

## 以佛心陪孩子成長 — 聖嚴法師

問：原本我們以為小孩子是天真、無憂無慮的，但其實現在的憂鬱症、恐慌症病患年齡正在降低，小孩、青少年也有不少煩惱，學業、青春痘、體重、交朋友都有許多壓力，甚至造成自殺，快樂童年很早就結束。大人該怎麼幫助小孩呢？

答：大家以為小孩子應該是天真、無憂的，其實不然。如果生活在溫馨的家庭，孩子的確無憂無慮，因為沒有什麼事情要他們擔心，窮困不是太大的問題。

有人說「回家的感覺真好」，因為家是避風港，是溫暖的、可以止痛療傷的地方。然而如果家庭是破碎的，或者父母的感情不好，充滿暴戾之氣，那麼在這種環境中成長的小孩就沒有安全感，不知道什麼時候會被遺棄。還有，童年時常有一些夢幻、想像，可是他們所看到、聽到的，都和夢想中的不一樣，在這種情況下，很難快樂得起來。

至於學業，如果父母或老師成天逼小孩讀書，期待他長大有出息，但小孩卻成了考試的機器，在這樣的要求下，小孩會很痛苦。學業不是問題，而是父母、老師及周邊人們對學業的認知、對價值觀的判斷有了問題，認為小孩書讀得不好就麻煩了，考不取學校就沒有前途，這都是不健康環境產生的問題。

還有，青春痘、體重等生理上的問題，如果父母、師長可以善加引導，也就不會有大問題。對青春期的孩子來說，長了青春痘，有的覺得不敢見人。其實青春痘可尋求醫師治療，或者從飲食方面改善，還有心理上的調適，都能夠解決的。

另外，現在的小胖子很多，當他們遇到這些問題，自己不知道怎麼辦，會覺得痛苦，大人這時就要幫忙解決問題，讓孩子苗條一些、健康一些，都是辦得到的。

佛法說「眾生剛強，難調難化」，因為眾生難度，所以佛透過跟眾生相處，瞭解需求；要是眾生的需求有些不正確，就要告訴他們不正確的需求可能帶來痛苦，然後指出一條通往快樂的道路。

做父母的，需要多花些時間在孩子身上，像佛度眾生那樣的用慈悲心來幫助孩子成長。不要只是供孩子讀書，卻沒有真正的跟他們談心。

做父母的，需要多花些時間在孩子身上，像佛度眾生那樣的用慈悲心來幫助孩子成長。不要只是供孩子讀書，卻沒有真正的跟他們談心。

本文摘自法鼓文化出版《方外看紅塵》