

教孩子變平靜的好方法是什麼？

問：師父好，請問教孩子變平靜的最好方法是什麼？

答：教育孩子沒有特別單一的方法。但是，若想教孩子變平靜的話，你自己要先來禪修，因為你自己先平靜了，孩子才可能平靜。

菩提禪修從多方面綜合地教導學員，第一個是學會清靜；第二個是學會慈悲、布施、關懷、體貼別人。沒有任何一種課程能讓你一學就獲得絕對的平靜。比如說，你欠了一屁股外債，有人正在追殺你，即使你今天坐在這兒，也不可能和其他人一樣平靜啊！因此你需要來上禪修課，多學一點。

平靜是一個人的精神現象。如果一個人對別人沒有更多的理解，他就平靜不了。

家庭環境對孩子的影響

要讓孩子保持在不胡思亂想的清靜狀態，家長所給的環境也不要太波動了，比如說在經商的家庭裡，爸爸說：「哎呀，今天又賺了 500 萬，來數錢吧！」等等。孩子在這種感覺之下是不可能平靜下來的。

更麻煩的是，如果家長鬧離婚，沒有幾對夫妻是兩天沒說話，3 天之後就說：「我們離婚吧！」很少有這樣的，一般都要大吵大鬧、生死一番之後才可能離婚。如果家長總是吵吵鬧鬧，要讓孩子清靜，那是永遠不可能的事情。為了孩子的健康成長，希望家長能夠自我檢點，要學會以慈悲、寬容的態度對待彼此。

夫妻之間要盡量彼此關懷、理解，這樣孩子才可能擁有一個比較平靜的生活環境和心態，也比較好管。很多離異家庭的孩子，身心所受到的創傷是非常大的，有的會成為一生的痛，乃至會因此產生很奇怪的思維方式，甚至

害怕婚姻、害怕戀愛。所以家長平時的言傳身教和行為要小心一點，因為你覺得正常的言行，對孩子來說可能是刺激的。畢竟孩子比你晚出生若干年，你所經過、見過的若干層次，孩子都沒有經歷過，對於他來說，這些都是新奇和刺激的。

以一念代替萬念

如果要讓孩子在短期之內平靜下來的話，我覺得有一個方法，就是讓孩子執著於一種修行方法，而且只專注於一個方法，而不是坐著不動。譬如走「八卦」或者做大禮拜。

以走「八卦」來說，我回想起我小時候修「八卦內功」時的感覺。在我走「八卦」之前，就像每一個人一樣，大腦之中總有很多思維，或者會莫名其妙冒出很多念頭來；有很多與走「八卦」沒有任何關係的問題，都會在腦意識之中冒出來。但是當我將精、氣、神、動作、要領專注於動作的規範性；當我的眼睛、手、身體都只專注地面對著中間這一棵樹的時候，心境會轉變為一種相對的平靜。

在綜合性的禪修法則上來說，這稱為「以一代萬」，也就是「以一念代替萬念」，即是通過「一念」控制住我們的心魔。一念是指什麼呢？一個固定的環境加單一的意念，就是一念。

如果在走「八卦」的時候，我們的整個動作；我們的手、眼、身、法、步；我們的規範要求；我們的眼睛、身體、心性、手掌都在面對著這棵樹的時候，就是「以一念代萬念」，我們複雜的精神意識就會受到一定的控制和收斂，這就是相對的靜。

動態的修行，可以讓孩子保持平靜

比如說讓小孩子、學生每天練半小時「八卦內功」，因為如果要他練太久，他一下也撐不住，因此一天先堅持半小時就好。尤其「八卦內功」不像

太極拳必須學習這麼多的動作，它就只要一個動作、一個意念，當修練到一定的時間之後，它就會讓人更容易靜下來。

很多人都知道，比較安靜的人其實是更有智慧的，這是因為當我們靜下來之後，看待很多事情就會更清晰明瞭，觀察力也會更清晰，更發達。所以，若想培養孩子的清靜力、專注力，可以從走「八卦」開始訓練起。此外，做大禮拜也是可以的，但是，這兩個方法當中只能選一個，要讓孩子初步地進入清靜狀態，這兩個方法當中選一個就可以，都是很有效的。