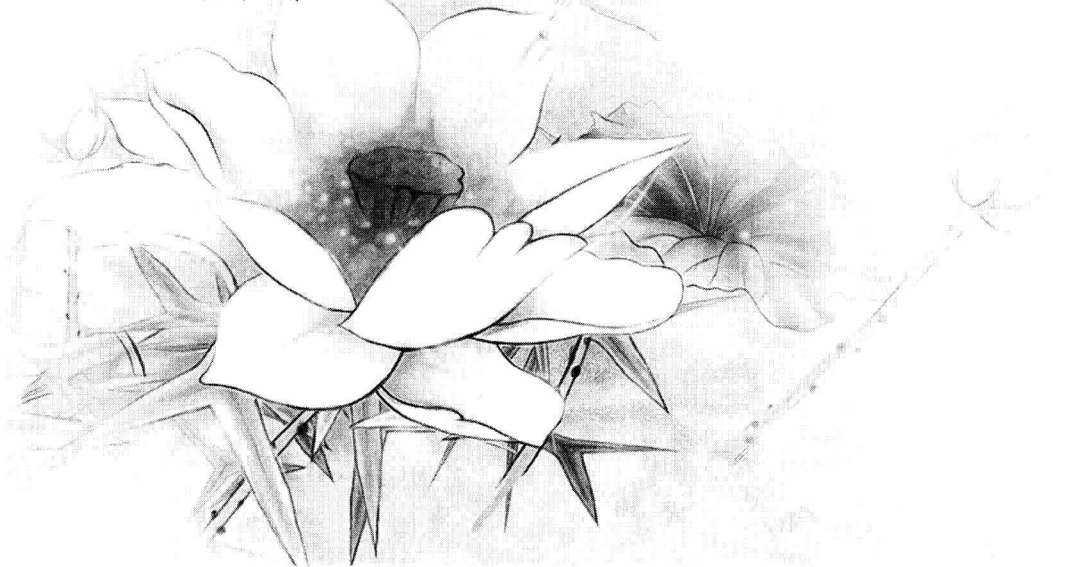
我们每个人的责任和担当 / 200

做教育路上幸福的旅者 / 204

后记 这一切不过是指月的手

第二项
修炼一颗柔软心

如果说教育就是一场修行，那我们首先要修炼的，就应当是这颗柔软的心：柔软的心脉，柔软的心跳，柔软的心思，柔软的心怀，柔软的心地，柔软的心音……



教育就是一场“修行”

医生王田精通医道，但看着病人死去，仍然惧怕死神。一次出诊时，碰到一位云水僧，王田就向他请教：“什么叫禅？”云水僧说：“我不知道该怎样说，但如果你学会了禅，就不会怕死了。”云水僧还指引他去参访南隐禅师。

王田找到南隐，说明来意，请求禅师教导。

南隐说：“禅不难学。你身为医师，好好对待你的病人，那就是禅！”

王田似懂非懂。后来他又拜访了南隐两次，南隐总是说：“一位医生，不该把时间消磨在寺院里，快回去照顾你的病患！”

王田非常不解：这样的“禅”，怎能祛除怕死之心呢？他第四次参访时，就向禅师抱怨道：“有位云水僧告诉我，学会了禅就不会怕死。但是每次来，你总是要我回去照顾病患。这道理我也知道，但如果这就是所谓的禅，我以后就不必再来请教了。”

南隐笑笑说：“可能我对你太严格了，给你一个公案参究吧！”南隐要他回去参究“赵州无”的话头——关于狗子有没有佛性的问题。

王田于是开始苦参“赵州无”。两年后，将心得告诉南隐，答复是“尚未入禅境”。又参究一年半后，自觉心地澄明，疑惑逐渐消失——他悟到了那个“无”：他善待病人而不知其为善待，他自己也脱离了对生死的牵挂和顾虑。

最后，他再去叩见南隐，禅师微笑着说：“从忘我到无我，那就是禅心的显现。”

按佛家的说法，人生即苦，解脱这苦，需要修行——通过修行，回到内心，在清明、澄澈的心境里，了解生命的真谛，求得生活的智慧，进而达至圆融、喜悦。

修行，其实就是“修心”，因为人生的烦恼、痛苦，都是从“心”而来的——不是旁人束缚了你，而是“心”束缚了你；不是外界给你的苦，而是“心”让你觉得苦。心在哪里？心在自己这里。所以，在禅者看来，心就是道场，心随己在，随时可修，“行住坐卧，无非是禅”。而在禅门里，像黄檗禅师开田、种菜，汾山禅师合酱、采茶，石霜禅师磨麦、筛米，临济禅师栽松、锄地，雪峰禅师砍柴、担水，等等，都是在参禅，都是在修行，正所谓“生活无处不功德，人间处处为道场”。

按南隐禅师的说法，医生照顾病患，就是参禅，自然可以说，教师教育学生，也是参禅，进而也可以说，教育，其实就是一场“修行”——在学校中，在教室里，在讲台上。

从表面看，修行是为了超脱外境的束缚，但其实质，我认为，就是让一个人不断地增长智慧和善心，不断成为更好的人，并因此有更美好的人生，这也正是教育的目的——培养“求真、向善、尚美”的一代代新人。

这样的目的，似乎高远，想想又觉得浅近。达成这样的目的，并不需要我们高蹈独卓，不食人间烟火，而只需像南隐禅师所说的那样，用心对待每个学生，认真做好每项工作。

曾有学僧问赵州从谂禅师：“有修行的人应该是什么样子呢？”赵州说：“我正在认真修行。”学僧感到奇怪：“连老师也要修行吗？”赵州说：“我也要穿衣吃饭呀！”学僧说：“这是日常琐事，我想知道什么叫修行。”赵州反问：“那你以为我每天都在做什么呢？”

同样是吃饭、睡觉，不同的人，有不同的境界和感受：禅师纯粹

地进食、入睡，他们感受到的，就是禅境，是修行。而一般的人，吃饭时，很难感受到食物的甘美，睡觉时，很难感受到睡觉的香甜。如大珠慧海禅师所说：“他们吃饭时不肯吃饭，百种思索；睡觉时不肯睡觉，千般计较。”在慧海看来，这就是平常人不能悟道的原因。

听说白隐禅师在江户开讲《碧岩录》，峨山禅师便去参访，呈上自己的见解，谁知白隐说：“你从哪里得来的见解？许多臭气熏我！”便把峨山赶了出去。峨山不服，三次进去，三次被赶出。峨山想：我是得到高僧认可的，难道他看不出我有真悟？莫非是在考验我？就再次叩门：“前几次因为无知，触犯了老师，愿垂慈海，我一定虚心纳受。”

白隐说：“你虽然学了一肚皮禅，但到生死岸头总无着力，如果要痛快平生，须再参‘只手之声’（即一只手所发出的声音）！”峨山便在白隐门下随侍四年，终于彻底开悟。

后来，峨山做了白隐的接班人。直到年事已高，他仍亲自晾晒被单。信徒看到后，觉得奇怪，便问：“禅师，您有那么多弟子，这些杂事还要您亲自做啊？”峨山说：“老年人不做这些杂事，那要做什么？”信徒说：“老年人可以修行呀！”峨山反问道：“你以为做杂事就不是修行？那佛陀为弟子穿针、煎药，又算什么呢？”

从学僧到禅师，峨山的经历，充分体现出教育的价值所在——在白隐的点拨下，他祛除了谬误，获得了正见，拥有了圆融的人生。因此，我认为，所谓教育不过就是陪伴和守护学生成长，影响和改变学生的发展方向——教师工作的全部意义，正在于此。

对教师而言，这种修行，除技术和能力层面外，还包括生命状态和精神境界，通过“修正行止”，完成生命的成长和精神的丰富。两千多年前，古希腊诗人品达曾说：“我不想生活得更多，只想生活得更充分。”我想，所谓“更充分”，就是永无止境，哪怕百尺竿头，也可再进一步。而更充分的生活，除有限的物质外，更多的是指无限丰富的心灵、无限敞亮的精神——只要愿意，我们总能寻找和发现更美好的状态、更高远的境界。

受弘一法师的影响，丰子恺的思想观念里，也有很深的佛禅意味。谈到人生境界，他有个很著名的“三层楼”的比方：

我以为人的生活，可以分作三层：一是物质生活，二是精神生活，三是灵魂生活。物质生活就是衣食。精神生活就是学术文艺。灵魂生活就是宗教。……懒得（或无力）走楼梯的，就住在第一层……高兴（或有力）走楼梯的，就爬上二层楼去玩玩……还有一种人，“人生欲”很强，脚力很大，对二层楼还不满足，就再走楼梯，爬上三层楼去。这就是宗教徒了。

在丰子恺看来，他的老师弘一法师，就是这样一层层登上去，最终到第三层的。而丰子恺自己，受老师的教导和影响，也力行“发上等愿，结中等缘，享下等福；择高处立，就平处坐，向宽处行”的戒律，并最终渐臻第三层的境界。

不过，对丰子恺所说的“宗教徒”，我更愿意理解为“宗教情怀”。

教育与佛教，颇有相似之处——都以“普度众生”（对教育而言，这个“生”，就是学生）为目标，以引人向上向善为己任。教师在很多方面，像先行得道的禅师，其主要职责就是接化学生。就此而言，教师应当有一些宗教情怀，或者说应当有教徒那样的情感和襟怀，如敬畏、慈悲、博爱、虔诚、执著……像这些东西，尽管有天生和本能的意味在，但是它们也可以在教育的过程中获得，或通过教育经验得到丰富和增强——这就需要我们以“修行”的心态，去面对，去追索。

就像南隐禅师所说的，医生照顾病患、救死扶伤，就是最好的修行，对教师而言，教育学生，“传道、授业、解惑”，就是最好的“修行”，教室、课堂和讲台，就是最好的“道场”——在具体的教育场景里，去关注和发现自己的内心，不断调整、修正自己的行为。这其实就是教师的成长和发展，用佛家的惯用词语就是“精进”：不断努