

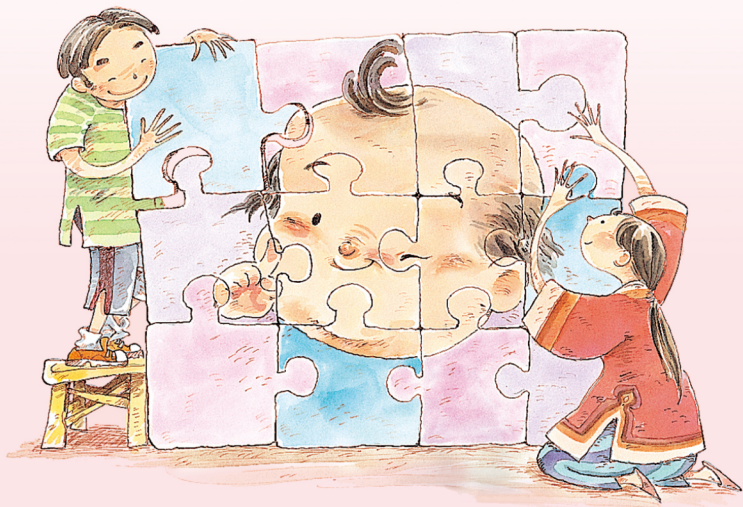


生活實用
智慧隨身書

佛化家庭

家有八菩薩

聖嚴法師 著



生活教養

父母應該怎樣教養孩子？

3

當孩子的榜樣

11

以鼓勵代替責備

17

需要還是想要——面對孩子的物質需求

22

養成良好的生活習慣

26

多溝通，兩代教養更和諧

31

發掘孩子的潛能

大鴨大路，小鴨小路

38

37

提供對的環境

44

引導孩子找出潛能

50

讓孩子走自己的路

57

親子共成長

63

成為「是」的父母

64

永遠的功課

69

孩子是父母成長的助緣

74

當子女長大離巢時

78

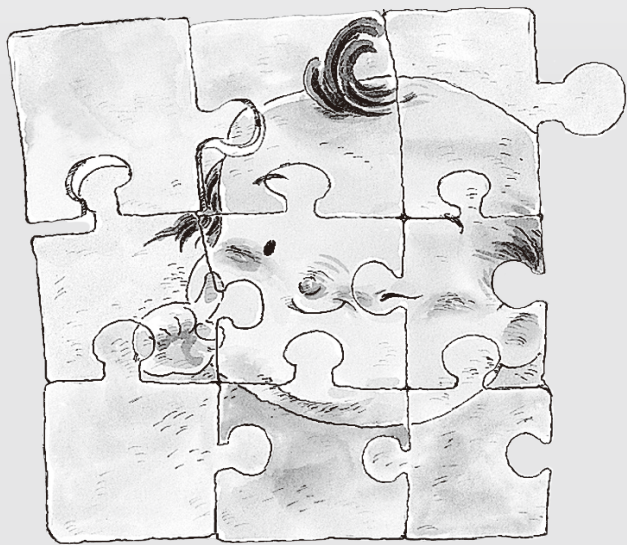
人生的方向

84

找到生命的價值

90

生活教養



父母應該怎樣教養孩子？

問：何謂教養？有鑑於近年來整體社會風氣愈來愈混亂，法師一再強調心靈環保，是不是也談談教養和教育的異同？

答：教養是人格的修養和熏陶，教育則是知識的傳授和技術的訓練，教養和教育彼此間有關係，但是範圍和領域不太相同。

譬如一個小孩子講話沒有禮貌，人們不會批評他沒有受教育，而會說沒有教養。同樣地，一個團體如

果不能夠呈現出這個團體的特有形象，遵守團體的特有規範，這種表現不是沒有教育，而是沒有教養。換句話說，就是這個團體沒有精神的修養，沒有精神的指標，只是集結在一起的烏合之眾。

組成這個團體的成員，也許都是知識分子，如果這些人的品德不佳，人格方面的修養也不足，這樣的團體是非常糟糕的，成員彼此之間也容易產生種種必要的摩擦，這些都是因為沒有教養的關係。

人和動物不一樣，動物是本能的表現，而人是理性的。教養很好的人與他人之間的相處，一定有自己的

的分寸和分際，會拿捏得很好，不會隨便生氣，也不會隨便罵人，更不會隨便在團體裡興風作浪，那就是教養。

問：「教養」好像做來很容易，但爲什麼現代的父母都做不好呢？有什麼方法能夠檢視父母的教養資格？

答：我們這個時代有一個問題，許多人自己都還沒接受到好的教養，就已經爲人父母。這種情況下的父母，他們只會生養，卻不會教養，是很可憐的。

家庭的經濟背景和家庭的教養沒有絕對的關係。

我看過好幾個大家族，在臺灣是非常富裕的企業界龍頭，他們把孩子教得很好；但是也有企業界的大亨，對父母不孝順，兄弟姊妹間因爭產打官司，這樣的作為可以說就是從小沒有好好給予品格的培養。

這些富豪的第一代可能是暴發戶，拚命忙著賺錢、忙著事業，沒有時間關心孩子的教養問題，只要小孩有錢用、讀好學校，找好老師教導他們好的技術、好的知識，孩子成年後能夠接掌經營自己的公司事業就夠了。這樣，表面上看起來滿體面的，但是因為沒有倫理的教養、沒有道德的教養，到了第二代、

第三代，這個企業就會走下坡，家族也會走下坡。

因此，有一句俗話：「富貴不過三代」，原因就是因為沒有注重教養問題，如果有教養，多半不會這樣。

問：教育學者常憂心，媒體上的公眾人物，常有負面形象，如此對下一代的影響很大，做父母的該怎麼導正孩子的行為？

答：父母所扮演的角色是非常重要的。雖然這個社會上有關政治界、工商界、演藝界，以及各類公眾人物的媒體報導以負面訊息居多，正面報導較少，但如果父母能多加留意，孩子並不會受到太大的影響。

孩童的模仿力很強，父母要留心孩子在接收電視或報章等各種傳媒時，學得很快。不過，做父母的也不要老是監視孩子在看什麼、聽什麼，不需要採取緊迫盯人的方式，順其自然地在生活中導正孩子的行為舉止就可以了。

如果他們模仿不好的行為，並在日常中表現出來，父母一旦發現就要馬上勸導。不要一聽見或看到，就一個耳光打下去並斥責他，如果這樣處理，父母自己就變成沒有教養的人了。

父母有教養，對小孩子順勢利導，帶領他們走有教

養的路，就是爲何好的父母總是能教養出好的孩子。

（摘錄自《生死皆自在：聖嚴法師談生命智慧》）

當孩子的榜樣

教養一定要從小培育，教養不一定是教育知識，而是教待人處事的分寸、做人的基本規律，或者是規範。而倫理就是道德，道德即是一種規範。倫理是盡分盡責，守自己的本分；道德是不傷害他人，不讓社會因自己而損失、受害或困擾。

隨時機會教育

沒有倫理觀念的人，一定是沒有道德的人；沒有

道德的人，想要他遵守倫理觀念也很難。兩者之間的關係密不可分，而且倫理的思想 and 道德的思想，在友倫是屬於同一個範疇的。

貧窮、沒有知識的人，不一定沒有教養，而有知識、能力很強的人，也不一定有教養。以我的家庭為例，父母是不識字的文盲，可是我從未目睹他們當著孩子的面爭吵。有時難免拌嘴，但不會演變成惡言相向，拌過嘴以後還會彼此說聲對不起，這樣的身教對小孩的影響非常深遠。

我的父母很忙，家務事以及在外的的工作，已經使

他們忙得不可開交，家裡小孩又多達六、七人，根本無法好好一一照顧。可是，教養孩子並不困難，父母隨時對我們進行機會教育，只要一看見或聽到孩子有不禮貌的言語或不合理的行爲，他們就會馬上糾正。

我的父母不講重話，也不會馬上給一個巴掌。當他們聽見小孩子講粗話，就會說：「孩子，你這樣說粗話，我們做父母的都會丟臉……。」我們一聽父母這麼說，會覺得不能讓父母丟臉，也就不講粗話了。

父母用心 教養沒問題

我的父母教導我們兄弟姊妹之間要互相謙讓，像如果我們一起爭玩具、食物，或者爭搶什麼東西的時候，父母一定會對我說：「你的年紀小，要尊敬哥哥和姊姊，不要跟哥哥、姊姊搶。他們的年紀比你大，做的事情比你多，應該多得到一些，並且得到好的。」然後會告誡兄姊：「你們是哥哥、姊姊，竟然不知道如何照顧和禮讓你們的弟弟，真是糟糕！這樣子會讓人罵說父母沒有教養。」我們只要聽見父母會被別人指責說沒有教養，再怎麼樣也要看起來像有教

養的樣子。

尤其是在客人面前，或者在外面與其他孩子在一起時，父母一定會特別注意，當孩子沒有禮貌的時候，會馬上走過來說：「你剛才這個樣子不對，要向別人說對不起，趕快去說對不起。」就因為這樣，我們這些孩子都被教得很好。

所以，窮人家的孩子，不一定沒有教養，教養其實沒有什麼太大的學問，也不需要花太多的時間。只要父母用心，當看到孩子不當的言行，隨時點一點、提一提，讓孩子覺得有尊嚴，覺得自己被人看得起，

並且受到別人重視，他就會自重了。

（摘錄自《生死皆自在：聖嚴法師談生命智慧·
倫理是吃人的禮教？》）

以鼓勵代替責備

佛經裡有一個關於牽牛車的故事，是說兩個牽著牛車要上坡的人，前面一個人拉著車往上走的時候，就不停地對牛講鼓勵的話，他說：「乖牛，我知道你的力氣很大，相信你一定拉得上去；等上坡後，我會讓你好好休息一下。我也會幫你忙的。來！我們一起來！」結果這隻牛很快就拉上了坡。

第二個人則是一直猛趕著牛，而且一邊打一邊罵：「你這隻笨牛！懶牛！現在我們要上坡了，我想

你這隻蠢牛一定拉不上去。」結果這隻牛就站著不動了，無論他怎麼用鞭子打，牠也不願意拉，反正牠被罵是隻笨牛、懶牛，爬不上去也是理所當然。

雖然這是則寓言故事，可是我想真實的牛可能也是這樣。同樣地，對人來講，鼓勵要比責罵、侮辱或輕視要好得多。如果你讚美、鼓勵他，他自然會竭盡心力，而覺得：「你對我這麼好，我當然應該努力。」但是如果他老是罵他沒有用、沒出息，他自然會想：「反正我就是沒有出息了，還能怎麼樣？」結果連試一試的機會都放棄了。

曾經有個女孩在讀高中的時候比較愛玩，母親因為不放心她，所以每天放學後，不管早或晚，都一定會問她：「你今天有沒有跟男孩子出去鬼混？」即使她說沒有，母親也不太相信，還是經常這樣問。女孩就想：「反正我早回去也這樣說，晚回去也這樣說，那就晚一點回去吧！」

結果有天母親劈頭就問：「你今天死到哪兒去了？一定是跟那些太保流氓混在一起對不對？」其實她晚一點回去也沒去做什麼壞事，而且本來也沒有什麼太保流氓的朋友，可是因為說沒有也被說成有，後

來真的去和太保流氓做朋友了。一直到自己懂得反省了，才離開那些朋友。

所以，對於孩子的教養，不能老是說他不好，否則很容易養成他自卑的人格，凡事都往壞處想，就會更加自暴自棄。我們應該多鼓勵、讚美孩子，但不能夠無限制地讚美他，不然會造成孩子的誤會而變得驕縱、目空一切，甚至於變成孩子的另一股壓力，這些對於孩子的身心發展都會有不好的影響。

你可以告訴孩子說：「你今天做得非常好，媽媽覺得非常歡喜，但是還有人做得比你好喔！我相信你還會

更上一層樓，不過也不要太勉強，努力了就好。」

凡事都要恰到好處，這對於父母教養孩子來講，尤其重要。所以爲了孩子，爲人父母的也應該要多做一點修養自己的工夫。

（摘錄自《放下的幸福：聖嚴法師的47則情緒管理智慧》）

需要還是想要——

面對孩子的物質需求

問：現代家長因為捨不得孩子吃苦，即使自己勒緊褲帶仍不斷滿足孩子物質的需求，讓孩子予取予求，認為這就是養育孩子的方法。法師的看法又是如何呢？

答：孩子變好或變壞，都是從教育開始的，不是給他錢就能解決問題。父母若是只知道給予孩子金錢上的供應，那是家庭教育沒有做好，孩子有可能會出

問題。依我的觀察，有些父母似乎已放棄對孩子應盡的義務和責任，認為給孩子多一點錢、多一點物質上的享受，就是盡了責任。這樣的想法是錯的，父母應該多關心、教育孩子，讓孩子能夠獨立自主、判斷是非，這才是對孩子負責任。僅僅給予金錢的滿足，勢必會出大問題。

所有教育的基礎都是從家庭開始，父母的身教、言教對孩子的影響最大。要引導孩子正確的理財觀念，父母就必須從自己做起。我看到很多有錢人的孩子，他們書讀不好、人也做不好，徒然有父母給他們

的種種資源，卻沒有好好地把握運用。

記得我小時候在佛學院裡有一位同學，也是個小沙彌，他的師父不識字，所以對他期望很高。他的師父有間寺院，靠著種田、做經懺來維持。這位師父把徒弟送到佛學院讀書，徒弟每個月都會寫信給他的師父，說住宿費要多少、吃飯要多少、學費要多少、零用錢要多少，其實我們在學院裡根本不需要用到錢。但是，只要他要多少，他的師父就給多少，甚至舉債都甘願。這個同學穿的、用的、吃的都很好，還常偷偷溜出去看電影、看戲，因此在學校經常被記過、申

誠，書根本讀不好，最後還是被開除了。

僅從物質上滿足孩子的需求，甚至舉債讓孩子揮霍，這樣不但害了自己，也害了孩子。因為人的欲望是沒有辦法滿足，也沒有止盡的。

（摘錄自《生死皆自在：聖嚴法師談生命智慧·

究竟是「需要」還是「想要」》）

養成良好的生活習慣

問：對於兒童的偏差行爲，父母應該如何來看待或處理？

答：兒童的偏差行爲，其構成因素有很多可能，父母應該要以尊重孩子的態度來處理，不要一味地只指責孩子。比如說，孩子在學校的表現不好、功課差，父母先不要認定是孩子不聰明或不聽話，這可能是老師方面出了問題，也可能是同學方面的困擾，當然更可能是父母本身的問題。如果這時的處理再不當，子女更非常可

能產生出反抗的心理：你拚命打我、罵我，要我用功，我就偏偏不讀書。心情低落，再加上朋友的引誘，逃學、變壞這些情形便很容易發生。

所以，尊重孩子並做到照顧、勸勉、安慰、關懷的責任，我認為是非常重要的觀念。有些父母喜歡把孩子當作自己的縮影；我現在如此，你也應該要如此；甚至要求孩子做一些連自己都做不到的事，這就太過分了。我相信，如果父母不尊重孩子，以後孩子走入社會也不會尊重別人。相反的，如果父母非常尊重這個孩子，把孩子當作是菩薩、是未來佛，這孩子

一定會受到影響，而成爲社會有用的人，其實，這是我們法鼓山要提昇人的品質的一個重要依據。

問：小孩子說謊是父母最常碰到的事情，而妄語算是佛教五戒中的重戒，這種情況父母又該如何來處理？

答：小孩子說謊是正常的，哪個小孩子不說謊呢？我小時候就會說謊，至於嚴重不嚴重，必須看是以何種心態在說謊。一般小孩子的說謊都不是太嚴重的事，尤其是小孩子爲了自尊而撒的謊，大人最好裝作不知道，不要拆穿小孩子的謊言；但如果這謊言是對他人或自己有妨害了，那就必須好好和他溝通，讓他知道說謊的嚴

重性。最好是告訴他一些較容易理解的故事譬喻，如放羊的孩子，謊言：「狼來了！」最後倒楣的，可能就是說謊的人。另外，也可以讓他設想一下：現在他欺騙人，讓人家蒙受損失而痛苦，若自己換作是爲人所騙，願意接受嗎？這需要父母很有耐心、非常理性地解釋給孩子聽，讓孩子能完全的了解。

至於處理小孩子的任性問題，同樣的，父母必須首先體認到，不應該以大人的心態來看小孩子。健康的小孩子，調皮是正常的，小孩子活蹦亂跳並不代表就是任性。所謂的任性是不聽話，你說東，他偏要說

西，他一定要背道而馳，而根本沒有道理。這時，父母還是要很有耐性的去了解到底是怎麼一回事，然後予以疏導。

但是，有時候小孩子任性的原因卻是來自於父母的溺愛或不關心，這種情況，事實上是比小孩子的問題還來得大，相信唯有在父母關心和尊重的態度下，才能使孩子擁有非常良好的家教。

（摘錄自《聖嚴法師心靈環保·佛化家庭的親職教育》）

多溝通，兩代教養更和諧

問：現代人孩子生得少，祖父母和父母都視若珍寶，但有時兩代的教養方式不同，比如祖父母怕小孩吃不飽，一定要餵完小孩碗裡的食物；父母卻隨孩子的意，不想吃就不餵。孫子成了兩代的爭執點，這該怎麼化解？

答：祖父母照顧孫子女，往往比以前照顧兒女時還用心。因為，祖父母大都退休了，更有時間照顧小孩，因此會更用心。如果兒女希望老人家幫忙照顧孫子女，

那身為祖父母者，可以先問一下子女的意見：如何照顧小孫子？習慣怎麼做？這樣不但可以了解子女對下一代的教育方式，也可顯示尊重子女的教養權。

有些祖父母不放心，怕年輕的父母不會帶小孩，事實上，帶小孩是可以學習的，而且時代進步，許多傳統觀念已經不太合適現代的教養，祖父母管得太多，反而形成另一種衝突，造成感情上的摩擦。

如果老人家和後輩意見不同時，能夠裝聾作啞，天天笑口常開，做個開心爺爺、開心奶奶，反而能成了家中之寶。如果爲了孫子與媳婦、兒子爭吵，造成

家庭不平安，這多麼可惜。

我記得有一位老太太，手中牽著才剛學會走路的小孫子，小孫子充滿活力，橫衝直撞，讓老太太疲於奔命。她上氣不接下氣地說：「我帶不動你，我累死了，要還給你媽媽自己帶。」小孩子年紀小，根本不理會老奶奶，依舊活蹦亂跳。我就問老太太：「帶小孫子是帶來快樂，還是帶來勞累？」老太太說：「我年輕時帶自己小孩，老了還要帶孫子，好累人啊！」

從這件事來看，並不是每位老人家都喜歡帶小孩。因此，為人子女者，不要認為老人家理所當然就

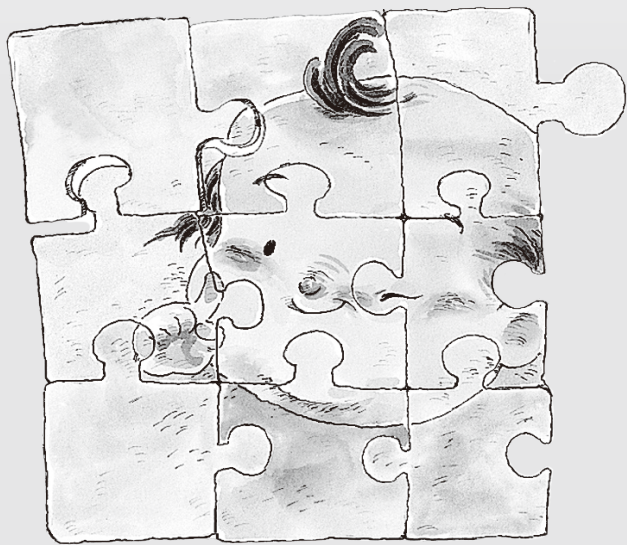
應該帶孫子，即使希望自己的父母幫忙帶小孩，仍應該抱持感恩的心，如果看到父母教養小孩的方式不一樣，也不要太過度反應。

如果真不能接受老式的教養方式，就把孩子帶回家自己帶吧。如果僅是一些小的問題，就睜隻眼、閉隻眼，家庭和諧是無價的。兩代大人為第三代起爭執，問題不在於小孩，而在大人。就佛法來說，就是「法住法位」：回歸到事情的立場來處理，而不要站在個人的主觀態度、習慣和認知來解決，問題就可迎刃而解。

事事要求別人依自己的方法，這就像自己穿了一雙好穿的鞋子，就非得要求別人也和你穿一樣的鞋子一般，弄得別人不快樂，自己也辛苦。如果拋開自我的偏執，就可免去許多不必要的爭執了。

（摘錄自《方外看紅塵·化解兩代教養的爭執》）

發掘孩子 的潛能



大鴨大路，小鴨小路

在我小的時候，有一天傍晚，我父親跟我正好經過一條河邊的小路，有一群鴨子本來在河岸上休息，見到我們父子倆走過，或許是受驚了，也或許是要讓路給我們，總之一群鴨子全部都下了河，從河的這一邊，游到另一邊去。接著又上岸去玩了。

父親看著在河裡游的鴨子，告訴我說：「孩子，你看到了嗎？這群鴨子裡，有大鴨、有小鴨。大鴨游出來的是大的路，小鴨游出來的是小的路。不管是大路還是

小路，都是自己游出來的路，而且都到了河的對岸。」

又說：「孩子啊，人要學這些鴨子。你長大之後，不管游出大路或小路都沒有關係。可是不游是不行的，因為不游的話就沒有路可走了。」

父親的意思是說：無論大路，還是小路，都可以到達對岸；可是如果不游的話，就肯定沒有路可走了！

這件事對我的影響非常深刻。我這一輩子就自認為是隻小鴨，我看過很多「大鴨」，在這個世界上呼風喚雨。我覺得自己沒辦法像他們那樣，也無法和他們相比，當然也不需要比。所以我甘於做一隻小鴨，

我走我的路，他們走他們的路。

當我的師父東初老人在世的時候，他常常要我學習某位大法師的樣子，他說：「你應該學習做那樣子的法師。」我想我學不來的，因為他是一隻大鴨，而我是隻小鴨，怎麼可能學得起來呢？

大約在一九六一年，我要去高雄的山裡閉關的時候。有一位老居士聽說我要去閉關，特別選了四本近代中國四大高僧——印光大師、太虛大師、虛雲老和尚和弘一大師的書來看我，把書送給我後，就問我：「聖嚴法師啊，你將要入關了，那麼四大高僧中，你

究竟準備走誰的路呢？」

雖然我對這四位高僧都非常恭敬、非常景仰，但是我說：「我大概是沒有辦法走他們任何一位高僧的路，我走我聖嚴的路。」

他說：「你這麼傲慢啊？」

我說：「我不是傲慢，也不是沒出息，我只能走我自己的路。但是我會參考他們的路，他們是怎麼走的、他們的好處，我會盡量的學習，能學得到多少，就學得多少。但是我不要模仿誰，也不要自己一定成爲哪一位高僧的樣子。」

因此，我就在關房裡很安心地修行，我沒有準備要變成四大高僧中的哪一位，也沒有這樣的狂心、那麼大的膽量，想變成第五位高僧。我只能做多少算多少，能夠做什麼、學什麼，就盡力而為，盡我的一生好好努力。

其實在一群鴨子裡總有大鴨，也有小鴨子，游出的路一定也有大、小之別。從佛法的角度來看，這是因為各有各的因緣福報，所以對於別人的成就，我們應該讚歎，但是不用羨慕。

小鴨子看起來好像沒有在游，但牠並不是停在那

裡不動，只是游得比較慢，但是慢慢地，持之以恆地划下去，最終也能走出一條路來。就像我，我自認為自己是隻小鴨子，雖然游得慢，可是我游得很安心，也從來不羨慕他人，只知道盡力游，游到現在為止，不也是游出了一條路嗎？

我們不要要求自己一定要游得比別人大，靠著和別人比較來建立自我的價值，那是非常痛苦的事。所以，凡事只要盡自己的力來做，就一定會游出自己的路。

（摘錄自《找回自己》）

提供對的環境

由於工商業社會的競爭激烈，使得許多父母存有「不要讓孩子輸在起跑點上」的想法，總是望子成龍、望女成鳳，希望孩子能比自己有出息，長大之後能夠出人頭地，青出於藍而勝於藍，擁有成功而且令人羨慕的美好的人生。

但在現實生活中，孩子卻未必都能成爲父母預期中想塑造的那條龍或那隻鳳；甚至由於父母的期望而給孩子太大的壓力，導致親子之間感情的對立。曾經

有一位事業有成的父親，爲了讓兒子繼承自己的事業，從小就培養他往特定的方向發展。但是這孩子從小叛逆，凡是父親要他學的，他一概沒有興趣，後來還離家出走，四處流浪，成了街友。可喜的是，這孩子並未迷失自己，後來他靠自己的力量，重回學校讀書，也培養出自己的專業。可是跟他父親的關係，卻再也無法改善了，而他的父親很後悔，本來想栽培兒子成龍，結果卻失去了他跟兒子之間的親情。

西方社會的父母對孩子的成長，通常抱持另外一種態度。我有一位西方弟子，在小孩五歲時，慎重地

爲孩子選擇了一所幼稚園。他挑選的是不教讀書的幼稚園，不會整天逼著孩子記單字、讀書、背書，而是陪著小孩玩各種各樣有趣的玩具和遊戲。孩子在幼稚園天天玩得很快樂，也學會很多東西，到了上小學後，便成了一名資優生。

今天臺灣的許多父母，爲了不讓孩子輸在起跑點上，爲小孩安排過多的學習課程，每天學校的課業已經夠多了，放學回家及週末假日，還要送他們到各種補習班和才藝班，結果父母花錢又耗神，苦了孩子卻未必有多大用處。做父母的應該盡量不要給孩子過多

的壓力，應該讓他們自然而然走出一條路來。

我知道有一位年輕的女鋼琴家，從小就對音樂展現特殊的天賦。她的父親是位音樂老師，只爲她買了一架鋼琴，並沒有急著同時送她去學其他樂器，而是默默觀察她對勤練鋼琴的興趣。結果這孩子在十幾歲時，一舉奪得國際音樂比賽的大獎，站上了國際舞台。這是一個很好的例子，對於孩子的前途，須有對的環境，適當的天資，自發的興趣，加上勤奮專心的努力。

身爲父母的人應該謹記，不要在起跑點上，把孩子給絆倒了！起跑點並沒有所謂的輸贏，只是一個摸索、

一個開始，不要把這個點看得太嚴肅。在兒童期培養孩子的興趣，了解孩子的天資及性向，再提供一個對的環境，其他的就毋須斤斤計較起跑點上的得失了；否則盲操瞎練，只會在起跑點上把孩子絆倒而已。

當然，只有少數的孩子，自幼便展露某方面優異的天賦及興趣，多數的孩子，不容易看出他們有什麼特殊的資質。有的孩子對什麼東西都好奇，似乎樣樣東西都有興趣；有的孩子看來就是呆呆笨笨的，似乎對任何東西都沒有多大的興趣。這就要靠父母的引導及安排了，從最容易學會的項目安排起，學會了一

項，專精了一項，再學第二項；如果第一項學了一陣子不想學，便換第二項；萬一安排任何一項，都不願學，父母就得付出耐心，培養孩子的興趣了。

我認識一個青年畫家，從小喜歡亂塗亂畫，不喜歡讀書識字，使得父母非常失望。結果這孩子長大後卻成了一位知名的暢銷漫畫家，你說他是由誰在起跑點上栽培的呢？

（摘錄自《人間世·不要在起跑點上把孩子絆倒了》）

引導孩子找出潛能

因材施教

西方社會裡的父母較能培養孩子獨立自主，譬如在西方，如果父母有很好的職業，而兒女沒有，父母不會擔心；如果父母希望孩子讀書，孩子不喜歡，父母也不會逼迫孩子一定要讀書。西方父母的態度是，孩子自己覺得生活得快樂就好，要怎麼生活，讓孩子自己負責，父母不會替他們規畫未來，他們自己會找出路。

但中國社會裡的父母有一個優點，就是拚命的要

孩子補習，讓他們去學很多才藝，連週末的時間都不放過，這樣對孩子長大出社會以後有一點用處，因為懂得滿多的！不過這還是有問題，因為孩子對於自己究竟要選擇哪一條路，可能還是不清楚。

身為父母，最好能懂得孩子的個性與特質，讓孩子發展出興趣、職業與志向的專長。興趣是爲了娛樂、怡情，職業是爲了未來謀生，志向則是發展理想；藉由觀察孩子並全盤思考、了解以後，可以培養孩子讓他們自己獨立發展。

通常孩子到了十三、四歲之後，會有個叛逆的階

段，有的更早一些，在小學高年級就開始叛逆。這樣的孩子，要好好輔導，跟他們做朋友，了解、發掘他們的潛能是什麼，好好的培養。

以我自己為例，碰到數學就頭痛，這不見得是因爲沒有數學的才能，只是從小讓老師嚇怕了，時常被老師罵：「笨啊，你連這都不懂！」讓我更是一碰數學就怕，就會去想：「反正我笨，就乾脆不碰數學，天底下還有很多我可以做的事。」

中國儒家講因材施教，在佛教的說法是「佛以一音演說法，眾生隨類各得解」，眾生是千差萬別、有

不同的類別，每一個眾生都是不一樣的根性，有著不同的根器，要適當的、恰到好處的施以教育，才能收到很好的效果。

（摘錄自《覺情書：聖嚴法師談世間情·親子關係面對面》）

支持孩子的想法

現代父母都不希望孩子輸在起跑點上，因此希望在他們小時候好好的培養，所謂「成龍成鳳」，這是正常的心理，就是希望孩子能夠成爲有用之材。

如何成爲有用之材？就是要靠教育。教育孩子，

並且給他們一個很好的環境和正確的方向，教他們怎麼走。在孩子沒有成年之前，應該要這樣做，否則，孩子不曉得嚴重性，只顧著玩，若順著孩子讓他玩，將來可能成爲麻煩，成爲社會的問題。

如果孩子沒有獨立的能力，事情來了總是說：「好吧，你安排吧！你叫我做什麼，我就做什麼。」這樣，孩子就變成算盤珠了，撥一個動一下，這是戕害、壓制了孩子成熟的能力和潛力。家長應該做的，是要了解孩子的性情與個性。孩子們小的時候，認爲自己有判斷的能力，做家長的要如何確定孩子真的有

判斷能力？這需要靠智慧。

在孩子知道自己要走什麼路的時候，可以好好地跟他談一談。如果他思路清楚，走法也很正確，而且從小到大的成長過程中，很少出差錯，到了一定年齡，他自己曉得應該要走什麼路，這個時候就讓他自己走，不需要擔心或限制他們，而要給予支持，如此才能夠幫助孩子更成熟。

曾經有個人已經快要四十歲了，沒有結婚，想要到法鼓山出家，父母卻說絕對不准。這很奇怪，在法鼓山律上孩子已經成年，他們的思想已經獨立，只是沒有

結婚，父母就不准他出家，這是一個讓人無法理解的狀況。

或者，孩子已經有獨立的判斷能力，想去學習技能或是再進修，但父親因為自己有一間公司，便要求孩子繼承，這樣，孩子也會很困擾。

開明的父母不會這樣做，他們會自己做自己的事業，然後讓孩子去闖自己的未來，不會勉強孩子一定要走父母希望的路，這才是現代父母需要培養的態度。

（摘錄自《覺情書：聖嚴法師談世間情·父母的功課》）

讓孩子走自己的路

常有父母在孩子考試前來找我，求佛菩薩賜給孩子智慧，保佑孩子考運好一些。任何宗教都有祈禱的儀式，求得心理的平安。智慧不是我給的，是佛菩薩給的感應。但經過這種儀式，信徒的心就比較安定了；父母心安，也讓孩子心安，智慧就被啟發了。

好好努力 行行出狀元

我會建議父母對考生說：「如果考上好的學校，那

很好；如果考不上，就接受事實。」雖然念了名校，畢業之後可能會有更好的前途；念的不是名校，起跑時可能辛苦一些，只要持續努力，也不一定沒有好的出路。

有些出生偏遠地區的孩子，求學環境裡沒有名師、也沒有名校，但他自己很用功、勤勉，小學和中學都是普通的學校，但大學可能就考上名校。即使一生進不了名校，只要相信「三百六十行，行行出狀元」，考不到名校的狀元，出了社會，自己好好努力，還是有機會在某個行業中成爲狀元。

西方人對孩子的教育態度就自由一點，有些孩子

高中畢業後，不想上大學，也不找工作，想要先出國「流浪」，看看世界，累積經驗，父母也不會反對，反而覺得年輕人多一些閱世的經驗也很好。

三十年前，我有位美國的嬉皮型學生，他高中畢業就向我告假，說要跟女朋友去流浪，從北美旅遊到中南美。我問他：「你準備了多少钱？」他說：「沒有錢。」問他怎麼過日子？他說保證沒問題。只要在路邊豎起大拇指，就可以搭便車，睡覺就睡教堂、公園、車站，也可以沿路打散工，換取最簡單的飲食。

兩年後，他們回來了，又黑又瘦，頭髮好長，連

衣服都破了。他們說，當到美國的南方時，因為已將白皮膚曬得太黑了，有些白人還不想跟他們在一起。

他告訴我：「現在我們要去上大學了。」那之前的兩年是不是浪費了呢？他們一點也不覺得，倒認為是非常充實而有用的。那他父母怎麼想呢？他說，父母當然是贊成的，就算不同意也沒辦法，他已經決定要這麼做了。

靠自己，人生才有意義

現在，這兩名年輕人成了律師。所以，孩子現在

不想念書，父母不用太煩惱，應該先弄清楚他的想法和選擇。臺灣父母都有這個問題：把孩子照顧得太多、太好了，不僅讀書、結婚、就業都要操心 and 安排；就算孩子已結婚生子，還要為第三代擔心。

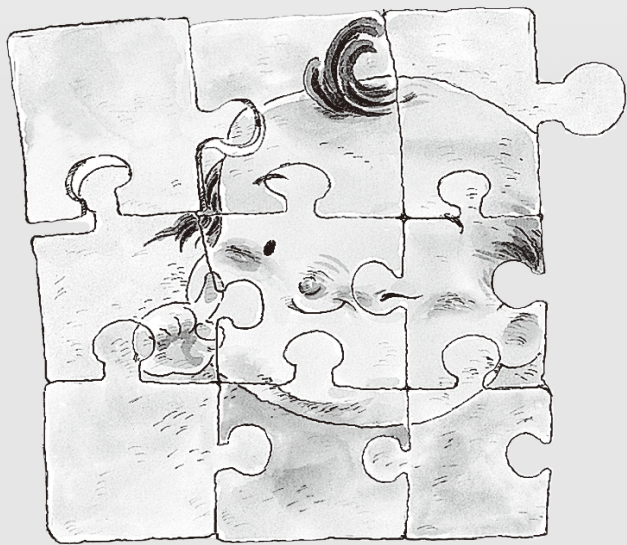
四十年前，我曾見到有一位醫師父親，眼看兒子不太想念書，他只好一關關塞錢，讓兒子進了一家醫學院，父親還在學校捐了一棟建築物。兒子果然從醫學院畢業了業，也成了醫師，繼承父親的醫院，當了院長，但他不太會看病，反正院裡有其他的醫師幫他看。看起來，他一生順遂，但對這兒子來說，真是好

事嗎？其實，他好可憐，這一生都不是自己的了。

奉勸天下父母，即使再疼惜自己的孩子，還是放手讓他獨力奮鬥，因為人生路要靠自己走出路來，孩子才會有自尊跟自信，這樣的人生才會有意義。

（摘錄自《方外看紅塵》）

親子共成長



成爲「是」的父母

「天下無不是的父母。」現代人需要好好反省這句話的意涵。孟子說：「不孝有三，無後爲大。」意思是
指養育、照顧自己的後代很重要；另有一句話說：「養不教，父之過。」則是強調父母對兒女的慈愛、培養和教育是很重要的，如果不好好教育下一代，父母親是有過失的。

在中國古代的祭祖典禮上，長輩甚至讓年齡最小的兒孫坐在祖先的位子上，被當成祖宗祭祀，稱爲

「立屍」，意指對兒孫的培養就是對祖宗的回報。因此，現代孝道的精神，並不是單方面要求兒女對父母的孝敬，而是父母也要付出對兒女的關懷；只有這樣才能心無愧疚地說「天下無不是的父母」。

然而很多現代人，在生完孩子後，就交給保母照顧，無暇親自教養，這是未盡父母全責；盡責的父母除了給養孩子，還要以愛心照顧、培養親子感情，從潛移默化中陪孩子成長。時下有些父母，原本不想生孩子，不小心懷孕有了孩子，只好勉強養育，潛意識中認為孩子是個累贅，更不用說真心疼愛了。也有家

長因爲自身的精神或心理有問題，或是生活及家庭有問題，因而棄嬰、虐童，甚至凌虐致死的新聞也時有聽聞。所以說現代社會中，很多的父母不像父母。

當然絕大多數的現代父母，還是把小孩當成寶貝來疼愛的。根據統計，把一個小孩栽培到大學畢業，光是費用就需要數百萬元甚至上千萬元，負擔相當沉重。也有的父母爲了籌措小孩的教育費、生活費、醫療費等，只好到處兼差拚命工作，結果缺少時間陪伴小孩，使得孩子感覺不到親情的溫暖。而且現在多半的家庭，都認爲孩子不能輸在人生的起跑點上，所以

除了上學之外，假日及晚間都要送去補習學科及才藝，不但小孩很累，父母也很累。可見得要成爲「是」的現代父母，真是很不容易。

因此，結婚後有計畫的生男育女是應該的，如何栽培孩子，也應該有計畫，例如分多少時間給孩子，賺多少錢供孩子做生活費及學費。然後別忘了古語所說：「兒孫自有兒孫福」，不必爲了孩子的成家立業操太多的心，要留多少錢給兒孫，那是沒有底的，所以也是沒有必要的。盡心盡力把孩子帶大，以身作則當孩子的榜樣，爲孩子做參考性的規勸勉勵，和他們

做朋友，但不需要幫孩子安排他們的人生，庶幾可以
算作「是」的現代父母了。

（摘錄自《人間世》）

永遠的功課

每個人對於自己的優缺點都必須有充分的了解，對自己的優點要謙虛，對自己的缺點則要改進，如此才能提昇自己，並邁入自我成長的階段。

俗語說：「學無止盡」，自我的成長與人品的提昇更是永遠的功課，不是即刻就能完成的。提昇的過程，可分為三個階段，第一階段是了解自己的缺點和優點，然後改進缺點，增長優點。事實上，人的缺點是永遠修正不完的，因此我們一定要進步到第二個階

段，那就是不要過於擔心自己的缺點和優點。否則總是只看到自己，相對地便將會忽略其他人的感受。

因此，自我成長最好的辦法，應該是多為他人設想。所謂「知己知彼」，知道自己的優缺點以後，就要進一步了解他人。了解他人的目的並非要打敗他，或是與對方競爭，比較高下、勝負，而是爲了要學習。我們可以先從自己周遭的人學習起，譬如一個家庭，如果丈夫能常常看到太太的優點，太太也能常常看到先生的優點；孩子常常看到父母的優點，父母也能常常看到孩子的優點。如此，這個家庭一定能互相

尊重，也能互相學習成長。

也許有人會說：「跟孩子能學到什麼？」其實，從孩子身上可以學到很多。例如從孩子的表現，以及在處理孩子問題的過程當中，你會產生智慧和慈悲。從這個角度來看，孩子就是你的老師。

所以多發現並學習其他人的優點，便是成長自己的第三個階段。我們不僅要多發掘朋友或家人的優點，對於在不同場合所遇到的任何人，也都要把他們當成是我們學習的對象。

就如孔子「入太廟，每事問」，或是看到種田的

人，會說：「我不如老農」；連孔夫子都覺得他不知道的事情太多，這種精神是值得我們學習效法的。此外，「讀萬卷書，行萬里路」，因此我們生活環境中所有的人，乃至所有的事，所有的現象，都能讓我們學習。

對於別人的優點，我們要學習，但對於別人的缺點，我們既然已經知道，也不必假裝沒看到，更不可以故意把缺點講成優點，讓別人誤會，變得是非不分、沒有好壞標準，其結果一定是害己害人。

但是，有時我們所認為的缺點，在對方而言可能是引以為傲的部分，而他自己也覺得沒必要改進。此

時，應該避免爭執，不要造成彼此的困擾。既然你認為那是缺點，就把它當成是借鏡，提醒自己不要像他一樣。當然，我們也可以委婉地提醒對方，並給予建議，但不要用指責的方式，也不要強迫他非改不可。如果對方不能接受，那就包容他；能包容他，也是自己的一種成長。

（摘錄自《找回自己》）

孩子是父母成長的助緣

從一般習俗來講，親子關係是無可奈何的事。有時候是父母需要孩子，孩子來了；有些時候，父母並沒有想要孩子，孩子也來了。孩子出生後，有些受到父母的寵愛，有些並沒有受到父母的歡迎。

以父母而言，不喜歡這個孩子或當孩子不聽話時，就說孩子是來討債的。身為父母，不能因為孩子不乖，就說孩子是討債鬼。

站在佛教的立場看，佛教有兩種觀念：一、凡是

遇到困擾的問題，不要把它當作可怕的、討厭的、無奈的遭遇，而要把它當作歷練、訓練和幫助。二、幫助可以由順和逆兩個方向來達成，順的方向一般人較容易接受，逆的方向不易被人接受；事實上，逆方向幫助的力量往往遠大於順方向幫助的力量。

如果來了一個孩子，使得父母必須給他多一點照顧，這就讓父母多一點成長，讓父母多得到一點體驗；所謂「天下父母心」，當了父母之後，才能體會做父母是不容易的。如果一個小孩很乖，不需要父母操心，這樣的父母可能就長不大，到老還不知道父母

的可貴之處。

在佛經裡有這麼一個記載，釋迦牟尼佛能夠很快成佛的原因之一，是他身邊有一位既是對手、也是助手的「逆行菩薩」。

爲什麼叫助手呢？因爲他老是幫助釋迦牟尼佛；爲什麼叫對手呢？因爲他老是和釋迦牟尼佛競爭；爲什麼叫他「逆行菩薩」呢？因爲他老是推著佛陀跑，所以，釋迦牟尼佛成佛很快。當釋迦牟尼佛成佛之後，這個對手、助手還在跟他搗蛋。由於對手的搗蛋，更能顯示出佛的精神的偉大，佛的智慧、慈悲是

那麼無限。

這是一個思考方向、一個觀念。對於家中有孩子卻不如自己期望的父母，不能說孩子是討債鬼，應該說是來了一個大菩薩。

對於任何一個孩子的到來，都要把他當作菩薩一般地迎接他、照顧他，這樣才是一個佛教徒的心懷。

（摘錄自《法鼓鐘聲·孩子是討債鬼嗎？》）

當子女長大離巢時

「月有陰晴圓缺，人有悲歡離合」，天下沒有不散的筵席，而人是血肉之軀，和心愛的人分離時，難免會心生憂苦、潸然淚下，而這就是佛教所說的「愛別離苦」。

做好心理準備

人與人之間的情感可分成親子之愛、男女之愛、朋友之愛等，其中親子之愛與男女之愛是最親密、最

甜蜜的，一旦面臨生離死別，也是最痛苦的。至於朋友之間的情感就比較淡一點，但如果是情感真摯、生死與共的朋友，分離時心裡也一樣會很難受。

親子之愛主要是站在父母的立場來看孩子，因為從孩子的立場來看父母，感覺上沒有那麼濃厚，也沒有那麼強烈。但是父母對自己的子女卻非常執著，因為從小拉拔到大，在長大成人之前，總是跟在自己身邊。所以當孩子的翅膀長硬了，即將離家的時候，都會捨不得，感到相當痛苦。有些父母甚至爲了兒女要出國留學就痛哭流涕，這看起來雖然莫名其妙，卻也

是人之常情，這就是「愛別離苦」。

其實在兒女出生後、年紀還小時，父母就要有心理準備，因為孩子最終一定會離家，再怎麼捨不得也要捨得。只要心裡有準備，當離別的時刻一到，就不會覺得那麼苦。如果平時連一點心理準備都沒有，只是一味的捨不得孩子離開，到最後面臨非捨不可的時刻，就更加痛苦了。

轉念感恩不再痛苦

幸好我是個出家人，當年跟著軍隊從中國大陸到

臺灣來的時候，沒有太多親情、愛情的牽掛，因此輕輕鬆鬆就進了部隊、上了船。可是我記得當時看到好多軍中的同袍，他們有父母、也有女朋友，所以要走的時候很難割捨。還沒上船之前，依依不捨，你看著我、我看著你，殷勤叮嚀，上船以後失魂落魄，一直到了臺灣，心裡想到的、晚上夢到的，都還是在大陸的親人、愛人，有時候還會偷偷地流眼淚，相當痛苦，這就是愛別離苦。

我想，人與人之間只要有一份愛，無論是友情、愛情或親情，離別的時候都是痛苦的。即使我出家當

了法師，但我也是有血有肉的人，對於親人之間的分離，一開始也有難捨的感受。例如，我十四歲出家時，我的母親因為捨不得而哭，我也跟著流眼淚。上山大約一年多以後，有一次母親前來探望，在山上只住了一天就要回去了，我的母親雖然捨不得下山，但是又不能讓我跟著回去，這種欲走還留的掙扎，也讓我心裡感到很悲傷。

可是我轉念一想，就在心裡發願：這一生要以此父母所生的身體來報答父母。也就是將我有限的生命，奉獻給世界上更多的人，使他們都能從佛法中得到利益，

藉此來報答父母的恩情，否則，即使與父母常相左右，也不見得能有機會報恩。這樣轉念後，心裡就覺得比較安慰，離別所帶來的痛苦，也就淡一些了。

（摘錄自《真正的快樂·超越別離的痛苦》）

人生的方向

「生涯規畫」這個名詞，現在相當流行，不過一般人所說的生涯規畫，都只著重從生到死的這一段過程，僅就個人有限生命來做規畫，對於如何達到生命的究竟圓滿，就不在規畫的範圍之內了。從佛法的角度來看，所謂的生涯還不僅僅是我們這一生，從生到死短暫的過程，而是延續到永恆的、無限無窮的生命過程。

而且大部分人的生涯規畫都太偏重外在價值，只

是在知識和工作的層面上打轉。正確的生涯規畫應該從內在的反省做起，規畫整個生命的品質，找到人生的平衡點，這才是圓滿的人生規畫。

也就是說，真正的生涯規畫應該包括「有形」和「無形」兩種。有形的是外在的、物質的、生活型態的規畫；無形的則是生命內在的、涵養的成長，也就是我們的人格、人品的成長。把外在的和內在的規畫聯合起來，才是我們這一生的生涯規畫。

在談生涯規畫的時候，我也經常提供大家兩個原則，第一要有「方向感」，第二要有「立足點」，立

足點與方向感是相輔相成的。一個人如果沒有立足點，就沒有著力處，像是沒有錨的船；如果少了方向感，就像是行船在大海中，沒有指北針指引方向，很容易走入歧途，非常危險。

此外，從懂事開始，我們就應該有生涯規畫。所謂懂事，不是以年齡為準，而是以人的心理和生理成長為標準。也就是說，當我們身心到達成熟的時候，就應該開始為自己的生涯做規畫。

孔子說：「吾十有五而有志于學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從

心所欲，不逾矩。」但孔子講這些話的時候，已經是成熟的大思想家了。一般十幾歲的青少年，並不懂得什麼叫生涯，人生的方向也還不清楚，更遑論規畫了。這時候，需要靠父母、學校、社會以及各種傳播媒體，教導青少年為自己的未來做規畫，告訴他們該如何來因應未來的世界。

幫助青少年規畫生涯，是要引導出他們的方向。所以在教育制度上，也應該依照每個孩子的智能、性向與性格的發展，讓他們了解自己的天分和天資，並依著自己所具備的條件去發展，進一步幫助他們建立

正確的人生觀。譬如說：小孩子喜歡畫畫，就讓他朝繪畫方面發展；喜歡音樂的孩子，就朝歌唱或彈奏樂器發展；喜歡寫作的，就讓他朝文藝方面發展。

至於成年的人在做生涯規畫，情形也是一樣。一方面要了解自己的內在才能，也要了解自己的外在資源。一旦清楚自己的才能傾向，以及外在資源的多寡，就能找到人生的方向，做好生涯的規畫。

當然，每個人的體能、智能不同，環境、教育條件不一樣，所以並不是在什麼年齡，就一定得要做什麼，生涯規畫也不一定要跟別人一樣。但是至少一定

要有方向感，這樣才會知道自己努力的方向、未來要往哪裡去。

（摘錄自《找回自己·圓滿的生涯規畫》）

找到生命的價值

大多數的人，並不明瞭生活的意義與生命的價值。一般人在小的時候渾渾噩噩；長大之後結婚生子，成家立業；然後孩子長大了，自己退休了，便等待老死。另外有一些人，從小就立志，長大後要當大人物，要賺大把的錢。

有些聰明人懂得規畫自己的生涯，他們在有了人生閱歷之後，便確立好將來的生活方向。譬如說五十歲的人，希望未來的十年能夠做些什麼；到了六十

歲，如果身體還健康，又爲自己規畫另一個十年計畫，但是人生的意義與價值何在，卻仍舊不太清楚。這些人懂得如何安排自己的生活，卻不曉得生活的意義及生命的價值在哪裡。

生活的意義在於自我的成長，生命的價值在於與他人分享。生活是個人的成長，生命是個人與群體、個人與歷史關係的互動。個人的成長，在於安身立命、培養人格、奠定自己立身處世的道德規範；生命的分享，在於社會責任及歷史責任的承擔和延伸。因此，生活的規範有限，生命的價值無限。

生活的意義，不僅是肉體的生存，更在於心靈的成長。成長的過程起伏伏，不是金錢數字所能衡量，有形的物質層面和無形的精神層面，不一定成正比。當一個人的性格墮落之時，也可能正是他的財富權勢快速增加之時，當一個人的性格昇華之時，他的生命價值就相對提高。

人的價值，往往在人際互動之時彰顯出來。人際互動有兩種，一個是「接受」，另一個是「付出」。接受是受報，付出也是受報，但受報是被動的，感覺上似乎是身不由己，如果換個角度思考，把它當成是

主動的還願，那就是心甘情願的了。接受的項目包括接受親屬、接受老闆與部屬、接受技能及智能的培育，從生存的環境、人類的歷史，接受各種各樣的資源。接受不是壞事，人際間的互動關係，很多時候就是建立在接受上。

至於付出，可以是痛苦的，也可以是愉悅的，付出自己擁有的智能、時間、技術，及各式各樣的財物資源、社會資源，因為付出，而顯現出生活有意義、生命有價值。但有時候我們必須因付出而接受飽嘗痛苦的經驗，這時不要沮喪，想想我們總會在不經意間

傷害別人，或許已經事過境遷，但我們必須爲此付出代價，這種付出雖然痛苦，卻能使生活更充實，生命更豐富。因此，當我們遇到不如意的付出時，不妨把它看作是過去生中所許的悲願，是主動的不是被動的，便可將這種痛苦轉化爲快樂。正像是父母爲兒女做數十年的牛馬，都覺得是樂在其中的事。

（摘錄自《人間世·生活的意義及生命的價值》）



法鼓山智慧隨身書

佛化家庭

2-2-13

家有八菩薩

出版推廣：財團法人法鼓山文教基金會
地址：11244臺北市北投區公館路
186號5樓



網址：<http://www.ddc.com.tw/ec/smartbook>

電話：(02)2893-4646

傳真：(02)2896-0731

結緣書服務專線：(02)2893-4646轉分機6530

ISBN：978-986-98261-1-2

著者：聖嚴法師

編輯出版：法鼓山文化中心

繪者：劉建志

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版1刷：2020年5月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「財團法人法鼓山文教基金會」

各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：16246478

戶名：財團法人法鼓山文教基金會