



教育的“正念”

● 周世恩



越南高僧一行禅师教修行的居士吃橘子：剥橘子时，心无旁骛，眼睛盯着橘子，感受它的色彩；手摸着橘子，感受它的滑腻；剥开橘子时，感受它刹那间射出的汁液，闻它散发于空中的清香；然后取一瓣橘肉，放入口中，缓慢地咀嚼，全神贯注地体验门牙咬断它、臼齿磨碎它、舌头搅动它的每一个动作，直到它完全液化，被吞咽下去为止。

一行禅师告诉修行的人：即使是一瓣普通的橘子，如果专一地吃，认真地吃，你就会对一瓣橘子有全新的体验。原来，橘子的皮那样的芳香迷人，橘子的汁那样的酸甜可口，橘子的肉那样嫩滑无骨；原来，吃橘子这样的普通的事，经过仪式般的过程后，如此地神圣、美丽，感觉如此地奇妙、快乐。

佛家修行，讲究“正念”。

所谓正念，就是专注地活在当下——走路，专心走；睡觉，专心睡；吃饭，专心吃；活在今天，认真地活好今天，不执著于过往，不忧患于未来。专心投入一事、一物、一天，你才能从平凡、朴素中，感受到快乐、奇妙、美好，新奇！

思量对比，我们好像都没有活

在当下——工作时，我们吃着饭；吃饭时，我们聊着天；聊着天时，看着电视；看着电视时，却玩着手机……我们无可奈何，如滚滚社会洪流之下裹挟的泥沙，疲于奔命，求于发展，汲于名利，浮躁而功利，奔跑而不看眼前路，遗忘了一瓣橘子、一缕阳光、一片草地、一张笑脸，一声问候给我们带来的幸福、快乐，也忘记了一天一时一刻，皆有美妙，一粥一饭之处，都有神圣、惊喜和美丽。

无可奈何之间，我们缺失了生活的“正念”，而麻木、焦躁、迷惘，成了我们生活的常态。

缺失“正念”的，不仅仅是生活，教育何尝不是？

“你读书是为什么？”

“我读书是为了考上重点中学！”

“你考上重点中学是为什么？”

“考上重点中学是为了考上重点高中？”

“考上重点高中是为什么？”

“考上重点大学！然后赚钱，赚很多的钱。”

这是一段教师与孩子之间的对话，看起来有点像笑话，却是目前教育现状的写照，也是教育缺失

“正念”的写照。

君不见，幼儿园的孩子活在了小学，学拼音、练数学，生怕输在了起跑线上；君不见，小学的孩子活在了初中，为了选报知名培训机构名额有限的课程，家长们争先恐后，下载 app，定闹钟，蜂拥而至。为了考进重点中学，孩子们耗费如此多的精力与时间，但他们所学的，无非是应付一时的考试技能，将来可能一辈子都用不上。很多学校、教育部门活在教育的“目的”里，轻视教育的过程，重教育的结果，将分数、升学率作为教育的唯一标准；无数的家长则生活在未来，盼孩子成龙成凤，而自己忙工作、忙未来，许多孩子的成长过程中，唯独缺少了陪伴成长的父母。

缺乏“正念”，让我们的教育始终处在集体焦躁状态，只见“未来”，却没有了“当下”。

不可否认，教育需要追求结果。毕竟，教育需要用一定的指标去评价。但过分地强调分数、升学率、进步、结果，忽视过程，矫正过往，必然会破坏受教育者学习过程中的乐趣，同时，也会破坏施教者——教师教育的乐趣。广而化之，它还会制造一个社会的焦躁，家长活在孩子的未来里，劳碌奔



师道

二〇一七年第二期