

如何成功地輔導孩子念書（上）

二〇〇六年三月二十六日講於台南市立文化中心

◆ 鄭育能 主講

◆ 編輯小組 整理

非常榮幸有機會和大家談怎麼樣陪孩子念書，主要內容是從佛教的觀點出發。因為各個宗教的內涵有很多相通的地方，所以對本文的內容，應該都可以用各教的教義來作合理的詮釋。以往一般人認為科學跟宗教不同，但越來越多的證據顯示，科學跟宗教是一體兩面。所以很多人預測二十一世紀最重要的成就，將是科學跟宗教互相結合的結果。個人推論，今天所談的讀書環境和方法，雖然是從佛教的理論及觀點出發，未來將可證明仍不離科學之論述與方法。

讀書和「中觀」

首先從佛教「中觀」，也就是北傳佛典空宗的理論出發，跟大家討論念書、做事，以及很多方面如何運用這些理論。北傳佛教對「空」的詮釋，龍樹菩薩的中觀偈很具代表性，其內容是「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」為了和今天的主題相契，作下列解釋。常人使用意識能夠覺知到的所有事事物物，都叫做因緣所生法。從「我」（自性）的角度來說，事事物物之行為和覺知的行為，都是不斷變異、虛幻不實的，所以叫做空。空不是沒有，而是隨著因緣變異，本體自空。由於人類意識的儲存容量的限制，無法將這些事物完整不差的顯現出來。故事物在常人的意識中顯現、被運作的時候，是用一種名相（簡化的圖形訊息）的方式，顯現在意識之中，故稱為亦名為假名。另者不管用什麼方式出現，它都是事物背後的本質隨著因緣而顯現的代表，此種本質並不因顯現的方式而有所不同，所以是一種和兩邊、中間都無關，也都有關的中道（無分別）意義。因此，假如從中道觀來解釋，若使用意識的角度來詮釋任何事物，所有詮釋的方式通通都有不圓滿的問題。所以在佛法上要人們對一切都直接契入，直下承當。以上是中觀偈和本文有關的字面上解釋。

現在從日常生活的角度來解釋，譬如大家喜歡過好日子，害怕過壞日子，喜歡走好運道，怕遇上壞運道。這種喜、惡都與意識作用有關。但從中道的觀點來講，過去、現在、未來是相通的，時間、空間在本質上是沒有差別的。因此走壞運的時候是你把過去的黑業消除，雖然走壞運的時候會覺得不舒服或受干擾，但是如果把時間空間的角度放大的話，事實上是好事情。反過來說，假如現在正值好運，就是把過去累積下來的福報用掉，以後有好運道的機會將會減少，所以從長遠來看，是屬於壞事。這是說事物之效應是相對的，短時間看事情雖然有好與不好，從長時間來看可能又不一樣。針對這一點，佛法的解釋方式很有趣：「菩薩畏因。」種因之後就會有結果，所以菩薩盡量不種惡因，當然就少於承受後果。相反的，「眾生畏果」，不從治本下手，只想要逃避因果，最後絕大多數在萬般無奈的情形下，面對果報。

進一步說，譬如我現在討厭一個人，不斷的罵他或詛咒他，希望他倒霉、立刻得現世報。他做錯事本來就該得到懲罰，現在你罵他，就是在處罰他，正好幫他消

業障。另一方面，假如他沒做錯事而被人冤枉，沒有機會解釋，你痛罵他正好幫他修福。反過來說，大家公認某某人是好人，認為某件事情他做得很好，不斷稱讚他。若這事的確是他做的，稱讚他是讓他用掉福報，使他無法充分地累積陰德，他未來能繼續享受好運的機會降低。若不是他做的，稱讚他是讓他無功受祿，當然急速消耗其福報。因此，大部分的壞人往往越被罵，越長命，越不會得我們希望他承受的現世報。而許多公認的好人，反而不能得到長命報。所以從中道的解釋任何事務，和從一般的觀點得到的結論不同，即事事物物的真相，常常不是其表面所顯現的那樣，實質上是有現在、長時間、短時間，以及前世、今生、與來世的不同意義存在。

總之，中觀偈對有關因緣的看法，它是好也是壞，是壞也是好，就整體來說，應該不是好也不是壞，因此不應該從意識角度看事情。應用到「要念好書」和「面對生活上的事物」也是一樣。例如我想把書讀好，成績要考第一，這是有所求，有所求就和假名是同一層次的。

佛法講苦有三苦。第一苦是苦苦：包括生、老、病、死、怨憎會、求不得、愛別離、五蘊熾盛等八種苦。第二苦是壞苦，譬如我現在到餐廳去吃飯，第一口、第二口、第三口感到很好吃，第四口就不怎麼樣了，吃飽時還被強迫要繼續吃就會不舒服。所以好的東西會變壞，壞的東西會變成另一種壞或好，苦會變成另一種苦或快樂（但變成好和快樂的機會較少），樂會變成苦等。第三苦是行苦，只要有這個色身，就有負擔而有苦。我們想要把書念好，所用的方法及希望和「厭憎會、求不得、愛別離、五蘊熾盛及壞苦」相應。孩子書讀不好，希望盡力幫助他，但和「求不得、怨憎會、和壞苦」相應，故很難使其能讀得好。故不能只應用自己的認知，而想讀好書或去幫孩子讀書。若從如實瞭解佛法、以確實和中道相應出發，將有機會使自己或協助孩子念好書。

當意識和周遭的事情接觸那瞬間，若能以不執著的心面對它（這是指要把意識撇開），則所有事情都會變成發揮慈悲與智慧的因緣，變成開悟的契機。能夠捨掉意識面對事物，接受當下的一切，是一種開悟者的心態，是面對一切都能以中道者的觀點去相應的清淨行為。釋迦牟尼佛在大徹大悟的時候說：「真奇怪啊！每一個眾生和我一樣，都有圓滿智慧的德性，只因妄想、分別、執著把清淨如來的德性給遮蓋住了。」我們在面對事情發生的一瞬間，都以意識角度出發，所以無法像佛陀一樣看清真相。佛陀在《楞嚴經》上說，我把腳放下來海即發光，此時楞嚴會上大眾，受佛陀神力加被的影響，身心變成清淨無染，所看到的污穢世界，全都變成淨土。若我們能以如來的智慧去面對一切，則所有事情將因此變成慈悲與智慧的顯現。

讀書要結合佛法與科學

現在很盛行中陰身救度法，其中講到地光明及各種明光顯現的時候，假如能夠體會它、面對它，可以如實轉變自己的妄心，而可以當下成就。但是中陰身若無法當下覺知，絕佳的得度因緣在瞬間就消失了，因此只好隨因緣流轉到下一世。故任何因緣顯現的時候，假如能夠以不隨分別執著心去對應它，則一切都是美好淨

土的事物。讀書時能依據這個原則，當然效率會達到極高的水準。

許多佛典解釋如何求解脫道、求菩薩道，這些都是科學方法。早期中國高僧以佛法修行，所以人文鼎盛，但在科技方面的表現就不如講求實事求是的歐美地區。進入二十一世紀，個人建議應該將佛法之中對名相的解說，以科學化的方式，重新詮釋，使人類能夠從佛法得到指引。若不如此，盲目地追求科技發展，容易引起各國或各地區之間的嚴重衝突。不但很危險，而且用科技發展來促進人類的福祉之進步，會非常的緩慢。因此，個人認為，南、北傳佛典科學化的詮釋，對於人文或科技發展都非常重要。本文所說的原則，就是在資訊氾濫的科技時代，如何將佛法應用到讀書方法的詮釋上。

以上所說的方法並不是一種新的思維，而是人人在嬰兒時期都使用過的讀書、學習方法。剛出生的嬰兒，連「懂、不懂」的差別都不知道，當然不太會應用意識的功能。本能上，他對一切訊息都深感興趣，全都照單全收，靠天賦的本能，使用歸納和驗證（又喜歡模仿）方式，逐漸學會許許多多事物。這種不假思索之學習方法，和中道相應，故學習能力是一生中最好的時段。隨著愈來愈會運用意識，這個完美的能力逐漸衰退，最後退化成不知如何應用此種天生的絕佳方法去學習、念書。請注意，此種念書方法和真正最佳方法，還差一截，那是因為有第七意識（自我保護）的作用。但一般人不可能不使用第七意識，所以初生嬰兒的學習方法，對常人來說，就算是最完美的方法。

記得曾經有報導提到初生嬰兒的智商是超過三百的。另外有人從古代大科學家的貢獻，推論需要多少智商才能達到。其結論大約是：排名最前面的伽利略，其智商約二百一十九，愛因斯坦約為兩百零七，牛頓約一百九十六，這都跟智商三百是有一段距離的。也就是說健康的人在剛出生的時候，學習能力是極為驚人的。為什麼呢？嬰兒具有某些特質：其剛出生時什麼都不懂也不會想，「懂和想」的能力是逐漸學習而得來的，故在嬰兒期之中也不太動用意識，對潛意識和本能之運作的妨礙很少；對任何事物充滿好奇和興趣；身心柔軟；不怕犯錯，不斷將學到的事物學習表達。故我們想要有效地輔導孩子念書，除了瞭解佛法的真諦之外，也可以參考孩子在嬰兒期的學習特質，以及我們為他所建立的學習環境。茲分別說明如下。

（一）嬰兒學習任何事物，都是很少思索、不太計較學會或沒有學會就照單全收。這種方式，不會以主觀的意識，篩選外來的資訊，不會漏掉任何訊息。因為很少動用意識行為，所以頭腦得以幾乎不受干擾，一心一意只是接收資訊。頭腦是一種龐大的平行運作系統，它透過第七識，以意識監控整個運作。若以好惡成敗來監控「接收外來資訊、對問題的理解和解答、推論演繹」等等，將會大幅干擾這些動作之進行，使其效率大打折扣。反之，若不計較學會與否，就沒有情緒反應之干涉，頭腦整體運作得以順暢進行。這相當於佛法所提到的身心清淨的狀態，是智慧顯現的重要條件。

（二）嬰兒在任何時刻，都是身心放鬆，因為一般人不會要求小孩要專心。其實要求某人專心，反而會增加他的緊張。身心放鬆時，新陳代謝好，除了不易疲倦，

也會有充足的血液流到頭腦，使其維持高效率。這也是常人達到身心清淨的一個必要條件。

(三) 嬰兒對任何事物都充滿好奇和興趣，故其潛意識認知到一個極為重要的訊息：「應該將所有接收到的資料，不斷地作整體性的整理、歸納。」此種動作在佛法上稱為無師智、自然智之作用。

(四) 嬰兒不怕犯錯，不斷將學到的事物學習表達出來。在表達之前和當時，可以促進頭腦對資訊之消化、吸收、應用。其後可以驗證頭腦運作的正確與否。這也是無師智、自然智之作用。

(五) 我們對嬰兒的一切行為，不計較成敗，都鼓勵、疼惜他。在此種沒有壓力的環境中，其無師智、自然智之作用很容易出現。使他只顧往前衝，不畏懼失敗，因此頭腦之整體效率極高。常人在面對外來壓力時，會啟動其與生俱來的「妄想執著」之作用，使其智慧顯現的程度大打折扣。

以上這幾點，人人都可以從觀察嬰兒之行為，瞭解其周遭親友對他的態度等得到驗證。此外，要使頭腦充分發揮最大功能，以上這些都指向兩個重要的條件：「應該捨掉意識、去除外來壓力。」

從經典或從高僧大德所學的佛法，其中的一些內涵就是學習如何把意識捨去和讚揚如此的好處。它可以使人無所求，開發智慧。佛教將佛的智慧分成：無師智、自然智、佛智、一切智等等。雖然常人現前沒有佛的智慧，但見聞覺知之本能和佛一樣。其平時的見聞覺知發揮作用時，只有極少部分和佛的智慧相應，稱為作識。藉著捨掉意識，我們可使此種本能發揮的程度增加。

當我們捨掉意識，去面對自己和孩子之讀書時，會啟動智慧的本質去掌控環境，自然而然地提供孩子沒有壓力的最佳環境。此時就像黑夜的月亮照著孩子和自己，在佛法叫夜燈三昧。這是釋迦牟尼佛教化之主要精神，希望我們學習佛菩薩默默引導、加被我們的方式，去影響自己和周遭眾生，使大家都能不以意識分別的方式去做事情。這與禪宗曹洞宗之「默照禪」很相應，默照禪的祖師洞山良价的〈寶鏡三昧〉，共有九十六句，最後四句是「潛行密用，如愚若魯，但能相繼，名主中主。」其意思是做事時只是做事，不要去求表現，因為求表現就已落入意識行為。有智慧的人外表看起來好像很笨，但所有事情卻在他的掌握之中，其心像月亮一樣地明照一切。另外一種情形是他表現出來聰明的部分似乎你可以知道，可是你做不到，因為他的心是如如不動。用這種方法面對孩子，有不會給孩子壓力，又能在暗中不斷給與積極支持的兩大特色。您可能很難體會到這樣做好處的積極面，故以下用各種角度來詮釋。

許多宗教都提到，我們所學到的東西，假如沒有深刻的體會，它只是知識。有一種說法是，若我們學東西時，沒有因學不好而被處罰，所學的東西將如過眼雲煙，很快就忘記了，即使平時還記得片斷，但緊急時一定是想不起來。有關深刻體驗的例子很多，例如小時候，用筷子吃不到飯時，雖會受到「肚子餓」的處罰，但有父母溫柔的愛之撫慰和鼓勵，通常短短幾個月就學會如何使用。長大後即使在暗中吃飯，也不會吃到鼻孔裏，因為已經成為本能反應。另一種情形是重複的次

數非常多，也會形成深刻體驗及印象而形成本能反應。請注意，孩子成績不好，偶爾罵他，可以是一種加速達到深刻體會的方法。但如果常常罵他，反而會使他產生反抗心理和畏懼面對困境的態度，此點應該極力避免。

回頭看看我們自己，如果我們不以分別執著的態度去面對讀書，就會對所讀的內容有相當深刻的體會。想要達到此種狀態，首先身心要經常保持放鬆安詳。想要如此，就要不計成敗地隨時修行。若要能時時修行，需要有深刻的修行體驗。此先決條件是需要有正知見，否則體驗只是聲光幻影而已。要有正知見必須從親近善知識、深入經藏下手。但善知識只是提供你某些道理，對這些道理，仍需要自己從修行之中，去逐一體驗。並且廣種福田、廣泛地聽聞佛法之後，以不喜不捨之心，堅持自己原來所用的法門去努力持戒、行善、修行，此才算深入經藏、親近善知識。例如以希望趨吉避凶的心態去燒香禮佛持咒，得到的利益是有限的，應將此有所求之心捨去，真正的利益才會顯現出來。又如使用某一法門修行，已經有一段得力的過程，當變成修行不得力時，仍然必須不放棄該法門，此才叫真修行。此時親近善知識聽聞教法，不是要換方法，而是從其中找到契機，使心中不計較成敗，得以安住於原法門。久而久之，就會得到深刻的體驗，若一直換方法就不可能有深入的體驗。

另外，在生活中修行也要合乎中道的原則。例如不論是公開或私下去罵一個人，不論他的反應如何，將易使自己先身心失去平衡，應該有下面的做法。從中道觀角度來看，你要一個壞人得現世報；當他做錯事時不罵他，心中反而提醒自己此人過去所做過的好事，他將會很快得現世報，為什麼？因為他做錯事該受處罰，不但未受處罰反而得到稱讚，就會加速現世報的來臨。但若以提升心靈品質而言，我們應隱惡揚善，對壞人應發出慈悲心希望他們能夠改過。以上這些條件，一般人或許一時間不易做到，但是縱然只能做到少許，自己的智能就有機會大幅度提升。當我們提升自我以後，對孩子的一舉一動，將變成極為敏銳，可以在第一時間之內，做出合理反應。故可在輔導孩子念書方面，得到驚人的利益。

再者，目前的政治活動太多了，無形中會產生群眾催眠作用。被催眠的人身心不穩定，會影響到家庭，自然地小孩念書也明顯地念不好。若發現小孩書念不好，或許該想想是否自己對政治太狂熱了。若真是如此，希望能儘早把它淡化掉，多參加宗教活動，利用懺悔法從被催眠的困境解脫出來。

在四書中也可找到關於讀書方法的重要資料。第一個是孟子說的「學問之道無他，求其放心而已」，其次是孔子說的「學而時習之，不亦說乎」。所謂「放心」是「放輕鬆並專心」。不過常人都把專心的意義弄錯了，過度強調「要專心」這件事，反而造成身心緊張，無法一心二用的做事。真正的專心一定是在身心放鬆時才能做到，其次要腦中沒有「要專心做某一事情、做好該事」的想法，才能一心二用的執行要做的事。這兩種原則在「默照禪」和佛教「四念處」所講的是相類似的。

直接使用默照禪的修行方法念書，因為不太啟動意識，不會注意有沒有專心、有沒有放鬆、會不會失敗等等，可一心二用的讀書，效率極高。常人很難一邊讀書

一邊修行，但可以每天都抽出時間專修默照禪或其他法門。此時雖然無法讀書，但修行後能使身心清淨不執著一段時間，念書的效果會比沒有修行的人的效率高出許多。所以鼓勵孩子輕鬆的修行，只要是依照正統宗教的教導修行，其好處很多。

現在請看黑板上的字（清楚地顯現某一中文字），看久了會覺得越看越不像。另外請看另一個字（此時演講者不斷干擾，使聽眾不易清楚看清楚那個字）。雖然未能看清該字的全貌，但在看到的一瞬間，就知道那是什麼字，即使被干擾地看同一字很長時間，也不會懷疑那個字的正確性。這個例子指出，看書方法不能一成不變，例如直盯著它看、身體完全不動等等。用固定方式看書看久了，「諸行無常」的定律會產生作用，使自己信心大失，反而念不好。故念書的方法，應該要多樣化，不要一成不變的死專心。這個例子也指出，人們的頭腦只須抓個大概，就可以迅速判定目標的意義，隨後的驗證也以大概的方式迅速進行。因此頭腦可以同時有效地捕捉極多資訊，但需要確定對最重要的事花心思的心思較多。換句話說，只要維持身心安詳，不緊張地專注一件事，多樣化的環境將可使頭腦進入高效率，結果不但可處理好最重要的事，且其他的事也沒有被忽略。

回過頭來說，前文提到每個健康的人剛生下來就是超級天才。假如你去問外國朋友學中文難不難，他們一定會說很難喔！全世界最難學的是中文，雖然剛出生的時候什麼都不懂，現在都會了。可是若有人說你是超級天才，你一定回答：「不是不是，這怎麼可能？」為什麼？因為你沒有信心。想要將自信心帶回來，最佳的方法是學默照禪或正統宗教的修行法。因為這些方法無形之中，直接或間接教導我們如何回到「健康的嬰兒」的身心安詳狀態，也就是超級天才的狀態。什麼叫身心安詳，例如嬰兒尿濕褲子不舒服，他會哭。當你剛幫他換好乾淨的尿布，他就笑了。隨著周遭環境該如何反應，就如何反應，這就是身心安詳。忍著不哭，沒有反應這叫有問題，或者是笨孩子。因為剛出生什麼都不懂，所以他只是看，只是聽等等，這些出生嬰兒的特質，是人類既有的本質，叫作無師智、自然智。我們透過佛法的了解，可將之找回還運用在讀書方法上。其原則是：「放鬆身心，把心保持在靈敏狀態，不計較得失，不放過任何資訊。」把握這些，就能和嬰兒的特質相應，時時透過五官把信號放到頭腦裡，直接讓資訊進去，不會有選擇性，不會去管懂或不懂。

目前科學研究已經證明，頭腦的容量可以記憶和處理無限多量的東西，只要不去干擾，資訊一定可以直接進去。當相同或部分相似資訊第二次輸入腦中後，只要能「維持靈敏的心」，頭腦會開始比較兩者。輸入腦中的資訊，只要類似的部分重複次數多了，自然會整理出規律來。整理的過程是在潛意識之下進行，意識不必知道，但要放在「意識靈敏狀態」，否則潛意識會分一部分功能去處理很久以前的事，使對周遭的反應變遲鈍。如果你保持靈敏的心，一旦有規則性被整理出來，它會馬上通知意識，出現懂或不懂的感覺出來。懂的感覺出現時，會產生一絲絲莫名的微細喜悅。資訊不斷的重復，微細的喜悅感就會成為較實在的「自信心」的滿足感。同樣的自信心出現次數多了，「本能反應」之感覺就跑出來。什

麼叫本能反應？請把眼睛閉起來想想媽媽是什麼樣子，假如你能想出媽媽的樣子，這個人是有問題的人。為什麼？媽媽是無法形容的感覺，媽媽在我們腦裡所顯現的是個充滿「安全、完全信賴、溫暖」等感覺的特殊符號。閃過一個影子、一聲腳步聲、一個咳嗽聲，就知道是自己的媽媽。因她會被簡化到很抽象的圖形符號，所以你想不清楚你媽媽的樣子。那時候就叫做本能反應。學習過程之發展，就像從小和媽媽相處，最後發展出現時的溫暖感是一樣的，非常有趣。若讀書的過程順這種自然發展的方式，那將是最佳的，充滿喜悅的。此種過程是絕大多數人都經歷過，也可以輕易使之不斷再現的。當我們以初生嬰兒的方法努力用功，極多次重複獵取相同與不同資訊，可以使相同資訊被歸納整理出規則，並進入近乎本能反應的狀態，其好處實在說不盡。

除了以上幾段對讀書方法的說明，幫助孩子養成正確的讀書方法還包括：培養孩子對讀書的興趣，建立自信心，養成持久用功的心，培養孩子美好的品德，以及大人不可以檢測他的成果等。這些方法在許多書上都提過，個人也有一本讀書方法的書，貼在「般若文海網站」，想參考的人請去下載。在此要強調最後一點，大人不應主動檢測孩子的讀書成果，應等待孩子自行回報，且不論好壞，都應該鼓勵他。因為檢測成果，會啟動孩子的反抗心裡，孩子有反抗心裡就很麻煩。其實「不檢測孩子成果」是學習成果最佳化的重要環節。學習包括四個過程，很像桌子的四隻腳，缺一就不完整：「第一不了解，第二弄錯了，第三半知半解，最後才是瞭解。」學新的課程犯錯誤，若不被處罰，也不斷重複學，當重複次數足夠多以後，無師智會產生作用，歸納出正確的結論，達到瞭解。若犯錯後被處罰（例如考試得低分，自己好沮喪），只要能再接再厲的學習，可以使啟動無師智的時間縮短。檢測孩子讀書成果有過度施加壓力和引發「反抗心理」等危險，兩者都可能使孩子不願再接再厲的學習，也會影響無師智的運作。v（未完待續）

鄭育能 國立成功大學航太系教授。對佛學和禪修涉獵甚深，對小孩子如何學習與讀書也深入研究，是一位修持嚴謹的學者。