

共修般若佛母的心咒：

揭谛揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提萨婆诃

## 禅与亲子教育

尊敬的诸位法师，诸位善知识：

非常欢喜，在三宝慈光的加被下，在像观世音菩萨一样的天下伟大母亲的加持下，我们能够再一次来到湛江与大家分享禅智慧的甘露。去年的5月11日母亲节，我们探讨了《禅与伦常道》，今年又到了母亲节，我与大家分享的题目是《禅与亲子教育》。

通过今天的这次公益讲座，您能够有什么受益呢？能够有什么收获呢？至少有两点。

第一点就是照亮家长在亲子教育中的困惑，帮助儿女成长为更好的自己。

每一位父亲和母亲都很想做好父母的角色，只要孩子能够幸福、快乐地成长，付出再多的辛劳辛苦也都是心甘情愿、甘之如饴的。但是，往往事与愿违，亲子之间往往因为教育问题尖锐对立，形同水火。

比如说英国前首相布莱尔当年在得知他 16 岁的儿子尤安因为酗酒而被警察拘留以后，心情很沉重地说：“当首相难，但是，当家长更难！”



那禅的智慧能够给我们做好亲子教育提供怎样的启迪呢？这就是我们今天要分享的。

中国的古圣也教导说：“至乐莫如读书，至要莫如教子。”最大的乐趣莫过于读书，最要紧的事情莫过于教育孩子，让孩子成为社会的栋梁之材。那么，通过今天的讲座，希望帮助父母亲能够实现“轻松教育不费力，亲子沟通有能力”。

第二点是帮助父母觉醒。其实帮助儿女成长，这个是父母最好最真实的修行法门，父母亲只有安顿好了自己的身心，才能够帮助孩子成长为一个健全、优秀、幸福的人。父母与孩子是人生旅途中的伙伴，平等互助是亲子关系的核心。如果

父母能够放弃虚荣心，放弃控制欲，尊重孩子的天性，就能够与孩子建立起亲密和谐的关系，亲子共成长。

今天的讲座，我们分两部分来探讨。第一部分讲亲子教育的目的、方法和工具。第二部分讲父母觉醒是亲子教育成功的关键。

## 第一部分：亲子教育的目的、方法和工具

教育其实可以分为三大类：家庭教育、学校教育和社会教育。当然你可以把她分得很细，比如说企业教育、宗教教育种种，但是其实那些都可以放到社会教育里面。

俗话说“家家有本难念的经”，可见家庭教育的难度，家庭教育包括了夫妻关系、亲子关系、手足关系的教育，今天我们专讲“禅与亲子教育”。

第一部分我们分为目的、方法、工具这三段来讲。

### 一、亲子教育的目的是让儿女成长为更好的自己。

很多人做了父母，但不知道其实在孩子还小的时候要教他（她）学什么，很多人都是忙忙碌碌教孩子先学很多知识，背唐诗、学弹琴、学画画，但其实那不是最重要的。最重要的应该是让孩子学会做自己，开发自己的天赋、潜能，这个才是关键。所以第一点是先学做自己，再学做人，再学做事。

#### 1. 最先学做自己，再学做人，再学做事。

前一段时间，北京四中的校长写了一篇文章《让孩子成为一个普通人》，在手机微信朋友圈里面不停地、疯狂地被转发，可见引起了很多人的共鸣。确实，

做中国的小孩子是件很辛苦的事情，父母亲以为说不要让孩子输在起跑线上，所以从小就被要求背唐诗、弹钢琴、学英语等等，失去了天真快乐的童年。这是由于很多的父母望子成龙、望女成凤，希望儿女将来能够出人头地。愿望当然是美好的，但是方法是扭曲的，表面上是教育孩子，实质上是摧残孩子，就像是一棵幼苗，一开始就把它摧残了，扭曲了。

确实，人人都渴望这一生中能够成功，但是其实比成功更重要的是优秀和幸福。成功是需要外部条件的，但是优秀和幸福是完全可以自主获得的。人生最值得追求的是两样东西：一是优秀；二是幸福，而这两者都离不开智慧。因此家长要陪伴儿女在大自然中玩耍，在生活中学习，而不是逼迫他去背唐诗，要顺应孩子的天性，让孩子建立与自己内心的联系，**联通**大自然的能量。

我们是自然之子，开发孩子的天赋和潜能，跟自己生命的本源建立**联结**，这个就是学习做自己，只有做自己才有自信。老天爷给了每个人一条命、一颗心，把命照看好，把心安顿好，人生就充满幸福，这一切都离不开与生命本源的联系。

“四书”里面有一部是《大学》，《大学》的三纲领就说：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”其实“明德”就是学做自己，“亲民”就是学做人，“止于至善”就是学做事。

“明德”就是我们心的本体，就是良知，就是真如。佛教称为“真如”，王阳明称之为“良知”。明明德其实就是“致良知”，就是彰显人人本具的光明德性，就是跟我们生命的本源建立联系。

“在亲民”，朱熹把“亲”解释为“新”，就是日新又新，使人人都能够去除内心的污染，苟日新又日新。王阳明认为“亲民”，其实不要把“亲”解释作

“新”，她就是“亲”，就是把天下人都当做自己的骨肉至亲，有爱心，当然这就是最好地学做人。

“止于至善”就是使自己和所有人共同达到至善的境界，“至善”就是“以天下万物为一体”，也就是孔子所描述的最高境界，大人君子的境界。孔子说：“夫大人君子者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。”这样其实你就与天地万物为一体，你的心胸、你的境界就是遍满法界的。

所以说“抓住根本，何愁枝末”。教育小孩子，在亲子教育阶段不要让他盲目地学那么多知识，学校里就已经有足够的时间学了，你要抓住最根本的，那就是什么？就是生命教育啊，就是本性的、生命的鲜活智慧的教育啊。有智慧的父母不会逼迫孩子去背诵枝末的各种知识，而是顺应孩子童年时期喜欢玩的天性，让孩子在玩耍中学习做自己，建立自信，在玩耍中建立跟自己生命本源的联系。每个人都是独一无二的，这才是最重要的大根大本、立定脚跟的生命教育。

我们推荐大家看一本书，就是《哈佛大学最启发心灵的人生课》，是美国罗伯特·卡普兰所著。这本书首先讲了解你自己，包括评估你的长处和短处，找到你的爱好和激情所在，更深地认识自己，发挥自己独一无二的潜能。目的不是帮你赚更多的钱，也不是爬到更高的位子，获得更多的权利，这些其实都容易实现。因为成功是优秀的副产品，你足够优秀，你一定会成功，不过是迟早的问题。所以目的是帮你实现内在的成长，让你挖掘天赋潜能，使你更优秀。

当然，对于佛弟子来说，佛经之中关于打开心灵之门的法门就更多、更殊胜、更不可思议了。比如说《大宝积经》有四十九会，一百二十卷，其中有一卷叫做《妙慧童女经》。

这个请法的人很了不起，她是个八岁的小女孩，就能够很有智慧地出来向佛请法，所以就留下来一部《妙慧童女经》，这是个顶呱呱了不起的小孩子，八岁呀！

八岁的妙慧童女向佛请法，就提了十个问题。

云何得端正 大富尊贵身

复以何因缘 眷属难沮坏

云何见己身 而受于化生

千叶莲花上 面奉诸世尊

云何能证得 自在胜神通

遍往无量刹 礼敬于诸佛

云何得无怨 所言人信受

净除于法障 永离诸魔业

云何命终时 得见于诸佛

闻说清净法 不受于苦恼

大悲无上尊 唯愿为我说

前三个问题是关于现实人生的圆满怎么实现，后七十个问题是出世间如何成就解脱、成就生命觉醒，佛陀就给她作了圆满的开示。所以



这个是很了不起的亲子教育的法宝和经典。佛经之中这一类关于亲子教育的智慧经典还有很多。

## 2·接通宇宙能量的方式——致良知，做自己，就是建立与自己内心本源的联系

不能做自己就会导致悲剧，与自己内心本源联结，就是深信我们绝不仅仅是一种只知道吃喝拉撒、受制于自然规律的生物。而且更是一种拥有道德与人格，能够探索宇宙和人生意义的，并且拥有理性、智慧和自由意志，能够决定自己行为的智慧生物。我们不仅仅只是一种活在四维时空(长、宽、高、时间)中卑微的肉体生命，我们更是拥有终极关切，能够通过精神和灵性的更高维度与天地万物和宇宙本源重新建立联结的无限的灵性生命啊。

生命的本源，王阳明称之为“良知”。他写有《良知四句教》来总结他一生的学问和悟道见性的境界。

《良知四句教》说：“无善无恶心之体，有善有恶意之动。知善知恶是良知，为善去恶是格物。”这四句话就把我们真心的体相用都描述清楚了。

所以最重要的是学会做自己，学会做自己是建立跟自己生命本源的联系才会有真正的自信，一个人不能做自己就会导致种种悲剧。

比如说，台湾曾经有个年轻人，他们是家族企业，很大的上市公司。他父亲很希望他去美国读医学博士，但这个小孩的兴趣是音乐，他就不想去读医学，父亲认为这个音乐没什么用处，还是要他去读医

学。这个儿子很孝顺，被迫去美国读书，书念完了，最后他也获得了医学博士的学位，但是在颁发学位证书的前一天晚上，这个男青年跳楼自杀了，留下一封遗书给他的父亲：“老爸，明天请你代我去领学位证书，那个证书是你要的，不是我要的。”

所以做父母亲一定不能够把自己的意志强加在儿女身上，要让儿女做自己，每一个生命都是独立的、自由的、完整的生命，不是某一个人的物品，所以要有平等和尊重。

我们就把亲子教育的目的，让儿女成长为更好的自己讲圆满了。

## 二、亲子教育的方法

亲子教育的方法我们讲三点：第一点快速成长的四缘、六要素；第二点是让人生顺利的四大法宝，得到这四大法宝，你这一辈子都会风顺水，非常顺利，越做越开心；第三点就是妙用缘起法，缘起即关系，处理好六种关系。

### 1. 快速成长的四缘、六要素。

孩子内在要快速成长，方法就是四缘、六要素。四缘是什么？我们说一切心法要成就，无非是亲因缘、所缘缘、增上缘和等无间缘。

四缘的第一缘是亲因缘，也就是我们人人都有良知，本具如来智慧德相。所以人人都可以成圣贤，成圣贤才是真正地做自己。

第二是所缘缘，所缘缘是指我们在小孩子小的时候就要教育他们要有梦想，人因为梦想而伟大，一定要有梦想，不然就是行尸走肉。



第三就是增上缘，外在的增上缘是指要有良师，要有好的交际圈子，朋友圈子，好的自然环境和人文环境的圈子。这是增上缘，就是良师益友。

第四就是等无间缘，等无间缘就是要坚持，坚持就是胜利。

我们再来说快速成长的六要素。

第一要素就是要让孩子有梦想。人因梦想而伟大，用梦想给孩子的生命成长定位，只有梦想大了，生命才能够到达足够高的境界，佛教称之为发愿，有愿力。有梦想就已经走在明明德的道路上了。

第二个要素是要有良师。很多人说我有梦想，我希望我儿子将来能够做一个好的医生，这是梦想吗？这是目标，不是梦想，小小的。如果说我的儿子有个梦想，他愿意让中国成为一个没有疾病的、大家都很健康的国度，那当然，这个就是伟大的梦想。

有了梦想就要寻找实现梦想的方法，那方法在哪里？方法在老师那里，在老师的传承。所以要有良师，佛教就称之为善知识，“万般功德之源是恩师，恭恭敬敬从师求加持”。

第三个要素要有好的交往圈子，要优化自己的圈子。不管你是做生意也好，还是小孩子读书也好，都要有好的圈子。如果小孩子总是跟学习成绩好的同学在一起玩，他的成绩自然就会好起来。“益者三友，友直，友谅，友多闻”，孔子说“无友不如己者”，多跟优秀的人在一起就能够快速成长。

第二和第三个要素都是好的外部增上缘。第四和第五个要素就是指内在好的学习内容，内在的成长境界，内在殊胜的增上缘。

第四个让孩子内在快速成长的要素就是内求智慧和境界。也就是说格局要高，心胸要大，不要让小孩子一开始就停留在关注物质、关注金钱这个层面，一开始要鼓励小孩子，我不是为钱而活，而是为众生而活、为梦想而活，这样格局一下子就大了。不是一开始，年龄小小的就只钻到钱眼里去了，这样的人一辈子格局都有限，成就都有限。

所以，只求内在的成长与提升，境界的提升，不求外在的拥有。比起拥有知识来说，孩子更需要有高的境界和智慧，要有大的格局。

农耕文明时代，男人就是力量，牲口就是财富；工业文明时代，知识就是力量，技术就是财富；后工业时代，资讯就是力量，人脉就是财富；当今信息文明时代，信息和信念就是力量，眼光、见识和智慧就是财富。

我们现在已经到了灵性文明众生集体生命觉醒的前夜，灵性文明的年代，境界就是力量，生命觉醒是真正的财富。儒家最高的境界，孔子称之为大人君子的境界，也就是我们前面所说的：“夫大人君子者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶”。因此，孩子快速成长的第四个要素就是要提升孩子内在的境界和格局，这个才是最重要的亲子教育，因为格局决定布局，布局决定结局。

第五个要素就是体验和经历。要让孩子有非常好的生命体验和人生经历，内在要成长，不是看看书就能达到的，而是要去体验、要去经历。《坛经》上说“迷时师度，悟时自度”，“迷来悟度”，“恶来善度”。如果孩子很自卑，你就要把他拔到很高去度他。

第六个要素就是坚持。前面的五要素有梦想、良师、优化圈子、内求智慧和境界、体验和经历，这五个要素要能够精进地持续不断地坚持，孩子内在才会快速成长。

月称菩萨在《入中论》上说：“功德皆随精进行，福慧二种资粮因。”一切的功德、福德智慧都是因为精进才能够成就的。

这是我们讲亲子教育的第一类方法：快速成长的四缘、六要素。

## 2. 让人生顺利的四大法宝——忏悔、宽恕、感恩、祈祷。

第一大法宝是忏悔。

忏悔是对自己的，忏悔自己的恶业，是清理自己的垃圾。

第二大法宝是宽恕。

宽恕是对别人的，是原谅那些曾经对不起我的人。这两种其实都是疏通宇宙能量的管道，让宇宙能量能够涌进来，让我们成为接收法界智慧的端口。

第三大法宝是感恩。

让孩子能够常怀感恩心，佛教经常提倡说要**上报四重恩，下济三途苦**。报四恩，上报四重恩，下济三途苦。报国土恩，报父母恩，报师长恩，报众生恩。当一个人内心感恩越来越多的时候，有两样东西就会自动来到，第一样是幸福，第二样是财富。当一个人心中感恩越来越多的时候，他心中的幸福自然就越来越多；当一个人心中怨恨越来越多的时候，他心中的痛苦就会越来越多。

所以常怀感恩心，内心很富足，外在的财富也会越来越多。在这个世界上之所以有伟人与凡夫的差别，归根结底，并不在于体力的强

弱，也不完全取决于智力的高低，而是在于能量的大小，开发生命能量的大小，接收宇宙能量的大小。

人类历史上那些在各个领域能够建功立业的人，有建树、有造诣的人，他们之所以能够影响世界，改变历史，原因就在于他们生命能量比普通人强大得多。尽管他们获取能量的渠道和方法各不相同，但是他们肯定在人生的某个阶段，自觉或不自觉地接通了宇宙的能量。

所以，忏悔、宽恕、感恩、祈祷，这个人生顺利的四大法宝的根本作用其实就在于疏通了宇宙能量流入的通道，**联通**了宇宙的能量，**联通**开启了无穷无尽的生命能量啊，也就是“致良知”，我们也称为**“明明德”**，人生当然就顺利，无往而不胜，与天地万物一体相通，所以格局要大。

很多家长平时格局就很小。讲个小笑话，有个家庭主妇说：哎呦，每天还要上班，下班回家家务劳动都是自己一个人干，丈夫也不干，孩子也不干。所以，早晨上班之前，她在客厅的小黑板上写了一行字：“家庭卫生，人人有责”。好了，她上班去了。

中午小孩子回来吃饭，看到“家庭卫生，人人有责”。小孩子拿起粉笔添了一笔，“家庭卫生，大人有责”。这是父亲跟母亲的事，跟我不相关，我小孩子不用做家务。

到临近下班的时候，丈夫先回来，一看，哦，“家庭卫生，大人有责。”想想不对，拿起粉笔，又添了一横，“家庭卫生，夫人有责。”全部是老婆的事，你看这种心胸、这种格局。所以要敢于承担，你越承担越拥有，格局越大。

## 第四大法宝是要祈祷

祈祷是什么？我们祈祷南无观世音菩萨，你说这个有用吗？不知道，我也没看到观世音菩萨，但是很简单，你要明白，祈祷就是无线上网下载，你的手机可以上网下载，就是从佛菩萨和历代圣贤的网站下载无量的觉悟、无量的智慧、无量的光明，下载无量的寿命、福报、喜悦和幸福。所以祈祷是直接从佛菩萨那个网站得到啊，得到幸福的能量，得到智慧的能量，得到光明的能量。

前面我们讲般若佛母心咒：**揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃**。那直接得到的就是般若佛母智慧的能量。当然，祈祷怎么会相应呢？祈祷一定要有信心才会相应。祈祷是需要信心的，虔诚和信心就是网速，十足的信心就是宽带，半信半疑就是拨号上网，没有信心就是断线。

真理啊，当你理解不了的时候，你就认为她是迷信；当你理解一部分的时候，就认为她是宗教；当你理解透了，那就是无上的智慧。所以祈祷是很殊胜的无上智慧，我们念南无阿弥陀佛，我们念南无观世音菩萨，都是无上的智慧啊，我们直接从阿弥陀佛和观世音菩萨的网站下载能量，下载智慧和福德，下载幸福和喜悦。

### 3. 妙用缘起法

缘起即关系，就是处理好六种关系。要让孩子成绩好，要让他内在成长为优秀幸福的孩子，首先要怎么样？首先一定要关注，要能够改善孩子生命中的种种关系，为什么？一切的关系都是他得到能量的管道，对不对？你只有某一条管道通，很多管道堵住了，当然他成绩

就不好，就不开窍了。所以对孩子的学习成绩来说，对孩子的优秀成长来说，有六大关系是最强烈、最直接地影响孩子成绩的好坏。

第一是和父母的关系。

第二是和老师的关系。

第三是和课本的关系。

第四是和同学的关系。

第五是和国家、社会的关系。

第六是和大自然、天地万物的关系。

很多的家长过去都是一根筋，他把全部精力都放在孩子的功课上，老是不断给孩子补习功课，花两百块钱一小时请很多家教来给小孩子补课，但是不管怎么补来补去，成绩的提升都不显著。为什么？因为这样仅仅处理好了孩子与功课的关系，只是加强了六分之一的能量流动，加强了六分之一的动力，还有六分之五的阻力没有消除，当然成绩提升就不显著了。所以一定要知道缘起即关系，佛教里面讲一切法都是缘起法，对不对？佛教的本质、佛教的一切精髓就是四个字——缘起性空。

有业感缘起，有阿赖耶缘起，有如来藏缘起，有法界缘起。业感缘起其实是从相上来说，阿赖耶缘起和如来藏缘起都是从心来说，法界缘起是从密层义上来说，华严就讲性起，讲法界缘起，一切都是无常的，但是关系是如幻显现的，缘起即关系。

人生要成功，要幸福，一定需要两种根本能量。一是家族血脉传承的能量，因此孩子和父母的关系要很好，成绩才会好，这个很重要。



二是灵性智慧传承的能量，因此，孩子和师长的关系要很好，如果孩子和老师的关系好了，对成绩的提升有很直接的作用和影响。

新东方的创办者俞敏洪就说过，他读书的时候，跟数学老师的关系很差很差，结果高考的时候，他的数学才打十几分，成绩很差呀！

因此儒家强调要孝亲尊师。孝亲是什么？处理好孩子跟家长的关系，**联通**家族血脉传承的能量。尊师是什么？是**联通**灵性智慧的能量之流。佛教净土宗，净业三福，第一福就讲：一则孝养父母，奉侍师长，慈心不杀，修十善业。孝养父母是**联通**家族血脉传承的能量；奉侍师长是**联通**灵性智慧传承的能量；慈心不杀，修十善业是**联通**法界众生的能量。

这是我们讲亲子教育的方法。

### 三、提升亲子教育效果的工具

提升亲子教育效果的工具也是讲三点：第一是用好学习工具、提高学习能力比学习成绩更重要；第二是讲学做人；第三是讲学做事。

#### 1. 用好学习工具 提高学习能力 比学习成绩更重要

学习工具的**好坏**决定了学习效率的高低。很多已经为人父母的居士跑到我这里来说：“哎哟，我这个小孩子就是不开窍，成绩好差，不知道用什么方法，我请了许多的家教老师，花了很多钱，但是成绩就是提升不了。”**不知道怎么办，很苦恼。**

我就跟他建议说：“你去逼他具体补哪一门课没有用，要提高他的学习能力，用好学习工具，能力强了，你不用去给他补课，他自己成绩每一科都会好起来的。”所以工具很重要，能力很重要。

我们打一个比方吧，譬如说，如果你步行，每一小时能够走五公里，就觉得很辛苦了，那如果你开车每小时可以开一百二十公里，如果你乘坐高铁，每小时可以走三百五十公里，你看，在同样的单位时间之内，工具不同，效率就有天壤之别啊，这个就是工具的威力了。

德国的社会学家马克思·韦伯说有两种价值，一个是工具价值，另一个是理性价值，工具价值也是很重要的。我们推荐了十二本书给家长，能够帮助孩子提高学习能力，这十二本书我建议家长先学，贯通了，再去辅导小孩子，就能够迅速提高孩子的学习能力，开发智商、情商、财商、逆商、健商、社商，开发孩子的创造力、洞察力和记忆力。

第一本书是《天地学习法》。这是我们优先推荐给家长，用于帮助孩子用好思维工具，天盘、地盘、循环图、脑图等等，然后能够采用三段论、三要素等等来提高学习能力，帮助小孩子站在未来看现在，突破固有的思维模式，能够广泛应用于学习、教育、工作和生活。

第二本书是《超觉学习法》，佛教里面很多的修行法门都在其中。能够让大脑体验顶峰状态，引爆学习潜能。比如说，书里面有“阿”字观想法，有超级冥想法，有大宝广博楼阁法等等。传统学习法的信条是灌输、听讲、阅读和记忆，超觉学习法的信条是热爱、思辨、创新和实践，首先让小孩子热爱学习。

第五本书是《如何高效学习》。这是加拿大的斯科特扬写的，他总结出“整体性学习”，就是学习的时候，你不要陷在里面，要从学科内部跳出来，站在外面看学科。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，你陷在里面学，就学得很辛苦，很难；跳出来学，反而学得更快、更好。并且能够运用快速阅读法、笔记流、比喻、内在化、图表法等学习技术，就能够避免机械记忆。如果逼迫小孩子去机械记忆很多知识点，那是很辛苦，而且效率很低的，一定要用好这些学习工具。

而且斯科特·扬是个很年轻的小伙子，很不错。他摸索出这套学习工具自己用，而且效果很显著，这套学习工具使他十天之内就学会了线性代数，一年就自学完成了 33 门课。自学完成的哟，你在大学里面有老师教，四年时间还不一定能够学好这 33 门课。所以，这三本书都是能够迅速提高学习能力的工具。

第三本书是《12 堂思维课》，作者是爱德华·德·博诺。德·博诺被尊称为“创新思维之父”。之前我们在深圳讲《禅与创意》的时候，就重点推荐过德·博诺的两本书，介绍过他的《六顶思考帽》《六个思考框》。这本《12 堂思维课》可以说是德·博诺的精华版著作，几乎囊括了德·博诺所有的创新思维课程。

第四本书是《与大数据同行——学习和教育的未来》，是两位英国人写的，讲如何基于大数据来改进教育、改进教学。过往教学是老师凭经验，不知道学生的学习情况怎么样，而现在有所谓的慕课，就是网上公开课。基于大数据，可以了解学生的进度和情况，随时针对

每个学生来有针对性地个性化地定制授课，这样子学生的成长就很快，当然对老师的要求也就更高了。

第六本书是《最强大脑——陈俊生的快速记忆训练手册》，这是台湾的陈俊生讲快速记忆的技巧，能够迅速地使效率提升七倍，你记忆力效果是你没有掌握这套工具之前的七倍，包括了全脑思维训练、图像化思考训练、激发创造力训练、创意联结训练等等。

第七本书是《洞察力的秘密》，这本书讲激发洞察力的方法。洞察力很重要，不管小孩子读书也好，还是大人做生意也好，洞察力是至关重要的，为什么？预知三日事，你就能够富甲天下。能够提前三天知道将要发生的事情，那你在哪个领域都能够成功，这个其实靠什么？靠洞察力，洞察力可以改变世界。达尔文凭借洞察力提出了进化论，沃森和克里克依靠洞察力发现了 DNA。我们也需要洞察力来照亮未来，来解决那些困扰我们的事情，来解决那些我们犹豫不决、决断不了的事情。

本书通过对很多有趣故事的剖析来告诉我们是什么激发了我们的洞察力，是什么阻碍了我们的洞察力。比如说，戈特利布医生，他是如何发现艾滋病的这个故事就很有趣，这中间是怎么让他的洞察力显现出来的。

第八本书就是《大开眼界》，这本书特别有趣。本书的作者是格拉德威尔，被美国《时代周刊》评为全球最有影响力的一百位人物之一，他是一位善于讲故事的天才，就像一位无所不知的先知一样，很多故事他都信手拈来，是一本非常有趣的书。这本书分为三部分，也

就是疯狂世界、奇妙生活和美妙人生，让我们能够洞察事物背后的内在发展逻辑。

第九本书是《成功者的大脑》，是美国杰夫·布朗等三个人合写的，用心理学和脑科学揭秘成功之路。讲了五种脑力工具，比如说机会雷达等等，讲了成功的八大要素，比如说自我意识、动机、专注等等。

第十本书是《知乎，金钱有术》，这本书能够帮助孩子提升财商，一个人不单单要有智商、情商、逆商还要有财商，其实某种程度上来说，情商和逆商，遇到逆境时候的心理承受力更重要，要生活得好，财商也很重要。是用回答问题的方式来讲如何优雅地成为一位财务自由的人，这是一本很实用的书。

第十一本书是《从 0 到 1：开启商业与未来的秘密》，这本书是当今美国最顶尖的作品。作者彼得·蒂尔被誉为投资界的思想家、硅谷教父，他是著名的社交网站 Facebook 的第一位外部投资者。这本书其实起源于 2012 年彼得·蒂尔在斯坦福大学所开设的一门课，教授的就是关于创业的课程，本书中有很多的观点让人耳目一新，比如说创新不是从 1 到 N，而是从 0 到 1。

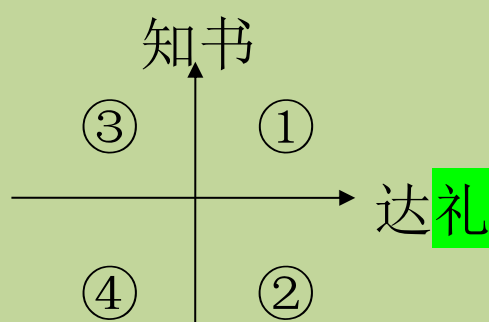
有一位俄国作家托尔斯泰说过：“幸福的家庭总是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”他就从另一个角度来说，所有失败的企业总是相似的，失败的原因总是相似的，所有成功的企业各有各的不同，各有各的成功的原因。其实都是指什么？创新是关键，失败者才去竞争，创业者应当选择垄断等等，有很多这样让人耳目一新的观念。

第十二本书是《风口》，这本书是讲在一个从消费互联网向产业互联网快速迁徙的时代，也就是我们李克强总理所讲的互联网+的时代，比如说医疗行业、教育培训行业、制造业、物流业等传统企业实现互联网化的方法和落地途径。

这些都是讲工具。

## 2. 学做人

我们除了要提高学习能力之外，还需要什么？还需要面对这个社会，对不对？还需要做事、做人，我们还要处理好人际关系，还需要把事情做好，所以提升亲子教育效果的工具，第二就是学好做人的工具，那就是知书达理。



图表 1：四种教养类型

我们看图表 1：四种教养类型。父母都希望教育出知书达礼的小孩。知书，是指有学识，但是其实更重要的是见识，比见识更重要的是胆识。所以要在学识中提炼见识，在实践中提升过人的胆识。达礼，



就是指待人接物有教养，最好的当然是第一象限，既知书又达礼的孩子，不仅仅是学识好学问好，专业才能好，而且品德好，礼仪好。

最差的当然是第四象限，既不知书，又不达礼，既没有知识水平，又不懂得人情世故，大家看到他都是能躲则躲、能闪则闪。很多人开玩笑说：“看到羊骑在你身上就是一个字”，那个人问他什么字呢？“羞”。

第二象限是不知书但达礼，就是他没有接受过高等教育，他没有很优化的知识结构，但是他懂得做人做事的道理，品行好，这个也是可以退而求其次的。

第三象限就是知书不达礼的孩子，这就非常令人遗憾了，知书而不达礼，就是读了很多书甚至是博士后，但是他不懂做人、不通人情世故，在社会上处处碰壁，其实知书不达礼的孩子往往是跟孩子的成长环境有关。

美国教育学博士桃乐丝著作的《孩子在生活中学习》这本书里面说：当孩子生长于敌意中，他生长在充满敌意的环境里面，他学会了攻击人；当孩子生长于恐惧中，他学会了焦虑，很多人为什么容易焦虑？他小时候是活在一种恐惧中。

当孩子生长于嫉妒中，他学会了怀恨；当孩子生长于羞辱中，他怀有罪恶感；当孩子生长于鼓励中，他学会了自信；当孩子生长于赞美中，他学会了欣赏；当孩子生长于分享中，他学会了慷慨。所以父母给小孩提供的成长环境也是很重要的，我们要让他生长在鼓励中、赞美中和分享中。

### 3. 学做事

	自己知道的事	自己不知道的事
他人知道的事	公开信息	盲点
他人不知道的事	隐私	隐藏潜能

图表 2：约哈利窗 人际互动关系的模型

请看图表 2：。我们看这个模型，这个模型是个矩阵，上面一行是自己知道的事和自己不知道的事，左边的两行是他人知道的事和他人不知道的事，四块交叉起来就形成了矩阵。

自己知道的事、他人也知道的事，这个是公开信息，做事其实就是处理好人与世界的关系，你处理好人与世界的关系，你做事就顺风顺水，你掌握了社会发展的趋势，当然做什么事情都容易成功。

这个矩阵就分为四块，第一是我知道关于我的事，他人也知道关于我的事，这个是公开的信息。第二是我不知道的事他人知道，这个是我的盲点。第三是我知道关于我的事，他人不知道关于我的事，这个是我的隐私，只有我知道，他人不知道。第四是我不知道关于我的事，他人也不知道关于我的事，这个是我隐藏的潜能。

我们做父母要做能够帮助孩子内在成长的教练式父母。教练式父母能够帮助孩子更真实地看到自己，减少盲点，这个是反馈的过程，

也就是说，线一直从左向右移就是不断地减少盲点，让孩子更真实地看清自己的盲点。那个横线从上往下移，也就是教练式父母帮助孩子能够厘清学习的目标、人生的目标，然后帮他做行动的计划，最终能够把心中的目标变成现实的成果，能够让孩子的潜能浮出水面，这个就是披露的过程。

所以反馈和披露是帮孩子越来越优秀，做事越来越成功的工具啊，能够让孩子成就越来越优秀的品质，能够照亮盲点，能够把他的潜能挖掘出来，让他越来越成功，这个就是如何把事情做得更好的工具。

至此，我们把第一部分的内容——亲子教育的目的、方法和工具讲圆满了。

## 第二部分：亲子教育的关键——父母的觉醒

### 一、教育孩子是父母最好、最真实的修行法门。

父母不是缺少爱心而是缺少觉醒，亲子冲突，问题不在于孩子，而在于我们自己不觉醒。所以你要知道啊，用禅的智慧来看亲子教育，它不是一个普通的教育学的方法，而是是什么？而是提高到你修行的高度，提高到让父母首先要生命觉醒，才能够让孩子内在成长这么一个高度。所以对为人父母者，教育孩子是最真实的、最好的修行法门。

如果出现了亲子冲突、父子矛盾、母女矛盾这些，问题不在于孩子，也不在于我们，而在于什么？在于我们的那些教育方法不觉醒，

并且来说，孩子的乖张行为，反叛、叛逆行为，反映的是还没有被满足的情感需求啊！孩子用乖张行为来引起父母亲的注意。

我们讲个小例子好了，有一位广州年轻妈妈，她有个女儿才刚刚一岁半，一岁半的小孩子当然只能说有限的几句词汇，完整的话都说不清楚，她这个女儿有三天时间都不愿意洗澡，原来洗澡的时候都很乖的，但是那三天呢，她简直就是拼死挣扎呀，坚决不让爷爷奶奶给她洗澡。

爷爷奶奶就认为是妈妈太娇惯这个小孩子，所以就很难带啦。那妈妈也很着急，也猜测到底是不是她上班的时候爷爷奶奶虐待了这个小女儿，所以小女儿才那么抗拒啊，她一直不明白怎么回事。

到了第三天晚上，这个年轻的妈妈看到女儿还是不愿意洗澡，拼命拼死挣扎，坚决不让大人给她洗澡，她内心觉得非常非常痛苦，当她觉得非常痛苦的时候，那一刻她觉得自己感受到了女儿的痛苦，心心相印了，这个时候一个声音从她心底里面冒出来，是不是女儿病了？

第四天一早，她就带女儿去医院检查，一检查，果真是病了，但是小孩子太小不会表达，表达不清楚。很有意思的是，当妈妈从医生手里面拿到诊断书的那一刹那，女儿一下子就不哭了，前面一直哭闹，诊断书从医生手里一到母亲手里，这小孩子像心有灵犀一样马上就不哭闹，变得非常安静了。

年轻的妈妈看着女儿的眼睛，忽然就明白了女儿前面连续三天的哭闹，都是要让大人知道她病了。

第五天妈妈又去上班了，以前只要她去上班，这个女儿都会像要生离死别一样地哭闹，坚决不让妈妈走。但是这一次很奇怪，女儿却像大人一样很平静地对她说：“妈妈，拜拜。”然后这个妈妈的眼泪差一点就落下来了，她觉得女儿是懂她的，所以她先懂得了女儿，女儿随即就还她一个懂得。

因为懂得，所以珍惜，因为珍惜，所以懂得，心理学上叫做“共情”，共同的共，情感的情，共情。也就是我深深地碰触到了你的感受，进入到了你的内心世界，感你所感，想你所想。亲子交流要达到这样的深度才是真正的亲子教育，而不是凭口说呀。

人其实就是活在感受里面，对不对？我们说观自在菩萨，行深波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。五蕴是什么？色、受、想、行、识。当然凡夫还不能够照见五蕴皆空，你怎样照见你这色蕴空呢？不是逃避它，而是深深地进入到那个感受里面去。亲子交流的时候，你真正地感受到你儿女的感受，你孩子的感受，人都是活在感受里面的啊。

顾客如果对你的感受好，你的生意就会好，为什么孩子不愿意回家？因为对家没感觉。为什么丈夫不愿意回家？因为对家没感觉。对孩子来说，最重要的是，有没有真正地感受到父母给他真正的爱。只要真正感受到父母亲给他的爱，哪怕父母亲打他骂他，也不会给他造成心理障碍。如果没有感受到，哪怕你不打他不骂他，这小孩子也会很脆弱。你看现在的小孩，父母打不得也骂不得，动不动就自杀，动不动就切腕，为什么？因为他感受不到父母亲对他那种爱。

我们还举一个例子，新东方的创办者俞敏洪，他说他是从农村里面来的，他很小的时候，家里面兄弟姊妹多，母亲动不动就打他，从小就是被母亲打大的。但是他心理很健康啊，并没有心理障碍呀，为什么？因为打骂的背后没有羞辱，没有歧视，小孩子感受到了那种爱心。

所以感受是心灵的语言，感受是真实的生命。当孩子叛逆的时候，你要先懂得他的感受，再来处理问题，而不是第一时间用理智，用语言去判断、去处理他的问题，不顾他的感受，这个问题永远处理不好，暂时处理了，以后还会爆发得更厉害。这也就是很多父母觉得小孩子难教的原因呐。

其实方法很简单，你不要先处理问题，应该先处理感受，这个问题就迎刃而解，而且一断永断，再也不会出问题了。

为什么很多小孩宁愿陷在网瘾里面，不愿意跟父母交流？因为感受不到父母亲对他的那种爱护心，他的感受父母亲也不知道，也不能够感同身受。所以一次又一次地碰壁，一次又一次地失望，所以就沉迷在网络里面，为什么？因为他觉得现实的世界缺乏温暖，哪怕家里面也是这样，所以就沉迷在虚拟世界里面去了。

所以禅的智慧告诉我们，当孩子叛逆的时候，先懂得他的感受，再来处理问题，这就是为人父母者最真实的修行法门，你不要以为修行法门就是天天拿着《普门品》在念，拿个《大悲咒》在念，当然那是需要的，但更重要的是，你要解决你现实的困惑和烦恼，解决你的问题，不然你学的智慧不是真智慧，是假智慧。



懂得孩子的感受，温暖孩子的内心，点燃孩子对生命的热爱，帮他**把**内在的生命智慧点亮了，这就是送他一轮明月呀。

我们来说一则禅宗公案好了。有一位禅师，在一个明月升起的夜晚离开他修行的茅棚，到山间去经行。等他回来的时候，看到一个小偷正在茅棚里面到处乱翻，禅师怕吓着这个小偷，就没进去，站在门外微笑着说：“喂，朋友，大白天我都找不出东西来，晚上你能找到吗？”这个禅师很幽默。我的茅棚家徒四壁，大白天我都翻不出一件东西来，晚上你就能翻得到？奇怪了。

那个人就很惊慌地跑出来了，原来是一个脸色很苍白的少年。禅师就很慈悲地脱下自己的外衣，叠好递给他：“孩子啊，夜深露重，天很凉了，加一件衣服赶快回家吧。”看着这个少年远去的背影，禅师叹息说：“这个孩子啊，我要是能够送给他一轮明月就好了。”

第二天清早，当禅师打开柴门（因为茅棚就是柴火搞的一个门）的时候，发现他的那件外衣叠得整整齐齐地放在门槛上，禅师很欣慰地说：“这个少年收到了这一轮明月。”

明月是什么？良知就是我们人人心中的明月。内在的成长，才是真正的教育啊。所以亲子教育的关键是什么？内在成长，让我们的孩子得到一轮明月，照亮生命。

推荐大家看两本书，第一本就是武志红写的《为何家会伤人》，这是一本帮助内心成长的好书，有很多实际的个案。武志红是学心理学的，在广州日报做记者，编辑心理学专版，后来专门做心理工作坊。

《为何家会伤人》，我建议为人父母者越早看越好，你会受到很多启发，你会恍然大悟，原来我教育儿女真的好惭愧，原来好多方法其实都是有偏差的。孩子内在成长最好的阶段，我没有能够最好地帮助他，没有用最优化的方法来帮助他。当然内心的觉醒，任何时候都是不迟的。

第二本书就是《元认知：改变大脑的顽固思维》，这本书是美国的大卫·迪绍夫著的。元认知，就是人类独有的能力，就是对自己的思维方式本身来作反省。

我们能认识万事万物，是要靠我们的思维方式、认知方式。对不对？那好，我跳出来，对于这个认知方式、思维方式本身我来认知她，这个叫元认知。以一种旁观者的角度重新来审视事件，问题往往会迎刃而解，获得更多的幸福感。

这本书非常可贵的是，它提供了三十种改善思维的工具。工具就是巧妙的方法，工具就是让你事半功倍提高效率的妙方，所以这本书很好。她可以开发心智，并且有一个小型心智图书馆，很多很好的书都列了一个书目在里面。

希望我们每一次的讲座都是精华版的智慧浓缩丸，所以每次包含的信息量都比较大，都会推荐很多的书目，不会展开来说。但是希望有智慧的人能够按图索骥，能够开发智慧。

## 二、将教育孩子过程中的挑战转化为巨大的觉醒的机会

我们前面讲了，父母觉醒是亲子教育成功的关键。当然有一种说法说，父母是原件，家庭是复印机，儿女是复印件。这个说法还是太偏颇了，每个人是独立的生命体，每个人都有业力，儿女不可能就成为父母的复印件，只能够说是，如果父母不觉醒，对儿女会有不好的影响，但绝对不是复印件，那个说法就有一点太武断、太简单了，但是也有一定的道理。可见父母对孩子的成长，影响是很大的，所以亲子教育成败的关键，就是父母是否觉醒。

亲子交流无非是两种方式：一种是觉醒的交流，一种是不觉醒的交流。觉醒的交流让孩子内在成长；不觉醒的交流让孩子迷失、痛苦、烦恼。父母觉醒之后，亲子教育的核心是两个，也就是爱与自由，就这四个字——爱与自由。

## 1、爱与自由，缺一不可

父母觉醒以后，其实跟父母的教育程度无关，不是说父母一定要受过高等教育，孩子才能培养出来，只要父母给孩子爱与自由，哪怕父母目不识丁，他的孩子都有可能成长为非常优秀的人才。反过来，如果父母哪怕是博士后，如果他生命不觉醒，用控制来教育孩子，用控制欲来摧残孩子，那样其实孩子是很难成材的啊。

所以可见，父母只要做好这个爱与自由就好了。父母的职责就是用爱给孩子提供一个安全的环境，温暖的环境。但是至于孩子如何去探索世界，那是孩子的自由，不要过多地干预。家庭教育有五大冲突，其实都是由于缺乏自由和错误的溺爱。

家庭教育的五大冲突就是：过高的期望带来孩子的无望；过度的保护带来孩子的无能；过分的溺爱带来孩子的无情；过多的干涉带来孩子的无奈；过多的指责带来孩子的无措。任何一个父母都不希望自己的孩子成为一个无望、无能、无情、无奈、无措、手足失措的人。那是父母最大的失败啊，一个父母哪怕事业再成功都好，如果教育孩子失败了，那么父母的人生是失败的啊。

所以我们一定要知道，给予孩子爱与自由就好了。可见，在亲子教育之中，爱与自由，缺一不可。如果孩子获得了充分的爱，又获得了充分的自由，那么他一开始就能做自己，最终他能够成为自我实现者，能够成为优秀的人，幸福的人，大心的人，大写的人。

生命教育	做自己	自信	觉醒	大智
生活教育	做人	爱心	幸福	大悲
技能教育	做事	自由	成功	大雄力

图表 3

请看图表三，第一栏、第二栏，亲子教育最先要学做自己，这个是生命教育，再来学做人，再来学做事，这是生活教育和技能教育啊。

再看第三栏、第四栏，也就是做自己，我们能够**联结**生命内在的本源，能够做自己，就能够成就自信。给孩子自信，比给他一大堆知识更重要，比给他一大堆财富更重要。自信的孩子是无私的，是与内心**联结**的。

我们往往会发现一个规律：越自私，越自卑；越自信，越无私。越自卑，越自私；越自信，越无私。自信最终能够成就我们的生命觉醒啊。为什么能够觉醒？因为我们有源头活水呀，我们源源不断地得到来自于我们生命源头的活水，当然我们就会生命觉醒，就会开悟，就会明心见性。

开悟，什么是开悟？看这两个字，打开我的心叫开悟。做人的关键就是要有爱心，父母与孩子的关系模式是孩子与其他人建立关系的基础。所以，当父母不觉醒，就会导致到孩子心理模式失衡，内在的父母跟内在的孩子这个关系不平衡，所以将来他长大以后与其他人的关系也不正常。

所以要有爱心啊，做人的关键就是要有爱心。爱心成就幸福，爱心带给别人幸福，更重要的是也能够让自己提升幸福指数。做事的关键是有自由啊，激发创造力，就能够获得成功。

再看第五栏。可见真正的亲子教育三要素，也就是成佛的三要素：大智，大悲，大雄力。

到这里我们才能够恍然大悟，原来这个亲子教育就是为人父母者最好的、最真实的修行法门，是真实不虚的啊，原来亲子教育一定要有大智，大悲，大雄力，这个亲子教育的三要素，也就是我们成佛的三要素啊。

**2、为孩子提灯照路，教练式父母的四种教练能力是立体的镜子，透过外在照见内心。**

我们禅智慧里面，佛教智慧里面、佛经里面有很多关于亲子教育的这种智慧，非常值得挖掘出来，就能够让天下再也没有难教育的孩子了。

四种**练**能力就是聆听、发问、欣赏、回应。为人父母要做教练式父母，不但有爱心，而且有四种教练能力。你为什么会去做好亲子教育？因为你有动力对不对？爱心是你的动力。单单有动力，单单有爱心不够，你还要有能力，你没有能力会把这个事情搞砸的。这四种教练能力就是你做好亲子教育的能力了，就能够为孩子照亮生命成长的路。

要知道，教练不是教师，教师和教练差异在哪里？教练的格局比教师的格局要高。不是我们一般说的，教汽车驾驶的教练，什么这个教练，那个教练，不是体育锻炼的教练，而是指内在成长的教练。

教练是比教师要高的，为什么？因为教师的焦点是**“我”**，教师是讲**“我”**，将**“我”**懂得的知识传授下去，传道授业解惑。当然如果到传道那个层面，那就不是普通的教师了。而教练的焦点是**“你”**，就是对方，就是孩子，开发的是你的潜在资源，开发的是孩子的潜能和天赋，顺应孩子的天性，让孩子更深地建立跟内在生命本源的**联结**。

我们来说这四种教练能力好了。

第一种是聆听，聆听有三个层次，你想想你**在**哪个层次。第一个层次是内在聆听；第二个层次是聚焦聆听；第三个层次是全方位聆听。很多人其实就在第一个层次——内在聆听。



内在聆听，他的聚光灯是打在我身上，我去听，其实我关注的还是我，还是我的需要，不是关注他的需要，聚光灯是打在我身上的，虽然是听着对方的话语，但是关心的是，对我来说他说这些意味着什么，我要怎么应对，我要怎么处理，我要怎么回答。他去听人家说，他想要的是数据，想要的是细节，想要的是解释，想要的是答案。其实他还是关注在自己这边，这个当然是最浅的，也无可厚非，这个是人们了解事物的方式，内在聆听。

第二个层次就更高了，叫聚焦聆听，这个时候他关注的不是我，关注的是对方，也就是孩子，教练式父母关注的，他做聚焦聆听，会说很重要，会听更重要。有智慧的父母不是滔滔不绝、喋喋不休地去说，而是会听，聚焦聆听，关注的是孩子，能够从孩子的话语中感受到他们的感受，感受到他们内心真实的状况，感受到他们的微笑或者悲伤。这个就很深了，聚焦聆听，你不单单是听懂他表面的话，而且你能够听到他内在真实的感受，能够感受到他们的感受。

第三个层次就更高了，是全方位聆听。我们将来要做这方面的禅与亲子教育训练营工作坊的时候，就是要训练父母一层一层来提升的，而且父母最好是把问题小孩一起带去，这样亲子共成长，几天就好，三天，七天，这样很快就可以看到变化，不是简单的给你说个什么，回来以后还是故态复萌，解决不了问题。我希望不久的将来，我们有团队真正的能够把这个做起来。

全方位聆听，也就是说你聆听的时候，就像你和你的孩子是处在整个宇宙的中心，你接收到的是整个宇宙的能量，不单单是孩子的感

受，你接收到全方位生命的全体能量，你的孩子全体的生命能量你都能够接收到，这个就是非常高了。

我们经常读佛经，佛经上说：“谛听谛听，善男子，善女人，谛听谛听，善思念之。”你知道这个“谛听谛听”是什么吗？“谛听谛听”至少是第三个层次——全方位聆听。

所以当父母能够聚焦聆听、全方位聆听，并且对于小孩子的感受能够感同身受的时候，你不用说话，孩子就感受到了，他感受到了他已经被父母真正地理解了，因此他真正地放松了，他因为感受到被理解而放松了，他能够更大限度地来吐露心声，把一切的心里话都愿意跟父母说，他会感到更安全，他会感到更相信彼此，亲子关系更深入、更融洽，亲子之间互相懂得，心心相印，这个就是用生命照亮生命。所以其实亲子教育的关键就这一句话：用生命照亮生命。

第二种教练能力是发问。发问有两个不同的出发点，一个是批判性的，批判性地发问去问小孩子，就表明父母已经对小孩子产生了负面的看法，甚至于不满溢于言表，这个当然是错误的发问。另一个发问的出发点是启发性的发问，通过发问来打开孩子的心扉，让孩子自己看到自己的盲点，看到自己的局限性，来拓展思维，提高学习能力，所以父母要善于用启发式发问。

第三种教练能力不是分别，而是欣赏。父母尊重孩子是完整生命体，是独立的生命体，用欣赏的眼光，用平等的心态来做亲子交流，这个就是觉醒的交流。

正如老子在《道德经》里面所说的：“圣人无常心，以百姓心为心，善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。”

这个真正的大彻大悟的圣人才能够说得出来的话，老子说：圣人，他没有主观成见，以老百姓的需要为需要。对于善良的人，圣人报之以善良，对于不善良的人，圣人也报之以善良。所以圣人就能够在善良者的心中鼓励了善良，加强了善良，在不善良者心中培植了善良，这是德善。圣人对于诚信的人，报之以诚信，对于不诚信的人，圣人也报之以诚信。这样就可以使得人人都诚实，守信用，这个是德信。

其实老子这么长一段话，归纳起来就是两个字：欣赏，不分别，欣赏。如果做家长也能做到这样，那就是欣赏了。孩子无论状态好或者不好，你都用觉醒的态度，觉醒的方法去面对他，而不是用分别心去呵斥他、打压他。所以父母要觉醒，亲子教育才能真成功啊。

第四种教练能力就是回应，也就是说亲子交流之中的回答和反应，我们叫回应。回应就是心理学讲的投射，父母将自己的观念投射到孩子的身上，就逐渐地形成了孩子的信念和价值观，而价值观是从根本上影响孩子的人生，投射是通过回应来完成的。

比如说小时候孩子经常被告知什么事情可以做，什么事情不可以做，当孩子做了不可以做的事情的时候，会得到训斥的回应，父母会训斥他；当孩子做了希望被做的事情的时候，会得到父母嘉许的回应，表扬的回应。这个就是投射了，父母的观念就不知不觉地投射到孩子

身上去了。当然父母首先要觉醒，不然他的回应就一定会毁掉这个小孩子的。所以，父母觉醒的、好的回应可以成就孩子。反之不好的、**迷昧**的回应，也可以毁掉一个孩子呀！

有智慧的父母怎么回应孩子呢？归纳起来，其实就是四摄法：布施摄、爱语摄、利行摄、同事摄。当然这里面有很多巧妙的工具，我们今天就不展开来说了。

我有一个梦想，希望在不远的将来，能够建立儿童佛教文化园区，人间佛教文化园区，健康禅文化园区，让佛法的智慧能够帮助解决社会问题，创造社会价值。

比如说我们办禅与亲子教育工作坊，让天下再也没有难教育的孩子，只是没有遇到这样的工作坊。比如说举办禅与婚姻和谐、家庭幸福工作坊，让夫妻都能够婚姻幸福，让一切的如母有情都能够实现身体健康无病苦，心理健康无烦恼，灵性健康得解脱，得到身心灵的整体健康，这样才能够让佛法真实地扎根在社会中。

佛法在中国传播了两千多年，也让很多人成圣成贤，得到解脱，但是从总量上来说是不够的，对普罗大众来说，对一般的老百姓来说，佛法像天上一轮明月一样，虽然散发出清冷的光辉，照亮了这个世界，但是她却不食人间烟火，跟我们的现实生活没有很多的交集。当孩子不听话的时候，叛逆的时候，我不知道怎么样能够在佛法里面找到很具体的工具和方法，迅速地改变孩子，让孩子内在成长，**让他**成为一个优秀的人，成为一个幸福的孩子。

这个就是佛法的智慧不能真正落地，我们要成为桥梁，要成为众生跟佛法智慧之间的桥梁。当夫妻之间出现裂痕、出现危机的时候，夫妻都很痛苦的时候，闹离婚闹得不可开交的时候，佛法的智慧怎么用？怎么能够照亮他们内心？一切的问题都是内心的问题，不是外在的问题，能够让他们照亮内心的盲点，破镜重圆，这些都是需要的。

所以，我们做好这几个佛教文化园区，其实就是让佛法更深地扎根在世间，更深地融入世间，像莲花扎根在淤泥里面而能够庄严地盛开。

同样地，当佛法的智慧，尤其是那些具体的禅智慧的工具、手段和技巧扎根在淤泥里面，扎根在红尘里面的时候，我们也能够让更多人内在盛开莲花，内在走向觉醒，这样才是真正地度众生。

而不是一般人表面上信佛，平时生活跟佛法没有关系、没有交集。生意上遇到困惑也不知道怎么办；儿女教育遇到问题也不知道怎么办；婚姻出现裂痕也不知道怎么办；只是满足于初一、十五有时间到庙里烧个香磕几个头，然后就自诩是个佛弟子，最多遇到一个师父受个皈依，其他的生活跟佛法没有一点关系，一点佛法的气味都没有，为什么没有？因为你没有把佛法的智慧用于解决你的真实问题，没有去解决你内心的困惑和烦恼。佛法是佛法，烦恼还是烦恼，你还是你，这样是没有真正地学懂佛法。

我们今天作禅与亲子教育这么一个公益讲座，其实是希望真正能够帮助我们解决现实的问题，尤其是在亲子教育之中照亮我们内心的

盲点。父母先觉醒了，亲子教育就好办了，父母觉醒了，儿女一定能够成为优秀的孩子，幸福的孩子啊。

父母教儿女，在佛法里面就像师父教弟子一样。我们讲一个禅宗公案，这公案有点长但是很容易懂，我们来看：

商那和修尊者，思付正法。寻于吒利国，得优波鞠多以为给侍。因问鞠多曰：“汝年几耶？”答曰：“我年十七。”师曰：“汝身十七，性十七耶？”答曰：“师发已白，为发白耶，心白耶？”师曰：“我但发白，非心白耳。”鞠多曰：“我身十七。非性十七也。”和修知是法器，后三载，遂为落发授具。乃告曰：“昔如来以无上法眼藏付嘱迦叶。展转相授，而至于我，我今付汝，勿令断绝。汝受吾教，听吾偈言：非法亦非心，无心亦无法；说是心法时，是法非心法。”

这个公案有点长，但是很有趣，而且也比较浅，很容易懂的。这是指一个印度禅宗的三祖传法给四祖的故事，很有趣的。

我们都知道释迦牟尼佛灵山会上，拈起一朵优钵罗花，拈花微笑，拈花示众。大迦叶尊者就破颜微笑，这个佛的心印就传了下来，就代表着释迦牟尼佛传佛心印给摩诃迦叶了，大迦叶是印度禅宗的初祖，大迦叶传法给阿难尊者，阿难尊者传法给商那和修，（就是我们这里说的商那和修了），是印度禅宗的三祖，商那和修传法给优波鞠多，优波鞠多就是印度禅宗四祖。

这禅宗的祖师位是了不起，他不是自封的，禅宗祖师位就代表着持法者，保持的持，住持一切正法，持有一切佛法，这才叫持法者，



才是禅宗的祖师，就表示总持一切佛法，代表了释迦牟尼佛，所以这个持法者在哪里，全世界佛法中心就在哪里了。

我们看这个公案就不可思议了，优波鞠多是印度禅宗四祖，是持法者，他得到祖师位的时候才二十岁，他跟随师父才三年，这可真是很了不起，很殊胜啊。

这个公案就说，印度禅宗三祖商那和修度化众生的时间很长久了，他观察因缘也差不多应度的众生也都得度了，未度的众生也帮他们种下善根了，所以他就要准备入涅槃，就准备把这个正法传下去了，“思付正法”想着正法能够薪火相传。

他就来到了扎利国，在扎利国他遇到一个小孩子，一个十七岁的小伙子，叫做优波鞠多，“得优波鞠多以为给侍”，这个小伙子愿意给他做侍者。初次见面的时候，两师徒就开展了一段非常有趣的对话。

三祖商那和修就问优波鞠多：“你今年几岁？”优波鞠多就回答：“弟子今年十七岁。”这个很简单很好懂，第二段三祖这话里面就有骨头了。

三祖就来考他说：“汝身十七，性十七耶？”是你的身体十七岁，还是佛性十七岁？那怎么答呢？如果你用语言来答其实只是知识不是智慧，对不对？所以这个圣者的智慧很了不起，圆融的智慧他就不会被困住，优波鞠多不能直接答，他就反过来问了。

优波鞠多就反问：“师父啊，你老人家现在年纪大了，满头白发啊，你到底是头发白呢，还是心白呢？”因为用语言怎么说都是知识

嘛，对不对？应该说很有智慧，这个是我们的祖师啊，顶呱呱，值得向祖师学习，那时候他才十七岁啊。

三祖就说了：“我但发白，非心白耳。”我只是头发白。优波鞠多当然也就马上答了：“弟子身体十七岁，不是佛性十七。”

三祖就非常欣赏优波鞠多，欣赏优波鞠多是堪受正法的法门龙象，是堪受正法的法器，所以就让他做侍者，三年以后就给优波鞠多剃度，剃度以后就给他受比丘具足戒了，然后又传佛心印，把祖师位也传给他了。你看三件事情一起干，剃头，受比丘具足大戒，然后传祖师位传法给他，只是跟随师父三年，这个传法偈说：

非法亦非心，无心亦无法。

说是心法时，是法非心法。

今天这个《禅与亲子教育》基本上就讲到此地了，商那和修度优波鞠多这个公案是一个特别特别好的亲子教育的最佳典范。父母也是生命觉醒的，孩子也是生命觉醒的。今天5月10日是母亲节，我们在这么一个殊胜的日子里要向母亲学习，因为所有的伟大都源自于母亲啊，真正的伟大其实每一天都存在于我们身边。

我们今天在座的基本上绝大部分都是为人父母的，而且母亲居多。这是一个伟大的群体啊，这个群体体现了伟大的所有特征，世界上所有的伟大都源自于这个群体，这个群体的名字叫做母亲。

母亲这个群体体现了所有伟大的特征，起码具有四点特征。首先母亲的心中充满着爱，不管孩子是健康的，是残疾的；也不管孩子是

聪明的、愚笨的；也不管孩子是漂亮的，还是丑陋的，母亲都对自己的孩子充满了无条件的爱，这是母亲伟大的第一个特征。

其次，母亲有着最好的欣赏精神，母亲对于自己的孩子总是抱着欣赏的态度，欣赏的眼光，希望孩子能够优秀，能够成材。欣赏是伟大的，用欣赏的眼光看世界，这是母亲伟大的第二个特征。

再次母亲拥有最坚定不移的目标，也就是让孩子健康成长，锲而不舍，**闻**坚定不移，这是母亲伟大的第三个特征。

母亲的付出不求回报，这是母亲伟大的第四个特征。上等人只管付出；中等人要互相交换；下等人只懂得索取。越付出越富有，越索取越贫穷。

我们就可以知道了，天下母亲这个群体，具有所有伟大的特征。所以我提议，让我们用最热烈的掌声向天下的母亲致敬，向天下的母亲学习！

因为什么？因为向母亲学习，就是学习使自己怎样变得伟大，学习实现伟大的途径，让自己的人生辉煌灿烂的途径。

我也提议让我们用热烈的掌声，向本次活动的主办单位，广东省天柱**文化**慈善促进会，特别是詹树兴会长致敬，向湛江分会的冯毅清、公玲，曹继华居士等致敬，向湛江女企业家协会周小平会长，叶翠凤居士等致敬，向我们镜华庵的**闻**融法师致敬，向六祖普济会湛江分会的张宇、梁维琪居士等致敬！向台前幕后所有的志愿者致敬！因为他们，我们才成就了今天如此殊胜的中午的盛宴和下午智慧的盛宴，

我建议我们用热烈的掌声向他们致敬！也是向他们学习，学习他们发菩提心，照亮世界。

我们这个《禅与亲子教育》，因为这么一个因缘，能够开启，能够传播，一定能够照亮许多亲子教育的盲点，照亮这个世界，让这个世界更美好，更庄严，让孩子们更优秀，更幸福。

定光古佛的化身，大慧宗杲禅师有一首偈子，就向我们描述了生命觉醒的人，他的人生就只是以大悲心不断地去照亮这个世界，这就是菩萨要做的事情，就是四个字——提灯照路。提起智慧的灯照亮众生前行生命的路。所以一切菩萨，他行走在这个世间，就是这四个字。同样的，我们觉醒的父母给儿女们也是这四个字。

大慧宗杲禅师有一首偈子，对这个提灯照路说得非常透彻，“桶底脱时大地阔，命根断处碧潭清。”这就是描述明明德，我们前面一开始就说，亲子教育的目的是什么？让孩子成长为更好的自己，先学做自己，再学做人、做事。做自己就是明明德，就是能够帮助我们，源源不断地得到生命的智慧活水，从而断尽人我执，断尽法我执，达到一个生命觉醒的境界。

前两句无论是大地阔还是碧潭清，都是描绘生命觉醒的宏大境界，而桶底脱和命根断，都是描绘断人我执，断法我执。

再看下两句：“好将一点红炉雪，散作人间照夜灯。”这就是见性的大菩萨啊，他成就以后，生命觉醒以后，还会更加地深入红尘，给这个世间带来清凉，给众生在烦恼的燥热之中带来智慧的清凉，所以叫做“好将一点红炉雪，散作人间照夜灯”。

发起大悲心，自己生命觉醒了，为世间提灯照路。这样的人，我们说他就是众生父母，对吗？对一切众生他都会像对独生子女一样去关心、去爱护、去帮助他们成长，这个才是更广义上的亲子教育啊。

愿我们今天有缘、有福、有智慧的诸位，都能够散作人间照夜灯。自己生命要觉醒，为儿女、为孩子们提灯照路，也为一切众生提灯照路，愿大家家庭幸福，儿女优秀，生命觉醒，世间一切大地众生，皆得解脱，福慧自在！好！阿弥陀佛！

## 现场答疑

有人提了一些亲子教育的问题，我估计要真正彻底解决，最好是参加禅与亲子教育工作坊，三几天就应该彻底搞定了，今天就只能够简单地回应一下，指个路，但是指路不代表你走上去了，你还是要去走的。

问：请问对好强、好动的小孩该用什么方法来教育？

答：其实，很多小孩子的好动只是因为感受不到父母对他的关爱，用好动来引起父母的注意，当然也有是那种好动症的小孩子，那个当然是要用一些心理学和禅智慧的工具了。

问：一到三岁的小孩如何培养其良好的习惯？

答：一到三岁的孩子，其实一定不要让他（她）在知识层面去干什么，而是要顺应他（她）的天性，而且首先要让他有安全感，知道父母是无条件爱他的，三岁是一个关键时间点，三岁的小孩子是会

追求完整的，你留心看一下，三岁的小孩子要吃饼干，一定要吃一个圆的，如果很大的一个饼子拿一小半他不要，但是如果小饼子，只要是圆的他就要，为什么？因为他的心里面希望完整，儿童教育学、儿童心理学，对这些有很多的讲解。

问：今年二十五岁的孩子依然在与父母作对，总是埋怨关心太少。

答：其实我们已经回答了。对不对？父母的觉醒是亲子教育成功的关键。首先我给您的建议是，你不要把那个看作是跟父母作对，你要感受到他的感受，你要知道他的内心，跟父母没有良性的沟通，已经很痛苦了，你能够感受到他的那种痛苦吗。你为什么把他看作是作对呢？不是作对，他是希望能够找到解决的办法和解脱的路的一种不恰当的途径啊。还有是因为他没有能够做自己，父母控制欲比较强的话，小时候不敢反抗，大了以后他就反抗了。

其它我们也就不多说了。

好，我们一起来做一个回向，以此功德回向一切如母有情，得遇明师，得闻正法，早成佛道！

喻

佛陀菩萨清净僧 祈垂护念赐加持  
我等一切众有情 无始轮回大海中  
所行布施与持戒 以及修行诸功德  
一切我今皆随喜 现在所行诸善业  
布施以及清净心 愿得成就厚资粮



资生瑜伽作庄严 为报父母上师恩  
愿我速证佛陀位 乃至未证佛果前  
愿仗所作善业力 常依大乘之上师  
身能善持三戒律 心所欲求皆成就  
自他不作诸恶业 由善所积诸福德  
愿能受用福慧增 眷属善业皆圆满  
乃至未获解脱前 一切障碍皆息灭  
愿以此功德 普及于一切  
我等与众生 皆共成佛道  
愿大家一切吉祥来，吉祥来！阿弥陀佛！