



Postgraduate Dissertation coversheet & feedback form

**THIS SHEET MUST BE THE FIRST PAGE OF THE ASSIGNMENT
YOU ARE SUBMITTING (DO NOT SEND AS A SEPARATE FILE)**

<i>For completion by student:</i>		
<i>Student Name:</i> Siyu Liu <i>Student University Email:</i> 1804594@student.uwtsd.ac.uk		
<i>Module code:</i> SICH7022	<i>Student ID number:</i> 1804594	<i>Educational support needs:</i> Yes/No
<i>Dissertation title:</i> The Philosophy of Non-Attached Giving in the Diamond Sutra: A Study on Mitigating Educational Anxiety Among Chinese Parents 《金剛經》「離相布施」思想對中國家長教育焦慮的調節研究		
<i>Supervisor:</i> Venerable Shengmiao	<i>Word count:</i> 9881	
I confirm that this is my original work and that I have adhered to the University policy on plagiarism. Signed ...Siyu Liu..... Email submission: if you are submitting this form via email, please tick this box ☐ (as a substitute for your signature) to confirm that you agree to the above declaration.		

For completion by the first marker:

Comments:

First Marker's Mark:

Signature:

Date:

For completion by the second marker:

Comments:

Second Marker's Mark:

Signature:

Date:

Agreed internal mark:

Signature 1st marker:

Signature 2nd marker:

Date

Comments (for completion by the internal markers which indicate how the agreed internal mark has been arrived at):

NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.

For completion by the External Examiner:

Comments:

Proposed Mark:

Signature of External Examiner:

Final Agreed Mark:

Comments (to indicate how the final agreed mark has been arrived at):

AI Acknowledgement

☒ I have not used AI in my assignment

I confirm that I have not used any AI tools in the research and creation of this assignment. I confirm that I have not presented any AI generated materials as my own

work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used, which I may be asked to provide in evidence.

☐ **I have used AI in my assignment**

I acknowledge the use of [AI Tool 1] [(AI Tool 1 url)] on [Date] to [Purpose my work: (e.g. support my research/proofread/edit photographic material etc.)]. I used the prompt(s):

1. [Prompt]

2. [Prompt]

3. [Prompt]

I confirm that I have not presented any AI generated text as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used before, and after the use of AI tools which I may be asked to provide in evidence.

**The Philosophy of Non-Attached Giving in
the Diamond Sutra: A Study on Mitigating
Educational Anxiety Among Chinese Parents**
《金剛經》「離相布施」思想對中國家長教育焦
慮的調節研究

A dissertation submitted to the University of Wales Trinity Saint
David In fulfilment of the requirements for the Taught Degree
of MA Chinese Buddhist Textual Studies

威爾士三一聖大衛大學

中國佛學典籍研究

碩士學位論文

Name: Siyu Liu

姓名：劉思宇

Student Number: 1804594

學號：1804594

Date: 03/2025

日期：二〇二五年三月

ABSTRACT

The Diamond Sutra (Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra) reveals that sentient beings suffer afflictions and pain due to their attachment to the ‘four notions’ (the notions of self, others, sentient beings, and lifespan.) These notions are illusory and impermanent. The sutra proposes the practice of ‘non-attached giving’, advocating that acts of generosity should be performed with a mind of purity, equanimity, and non-clinging, thereby counteracting fixation on external forms and outcomes. In contemporary Chinese family education, pervasive parental anxiety reflects a pathological attachment to these four notions—obsession with personal achievements, social comparisons, societal standards, and educational results. The concept of ‘non-attached giving’ offers profound insights for modern Chinese parents. By cultivating inner detachment and outwardly practicing generosity, it provides a concrete framework for parenting. This approach encourages parents to transform ‘anxiety and demands’ into ‘patience and not required,’ fostering acceptance of children’s autonomy and uniqueness. Integrating material support (āmisā-dāna), fearlessness (abhaya-dāna), and spiritual guidance (dharma-dāna), parents can nurture children’s physical, emotional, and intellectual growth through wisdom, compassion, and patience, ultimately promoting holistic development.

Keywords: Diamond Sutra; non-attached giving; parental anxiety in family education; anxiety regulation; theory of the four notions.

摘要

《金剛般若波羅蜜經》揭示了眾生由於不了解「四相」（我相、人相、眾生相、壽者相）的虛幻無常，而產生了煩惱與痛苦。經中提出「離相布施」的修行方法，主張布施時應保持清淨、平等和無住的心，以此對治對於形式和表面結果的執念。現代中國家庭教育中瀰漫嚴重的焦慮情緒，恰可看出執著四相的病象——執著自我成就、人我對比、社會標準及教育成果。「離相布施」對當代中國父母深具啟發，通過內修離相和外行布施的兩個層面，為家長提供更具體的教育方法，倡導父母應該轉化「焦慮、要求」為「耐心、無住」的教育心態，接納孩子的獨立性和獨特性。配合財施、無畏施和法施的方法教養孩子的身、心、志，用智慧、愛與耐心教導養育孩子，促進孩子的全面發展。

關鍵詞：金剛經、離相布施、家庭教育焦慮、焦慮調節、四相理論

目次

ABSTRACT	I
摘要	II
壹、前言	1
一、研究動機與背景	1
二、前人研究	2
三、研究方法與目的	2
貳、「離相布施」的內涵與意義	4
一、「離相」的概念	4
二、「布施」的內涵	5
參、四相角度下家長焦慮的成因	7
一、我相：執著自我成就	7
二、人相：同儕之間比較	8
三、眾生相：迎合社會標準	9
四、壽者相：對時間的執著	9
五、小結	10
肆、依離相布施調節焦慮的方法	11
一、內修離相	11
二、外行布施	13
（一）財施——養孩子身	13
（二）無畏施——養孩子心	14
（三）法施——養孩子志	15

伍、結語	17
參考書目	18

《金剛經》「離相布施」思想對中國家長教育焦慮的調節研究

壹、前言

一、研究動機與背景

當代中國的家庭教育正面臨著重大的挑戰：獨生子女的趨勢與社會競爭強化的雙重背景下，父母對於子女的學業成就和職業前景普遍抱持高度焦慮心理。據《2024 家庭教育藍皮書：中國家庭養育環境報告》（以下簡稱《藍皮書》）針對 7 個地區 45 萬樣本的有效數據顯示，相較西方家庭，中國父母往往表現得更焦慮，且干涉孩子成長的傾向也更高。¹Sarsour Khaled 認為，家庭環境包括家庭教育及親子關係，對孩子的身心健康、性格塑造和價值觀形成具有深遠的影響。²值得注意的是，家長焦慮的心態已給孩子帶來壓力與負擔：《藍皮書》調查發現，隨學段的增長，青少年心理問題呈現逐步上升的趨勢，抑鬱症低齡化問題日漸凸顯，凸顯家庭教育生態的病理化特徵。³印光大師強調家庭教育為社會安定之本，認為：「教子為治國平天下之本。」⁴可見家庭教育不僅是伴隨孩子一生的教育，也是社會安定的基礎。

對此，《金剛般若波羅蜜經》（以下簡稱《金剛經》）提供了一種從根源解決焦慮問題的方法視角——「離相布施」。《金剛經》在東漢時期傳入中國，僅五千字經文卻蘊涵無窮的智慧，使其成為廣為人知的佛教經典，對中國佛教文化與思想產生了深遠影響。經中以「四相」解析眾生煩惱生成的原因，主張在布施行善的過程中，超越外在的形式與呈現的結果，從而放下自我和四相，達到真正

¹ 馬國川、張藍心主編：《2024 家庭教育藍皮書：中國家庭養育環境報告》（北京：中譯出版社，2024 年），頁 42。

² Sarsour, K., Sheridan, M., Jutte D., Nuru-Jeter, A., Hinshaw, S., & Boyce, W. T., 'Family Socio-economic Status and Child Executive Functions: the Roles of Language, Home Environment, and Single Parenthood', (*Journal of the International Neuropsychological Society: JINS*, 2011), pp.120-132.

³ 馬國川、張藍心主編：《2024 家庭教育藍皮書：中國家庭養育環境報告》，頁 142-156。

⁴ 〔民國〕釋印光：《增廣印光法師文鈔》，第 1 冊（北京：宗教文化出版社，2000 年），頁 72。

的自在與快樂。將此思想轉至家庭教育中，意味著家長需要放下「將子女的表現視為父母教育成就」的執著，保持原始的教育動機，進行正確健康的家庭教育，從而建立更和諧的親子關係。

二、前人研究

「離相布施」是《金剛經》中重要的思想，但歷代許多大師、學者多是將二者分開進行深入的探討與詮釋。禪宗六祖慧能大師強調「無念、無相、無住」對於修行的重要性。⁵淨土宗淨空法師指出，布施的意涵不僅限於錢財的給予，還包括所有的言行、想法。離相是指在此過程中不執著、不分別、無妄想⁶。沈家楨認為「離相布施」的核心在於不執著於物質等外在形式，而專注於內心的無私與善行。⁷

關於家庭教育方面的研究，時至今日依舊是中西方學術界討論的熱門話題。然而，佛教在家庭教育中具體應用研究的文獻則較少。楊月仁提出用《法華經》的精神來指導和幫助現代父母進行親子指導，在溝通時抱持平等心與同理心，因材施教的同時，需要及時給予孩子鼓勵與休息，並尊重孩子的獨立個體。⁸而針對「離相布施」如何在家庭教育中落地實施的研究尚未有系統的討論。因此，本研究試圖結合佛教智慧與現代家庭教育理論，研究如何幫助父母在教育過程中放下一些執著，探索「離相布施」在親子互動與家庭教育中的具體應用，促進父母與孩子的和諧。

三、研究方法與目的

本文將探討中國父母焦慮的成因，並透過佛法角度解析焦慮心理背後的執著——即《金剛經》中所指的「四相」（我相、人相、眾生相、壽者相）。進一步探討如何將「離相布施」的思想轉化為家庭教育中的實際方法，幫助家長在教育孩子時學會放下執著，減少焦慮，從而培養更理性、平和、智慧的教育心態。

為達成上述目標，主要採取三種研究方法：

首先，透過文獻研究法，分析《金剛經》中「離相布施」的內涵，並探討其

⁵ 〔元〕宗寶編：《六祖大師法寶壇經》卷1，收入《大正新修大藏經》冊48，第2008號（東京：大藏出版株式會社，1988-1991年），頁353。

⁶ 釋淨空述：《金剛經講記》（臺北：佛陀教育基金會，2003年），頁89-90。

⁷ 沈家楨述：《金剛經的研究》（臺北：慧炬出版社，1995年），頁67。

⁸ 楊月仁：〈現代親子教養哲學之研究——以《法華經》為主〉（臺灣：南華大學哲學與生命教育學系碩士學位論文，2012年），頁106-109。

中涉及的四相與三種布施（財施、法施、無畏施）的關聯，作為理論基礎。

其次，運用理論分析法，從佛教四相角度剖析現代中國家長的焦慮心理的成因，以解釋焦慮的根源。

最後，採用案例分析法，結合現有社會案例，探討如何將「離相布施」的思想運用在家庭教育中，幫助家長調節焦慮，為家長提供思路與方向。

由於現代中國家庭教育問題複雜且多元，本文將重點關注父母的焦慮心理，並以佛學智慧作為切入點，嘗試提出有助於家長心態調整的策略，從而促進更健康的親子關係。

貳、「離相布施」的內涵與意義

《金剛經》云：「菩薩於法，應無所住行於布施。」⁹此句即是「離相布施」的核心來源，《六祖壇經》曰：「無相為體，無住為本……無相者，於相而離相。」¹⁰由此可得，「離相」與「無住」是作用與本體的關係，體用不二，因此本文擇取「離相布施」為標題，更直接點明修行方法，契合文章內容，以彰顯「離相」和「布施」的關聯。本章將從「離相」與「布施」的定義入手，探討其義涵及意義。

一、「離相」的概念

「相」就是世間萬物一切現象。人有六根，六根接觸六塵之相：眼見色相，耳聞聲相……淨空法師強調，「離」的意思，並非是要求我們遠離或躲避外在的事物。正是因為外境無處不在，所以無法真正脫離六塵之相。「離相」是強調我們在面對事物時，保持內心的清淨與自在，即不執著、不分別、不受境界影響自己的心念。這種離相並非否定現實的存在，而是超越對現象的分別與執著，以達到「不取於相，如如不動」¹¹的境界。所以「離相」是要在事上積極行善，但於心中不執著結果。

《金剛經》中指出「相」可具體為「四相」，即「我相」、「人相」、「眾生相」、「壽者相」。「我相」指眾生認為此身、心乃至五蘊為「我自己」，所以有一個獨立且恆常不變的「自我」存在。佛陀教導眾生，這個身體不是真的自己，只是物質聚合起來了這個身體，假如物質散掉，這個身體的相亦隨之消失。就如同汽車與汽車零件一樣，若是汽車零件單一展出，便無法稱其為「汽車」，但若零件都聚合起來，便形成了我們認識的「汽車」，所以「我的身體」亦是同理。「我相」不僅表現在身體方面，凡是可以被「我」所擁有的，如意識、想法、觀念、所擁有的事物、名利等等。正因為執著「我相」的存在，當現象消失時便會產生痛苦。「人相」，即因有「我」而對立產生的，也就是他人、對方，因為執著「人相」而造成人我對立、衝突、爭搶的現象。「眾生相」，原指眾生形色

⁹〔東晉〕鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》，收入《大正新修大藏經》冊8，第235號，（臺北：新文豐出版公司，1983年），頁749。

¹⁰〔元〕宗寶編：《六祖大師法寶壇經》卷1，收入《大正新修大藏經》冊48，第2008號，頁353。

¹¹〔東晉〕鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》，收入《大正新修大藏經》冊8，第235號，頁752。

不一，在人道即指人有許許多多，就如社會、群體，故稱為眾生。由此可見，眾生相是從人相而來的，眾多之人稱作眾生相。「壽者相」，即時間之相，也就是對時間的執著。《太虛大師全書》第四編中解釋了四相的出現和影響：

一執有我相，自然而然的就執我以外的對方為非我，有了我與非我的執著，自他的界限、彼此的分別，是越發有了甚深的妄見妄習。就從這種我與非我的自他彼此角立相對上，生起為我的貪欲心來，為我而去妄貪，祇顧自己的利益，不管他人的苦樂。貪不到的時候，就起瞋心。有了為自己的貪心，就是根本的不平等；從貪心生起瞋心，不能愛護他人，就無復慈悲：在無平等慈悲心的行為上，就無惡不可為了！¹²

眾生因為對「我相」的執著而產生了其他三相，從而有種種貪愛、瞋恨、煩惱、痛苦。《大乘起信論》中的「六相」描述了眾生從無明到輪迴的過程，為我們提供了詳細的分析。「六相」分別是：智相、相續相、執取相、計名字相、起業相和業繫苦相。以此六相來對照中國父母的情況：智相，意指眾生因為無明而升起了分別心，認為「我」是獨立個體，產生了「我」與「非我」的對立。如父母因執著「我是爸爸、媽媽」而將孩子視為「我」的產物或價值的延續，而同時希望這些都能長久存在，從而有了「四相」。又因這種分別心不斷相續，形成了習慣性的執著，對四相的執著越來越深，這是相續相和執取相。父母越是執著自己父母的角色，就越容易焦慮孩子的成長結果。繼而因計名字相，不斷加深父母身份地位的認知，不自覺地將孩子與自己綁定。接著會因為執著四相而產生攀比、對立等種種行為，而為了保護「我」的名聲、利益而在教育中以「愛」的名義要求、綑綁孩子，這是起業相。最後，當現實與期望的結果不符時，父母就會陷入焦慮與痛苦中，無法接受甚至加強控制，導致循環往復陷入焦慮的痛苦中，這是業繫苦相。《金剛經》言：「凡所有相，皆是虛妄。」¹³正因為這四相是虛幻且常變的，父母才會因此產生痛苦、煩惱。

二、「布施」的內涵

「布施」一詞，早在春秋戰國時代就已經出現。《文子》云：「為患者布施也。」¹⁴《淮南子》曰：「不義得之，又不能布施，患必至矣。」¹⁵《說文解字注》

¹² 〔民國〕釋太虛：《太虛大師全書》冊5，第4號（臺北：善導寺佛經流通處印行，1980年），頁808。

¹³ 〔東晉〕鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》，收入《大正新修大藏經》冊8，第235號，頁749。

¹⁴ 王利器著：《文子疏義》（北京：中華書局，2000年），頁187。

¹⁵ 劉文典著：《淮南鴻烈集解》（北京：中華書局，2022年），頁625。

云：「凡散之曰布。」¹⁶《廣雅》云：「施，予也。」¹⁷由此可見，「布施」最早意義為散布錢財、施予貧困。而在佛法傳入中國後則被借用翻譯，其意義也被延伸。

大乘佛法初期，為方便接引度脫眾生，發展了菩薩道四攝六度的修行法則。四攝，即布施、愛語、利行、同事。六度，即布施、忍辱、精進、禪定、持戒、般若。「布施」是兩法之首，也是最重要、最根本、最方便的修行方式。江味農云：「布施，捨也。」¹⁸「布施」是為了放下執著、捨掉自我，藉以此擴大自己的心量，長養自己的慈悲心，在幫助他人的同時，放下自私自利的念頭，累積福德與功德。在佛教中，布施的形式不僅限於物質的給予，更包括精神上的支持與智慧的分享。《大寶積經》中介紹三類布施：財施、法施和無畏施。《金剛般若經贊述》中記錄了財施又分兩種：外財施和內財施。外財施，指用自己所擁有的一切身外之物和物質資源來幫助他人。例如，捐贈錢財、物品給有需要的人。內財施，指用自己的身體體力來幫助他人。例如，在日常生活中很細緻地照顧父母，或遇到有需要的人付出自己的體力去幫忙。法施，指自己的智慧、才能傳授給他人，包括所了解的所有出世間法和世間法，例如為他人傳授佛法，或是在生活、學習、工作中為他人解答疑惑等。無畏施，指用言語或行為來安撫、消除他人的恐懼和憂慮，為他人提供安全感與保護。

在學術研究中，布施的實踐與意義被廣泛討論。例如，Rupert Gethin 指出，布施是佛教倫理實踐的核心，因為它直接對治人類的貪婪與自私。¹⁹此外，Peter Harvey 強調，布施不僅是一種道德行為，更是一種智慧的培養，因為它幫助修行者超越自我中心。²⁰然而，許多人在了解布施能夠得到的福德果報之後，容易產生功利心，認為有利可圖。因此，佛又特別強調離相布施的重要性。所謂「離相布施」，即對於施者、受者與所施之物皆無所求、無分別、無執著，對布施的結

¹⁶ 〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》（臺北：洪葉文化事業有限公司，2018年），頁365。

¹⁷ 王念孫：《廣雅疏證·釋詁三》（北京：中華書局，2004年），頁103。

¹⁸ 江味農：《金剛經講義》（臺灣：華藏淨宗學會，2016年），頁89。

¹⁹ Rupert Gethin, *The Foundations of Buddhism* (Oxford: Oxford University Press, 1998), p.82. Original text: "The practice of giving (dāna) is central to Buddhist ethics because it directly counteracts the human tendencies of greed and selfishness. It is the first of the perfections (pāramitās) and forms the basis for the development of compassion and altruism."

²⁰ Peter Harvey, *An Introduction to Buddhist Ethics* (Cambridge: Cambridge University Press, 2000), p.123. Original text: "Dāna (giving) is not merely a moral act but also a cultivation of wisdom, as it helps practitioners to transcend self-centeredness and develop a deeper understanding of the nature of reality."

果亦不求任何回報。《金剛經》中列舉並了七次布施的例子，比較說明其福德不同。《金剛經》云：「若菩薩不住相布施，其福德不可思量。」²¹以此證明離相布施所得的福德是不可思量的，並且遠遠超過了著相布施的福德。《金剛般若疏》亦云：「有所得施，功德則少；無所得施，其福無邊。」²²意思為如果布施的時候有所求或有所執著，這樣的布施功德是很少的；如果布施時無所求、無所執著，這樣的布施所帶來的福德是無量無邊的。通過離相布施的方法，父母不僅能積累福德，更能破除我執，放下小我，最終獲得快樂幸福的家庭與人生。

參、四相角度下家長焦慮的成因

當代社會的快速發展對家庭帶來了更多的挑戰，隨著 2021 年推出的《家庭教育促進法》，家庭教育中父母的責任重新被關注、重視，父母如何平衡工作與家庭成為了非常關鍵的問題。研究表明，68%的受訪家長因孩子的教育及未來不確定性而感到焦慮²³，可見焦慮心理是父母中較為普遍的心理現象。四相是對人類煩惱心理的深刻剖析，同時也可以解釋家長焦慮產生的原因。以下將從「四相」的角度，逐一分析父母教育焦慮的成因。

一、我相：執著自我成就

「我相」是對「自我主體性」的執著認知，認為「我」是獨立且真實的存在，包括執著「我所有」的有形無形的財物、名利、地位、成就等。在現代家庭教育中則容易異化為「親子所有權」，家長認為孩子歸「我」所有。楊月仁發現自己容易用「我是媽媽」的念頭去控制孩子。²⁴這種認知導致父母將子女視為自我價值的延伸載體，通過孩子的學業成就來顯示自身教育能力與成效。在此影響下，家長對孩子普遍都抱有「望子成龍、望女成鳳」的高期待，希望通過孩子的表現和學業成就展現自身教育能力。當孩子成績優異時，家長會感覺特別自豪，因為是我的孩子；反之則認為教育失敗而感到教育和羞恥。這種心態與期許讓家長和

²¹ 〔東晉〕鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》，收入《大正新修大藏經》冊 8，第 235 號，頁 749。

²² 〔隋〕吉藏撰：《金剛般若疏》，收入《大正新修大藏經》冊 33，第 1699 號（東京：大藏出版株式會社，1988-1991 年），頁 103。

²³ 鄧林園、唐逸文、王婧怡、李蓓蕾，〈我國城市中小學生家長教育焦慮生成與維持機制的質性研究〉，（北京：《教育學報》，2024 年第 1 期），頁 12-25。

²⁴ 楊月仁：〈現代親子教養哲學之研究——以《法華經》為主〉，頁 98-100。

孩子都處於高壓及焦慮之中，從而無法正確面對孩子的實際能力，疏通並解決孩子出現的錯誤或問題，造成孩子更害怕犯錯，抑制孩子的自主性和創造力，更會打擊孩子的自信。有些父母將子女視為自己實現夢想的對象，這種強加導致家長過度干預了孩子的成長，忽略了孩子的個性、愛好與獨特性。Loader 等學者的追蹤實驗表明，當父母在教育孩子中焦慮程度越大，就越有可能採取消極的手段來教育孩子，例如控制、要求、嚴厲等。²⁵據調查統計，68.2%的家長認為焦慮影響了自己身體健康，70.5%的家長則認為對自己心理健康也造成影響。²⁶因此家長長期過度焦慮的心理不僅會對孩子的身心狀況造成負面影響，也會影響自己的身心健康。²⁷霍雨佳團隊關注到，雖然越來越多的人呼籲改善兒童教育方式，但大部分家長依舊認可焦慮育兒等傳統教育觀念。²⁸這種教育異化的深層原因是在於家長對「自身經驗」的認知固化，唯有轉變過去錯誤的認知，才能解決、突破現前困境。

二、人相：同儕之間比較

「人相」是指對「他人」的執著，表現為與他人的比較和競爭。《中國青年報》通過問卷調查 2000 人，其中 60% 的人表示身邊有育兒焦慮的父母，67% 的人認為導致焦慮的原因是攀比。²⁹每個孩子或許都經歷過父母將「別人家的孩子」與自己作對比的情況，無論是從成績、才藝、行為、性格等等各方面，卻忽略了每個孩子都有自己的特長、性格。當家長持續將孩子置於其他孩子的參照中，往往會引發孩子的焦慮與不滿，導致孩子越來越不自信甚至絕望，造成孩子與其他孩子的人我對立、相互競爭的局面。與此同時，家長對比之後認為「別人家的孩子」更為優秀時，就會追加同質化教育投資，例如盲從跟風報名參加同樣的輔導班，卻忽略了子女的興趣與能力，再次挫傷孩子的自信。更值得警惕的是，這種

²⁵ S. J. Loader, N. Brouwers, and L. M. Burke, "Neurodevelopmental Therapy Adherence in Australian Parent-Child Dyads: The Impact of Parental Stress," *The Educational and Developmental Psychologist* 36, no. 1 (2019), p.22-26.

²⁶ 韓海棠，〈中產階級家長的教育焦慮：現狀、問題與原因〉，（武漢：華科技大學，教育科學研究院碩士學位論文，2023 年），頁 45。

²⁷ S. M. Risley et al., "The Relation of Maternal Parity, Respiratory Sinus Arrhythmia, and Overprotective Behaviors with Child Anxiety," *Journal of Child and Family Studies* 30, no. 1 (2021), p.2392-2401.

²⁸ 霍雨佳，李一，李育倩，柳銘心，蔡雪：〈2022 年中國家長教育素養狀況及提升策略〉（《中華家教》，2023 年），頁 10-17。

²⁹ 周易：〈父母育兒焦慮多 67%受訪者歸因愛攀比〉（中國青年報，2015 年 10 月 19 日第 007 版），頁 1。

競爭文化已經形成了慣性，68.7%的家長會因為別人家的孩子取得學業成就而觸發焦慮恐慌，導致增加課外教育的投入。³⁰這種強制增加學習時間的行為，不僅會增加孩子的壓力，可能導致孩子厭學。在 2021 年國家頒布了雙減政策，超過一半的家長未達到大學學歷而難以應對孩子作業輔導的需求。³¹教育資源的分配不等更加劇了家長之間的惡性競爭與追逐，高學歷家庭可以自己輔導孩子來維持競爭優勢，而普通家庭的父母則是陷入了新的焦慮與困境中。相同的是，兩種家庭的父母都會因為攀比而不斷的需要給孩子更好的教育，從而產生循環的焦慮。

三、眾生相：迎合社會標準

「眾生相」是「人相」的群體延伸，在現代即為「社會」，表現為執著於追求社會大部分人定義的「成功」標準。從古代科舉制度到現代高考體制的歷史變革，形成了人們「讀書改變命運、跨越階級」的認知。在功利主義的影響下，社會對「幸福」與「快樂」的定義往往被簡化為物質層面的成就與學識學歷。這種價值觀使得許多家長深陷「內卷」、「雞娃」的教育模式中，過度關注孩子的考試成績、排名，卻忽視其內在的品德修養、心理健康與社會交往能力的全面發展。特別是在孩子升學的重要階段，父母會因焦慮採取更為強烈的要求、干預和控制手段。研究表明，中國初中生群體自我傷害和自殺意念高於全球大學生平均水平，而高中生的自殺意念、自殺計畫也顯著高於中小學階段，折射出高強度競爭環境對於青少年心理健康的危害。³²同時，「理科優於文科」的理念也是這一價值觀的縮影，多數家長基於「理科等於高收入」的刻板認知，無視孩子的興趣與能力，強迫孩子選擇理科路徑，這種價值觀與教育本質背道而馳。2015 年北大才子吳謝宇殺母的悲劇作為極具警示意義的案例，折射出精英教育體系下孩子心理健康的危機。因此，當教育評價體系將學業成績異化為唯一成功標準時，必然導致父母漠視對孩子人格培育、心理健康的塑造。

四、壽者相：對時間的執著

「壽者相」是指對「時間」的執著，具體表現為教育中的急於求成，或對孩子未來的擔憂與焦慮。父母因為執著「時間」的表相，往往會通過密集的補習等

³⁰ 中國教育學會家庭教育專業委員會：《中國家庭教育發展報告（2022）》（北京：教育科學出版社，2023 年），頁 178。

³¹ 馬國川、張藍心主編：《2024 家庭教育藍皮書：中國家庭養育環境報告》，頁 14。

³² 馬國川、張藍心主編：《2024 家庭教育藍皮書：中國家庭養育環境報告》，頁 134-135。

手段追求學業成績的提高，在「贏在起跑線」的社會營銷中催生出涸澤而漁的做法。尤其在孩子的升學時期，這一現象則更為明顯。這種做法像是快餐式學習，短期內或許有成效，但對孩子的身心都會造成副作用。研究發現，有補習學校的參與雖然提升了學業成績，但也增加了學生的抑鬱症狀。³³若是家長得不到預期的效果，家長可能會對孩子採取施加更大的壓力，使學生進一步增加壓力與焦慮。³⁴家長對孩子未來的擔憂往往表現為過度關注孩子未來的成就，例如工作收入、職業地位。出於執著「壽者相」的原因，家長易於將孩子短期的學業成績與長遠的人生成敗直接掛鉤，過度關注眼前的、片面的、短暫的成績和失誤，造成孩子內心恐慌和壓力，並造成自身心態焦慮的惡性循環。研究表明，父母有焦慮的孩子更容易患上焦慮症。焦慮父母的孩子有 65% 罹患焦慮症，而沒有焦慮父母的孩子中只有 12% 有焦慮症。³⁵因此，焦慮的心理可能通過行為模式傳遞並延續給孩子。

五、小結

由佛教「四相」的角度分析可得，因對「我相」的固化認知使家長將子女化為教育成果的載體，通過孩子的學業成就滿足自身價值。為了達成這一目標而產生了焦慮心理。「人相」的執著則驅動著家長把自身或孩子與他人進行無休止的對比，進一步加深焦慮。「眾生相」中社會對成功的定義，規訓並塑造了人們錯誤的價值觀，導致家長們爭先恐後帶著孩子追求變化無常的外在指標，在此過程中不斷加重焦慮心理。而「壽者相」的執著，最終讓家長將時間壓縮成競速賽道，導致家長對未來產生無盡的害怕和擔憂。因執著四相，所以父母的期望會無限提

³³ Ping-Yin Kuan, "Effects of Cram Schooling on Academic Achievement and Mental Health of Junior High Students in Taiwan" (Chinese Sociology Paper, Chengchi University, Taiwan, 2018). p.392. Original text: "The findings suggest that 9th grade cram schooling has a positive effect on both academic achievement and depression in Grade 9. In other words, while cram schooling increases 9th graders' academic achievement, it raises the risk of depression as well."

³⁴ Ping-Yin Kuan, "Effects of Cram Schooling on Academic Achievement and Mental Health of Junior High Students in Taiwan". p.397. Original text: "It is also possible that despite children's unwillingness, parents with high educational expectations pressure their children to participate in cram schooling, which in turn puts their children in a state of 'role captivity' (Pearlin 1989). Either condition involves enduring strain and becomes a source of stress."

³⁵ Janet Woodruff-Borden, Catherine Morrow, Stacey Bourland, and Stacy Cambron, "The Behavior of Anxious Parents: Examining Mechanisms of Transmission of Anxiety from Parent to Child," *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* (2002). p.369. Original Text: "Seventeen of the 26 children of anxious parents (65%) received a primary diagnosis of an anxiety disorder. Diagnoses included: separation anxiety ($n=6$), SP ($n=6$), generalized anxiety disorder ($n=3$), specific phobia ($n=1$), post-traumatic stress disorder ($n=1$). The other children of anxious parents received no diagnosis. Three of the 25 children of non anxious parents (12%) received a primary diagnosis of an anxiety disorder; all three diagnoses were specific phobias."

高，孩子的表現始終會達不到自己的期望，在這樣焦慮心理的循環往復中，導致家長在教育孩子時越來越煩惱和痛苦。

肆、依離相布施調節焦慮的方法

《金剛經》云：「若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。」

³⁶以此可延伸為，當父母被「四相」捆綁時，父母的心也從初始全心全意只希望孩子健康快樂轉變為期待、要求與控制。不僅自身與孩子雙方都痛苦，還難以感受孩子的內心，發覺孩子的優點。本章將討論家長如何在家庭教育中實行離相布施，從「內修離相」和「外行布施」兩方面展開。「離相」是從內心入手，了解外在表現是虛妄變化的，從而能夠轉變心態，放下所執著的四相。同時輔以「布施」，從外在的言語行為入手，通過給予孩子自己所擁有的資源卻不要求結果，以此放下自我的名利與控制的心念。

一、內修離相

佛法的修行強調心是根本，《楞嚴經》云：「諸法所生，唯心所現。」³⁷表達了佛教「萬法唯心造」的核心思想，意指一切現象的產生與顯現，都是由於眾生心念意識的作用。這為現代教育提供了一種新的視角——教育的結果展現與教育者的心念有著深刻的關聯。家長對教育目標的設定、對孩子表現的評價乃至對於「成功」的定義，都是內心自我認知的表現。Nancy Samalin 認為，之所以父母愛得越多，就越容易感受到強烈的負面情緒，是因為父母把最深的期望、情感都寄託在孩子身上。³⁸這也是「我執」在起作用的原因，因為我們對於自己投資的事情往往會期待其回報，但卻忽略了每個孩子都是個獨立的個體，並不是自己的附屬品。《過去現在因果經》云：「一切造善惡，皆從心想生。」³⁹這揭示了人類行為的本質性驅動機制：心念既是行動的源頭，亦是結果的隱性塑造者。在家庭教育中，這一規律體現得尤為深刻——即便家長採用教科書式的「科學教育方

³⁶〔東晉〕鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》，收入《大正新修大藏經》冊8，第235號，頁749。

³⁷〔唐〕般刺密帝譯：《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷三，收入《大正新修大藏經》第19冊，第945號（東京：大藏出版株式會社，1988-1991年），頁109。

³⁸ Nancy Samalin 著，許瑛昭譯：《愛與憤怒——父母親的兩難困境》（臺灣：心理出版社，2005年），頁5。

³⁹〔東晉〕求那跋陀羅譯：《過去現在因果經》卷一，收入《大正新修大藏經》第3冊，第189號（東京：大藏出版株式會社，1988-1991年），頁645。

法」，若其心念被「四相」執著所困，教育行為會出現偏失，將異化為「精緻的利己主義工具」，最終導致「方法正確」而「結果失控」的現象。例如，心理學行為主義學派創始人約翰·華生（John B. Watson）認為人的行為性格是可以通過後天訓練而成的，強調環境和重複行為在兒童行為發展中的重要性，他宣稱「給我一打嬰兒，我能將他們訓練成任何職業專家」⁴⁰，並將理論運用在自己的孩子身上，結果他的孩子成年後多次自殺未遂，孫輩亦出現了嚴重的心理問題。⁴¹廣州一位知名育兒博主「一得他爹」，作為單親爸爸為了培養兒子張一得，傾注了大量心血，力求以科學方法教育培養孩子。從小到大，一得就是家長口中「別人的孩子」，德智體美勞各方面都十分優秀。高中畢業後被美國埃默里大學錄取，但在進入大學後數月他卻自殺了。⁴²一對高學歷的父母為了自己孩子，父親自學心理學，母親放棄工作在家裡全職陪伴孩子成長，盡己所能科學育兒，但孩子最後心理健康出現了極大問題。⁴³以上三個案例都表明，過度強調教育方法和技巧而忽視教育者的心念，可能會導致適得其反的效果。

事實上，並不是名校或高薪工作的結果不好，而是人心一旦執著，被貪欲驅使，無論得到或者不得到，都會因為欲求不滿而產生煩惱與焦慮。因為一旦心上了貪念，名校變成謀利工具，就喪失了教育原本的初衷與意義。現代教育多是效仿菌類的生長邏輯，期望能用速成的方式獲得成果，雖然能短期內收穫看似飽滿的教學成果，卻經不起更多的風吹雨打。真正的教育應該是像松柏式的生命工程，不執著於短期見到顯著成效，但在風雪考驗中依舊挺立不屈。教育方法不是「控制」或「技巧」，而是從愛心與耐心出發，通過不斷摸索找到最適合孩子的教學方式。因此，家長應以清淨的心為出發點，放下對四相的執著，用自身的智慧指引孩子的人生。《維摩詰經》云：「心淨則佛土淨。」⁴⁴這是說明人面對現象或環境時，心態決定了人看待同一事情的不同角度。所以，若是父母能夠在家庭中修煉「不控制、不焦慮、不要求、不比較」，例如每天可以靜心反省，觀察

⁴⁰ John B. Watson, *Behaviorism* (Chicago: University of Chicago Press, 1924). p.82.

⁴¹ Benjamin Harris, "Whatever Happened to Little Albert?" *American Psychologist* 34, no. 2 (1979). p.151-160.

⁴² 人民網：〈天才少年自殺：張一得父親是如何把教育變成「功利化活著」的？〉，<https://www.peopleapp.com/rmharticle/30021710864>，2025年3月5日。

⁴³ 網易新聞：〈高知父母學習心理學，為女兒嘔心瀝血，為何孩子卻得了抑鬱、雙向〉，<https://www.163.com/dy/article/INEM1S8G0521951V.html>，2025年3月5日。

⁴⁴ 〔東晉〕鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經·佛國品第一》，收入《大正新修大藏經》冊14，第475號，（東京：大藏出版株式會社，1988-1991年），頁538。

自己的念頭是為了「孩子」還是為了「自我的面子」，便能夠逐漸找回愛孩子的初衷，以更加積極的心態去面對孩子出現的問題。楊月仁研究《法華經·常不輕菩薩品》，提出家長應該以清淨心為根基，以尊重的態度視孩子為未來的佛來對待，摒棄「孩子是我生的就應該聽我的話」的權威思想。⁴⁵所有只有當父母真正認識到四相是虛無飄渺的、常常變化的，便能不再使用對孩子「要求、控制」的方法，擺脫四相的牢籠。

二、外行布施

《大智度論》中介紹了財施、無畏施和法施，這恰好與現代教育方法不謀而合，即從身、心、志三方面來教導養育孩子。

（一）財施——養孩子身

財施，包括內財布施和外財布施，即父母用自身的非物質資源和外在物質資源來教養孩子。現代父母對孩子在外財布施上做得非常到位，盡己所能用良好的物質條件培養孩子，卻往往忽略了用愛與耐心來陪伴孩子。正向的陪伴有助於家長與孩子建立穩定的依附關係，Erin Cline 發現，與父母建立穩定依附關係的兒童，在社交能力、同理心和智慧發展方面都表現得更好。⁴⁶其次，家長應該以身作則，樹立榜樣，此則利用自身資源做內財布施。現代家長常常會有「父母特權」的思想（我相），例如要求孩子早睡卻自己熬夜刷手機，這種行為與言語自相矛盾的做法會讓孩子價值觀紊亂。印光大師說：「欲子弟賢，須父母賢。」⁴⁷這強調了父母自身修養對孩子教育的關鍵作用。父母的修身正行為子女做出良好的榜樣，孩子在耳濡目染中自然而然地模仿，父母便無須採取強迫或過度控制的方式來教育。研究表明，父母的教育水平和行為模式會直接影響子女的學業表現和道德發展。⁴⁸在《百年古代文學教育事論》中記載了許多民國時期的名人教育的故事，如豐子愷和鄭振鐸都會給孩子念誦文學或童話故事，葉聖陶會給孩子挑選書

⁴⁵ 楊月仁：〈現代親子教養哲學之研究——以《法華經》為主〉，頁 92。

⁴⁶ Erin M. Cline, *Confucian and Western Views on Childhood Development* (New York: Columbia University Press, 2015). p.223. Original text: "This research also provides evidence in support of the claim that parent-child relationships provide the foundation for our moral development generally, serving as something like the root of a wide range of other virtues as well as moral capacities or sensibilities such as empathy."

⁴⁷ [民國]釋印光：《印光法師文鈔全集》，第 2 冊（北京：宗教文化出版社，2000 年），頁 347。

⁴⁸ 劉金典、程名望、吳春燕：〈父代教育水平、代際傳遞與子代基礎教育不平等〉（北京：中國社會科學院經濟研究所《經濟學動態》，2023 年第 7 期），頁 91-109。

籍閱讀，周租謨的父親親自教他儒家典籍，母親教他練字等等⁴⁹，這些事例表明他們非常重視父母教育且會親自陪伴孩子的成長。通過愛與耐心的陪伴、以身作則的榜樣作用，父母能為孩子奠定更加堅實的發展能力。

（二）無畏施——養孩子心

無畏施，意指父母給予孩子心靈上充足的安全感和支持，幫助孩子建立面對和解決問題的信心，減少孩子內心的負面心理情緒。父母因焦慮心理而較少表揚、讚美和肯定孩子，這導致孩子有較多負面行為的趨勢。⁵⁰Erin 提出，愛與包容能夠更好的激發孩子的潛能。⁵¹家長應該避免將孩子與其他人進行比較，減少對別人家孩子的關注，切斷比較的對象（人相）。看到其他孩子優秀時，可練習「隨喜」的心態，以此擴大自己的心量，化解嫉妒為祝福，也為自己的孩子樹立了榜樣。同時當孩子做出可以重複的正確行為應及時給予讚美、肯定和鼓勵，讓孩子有跡可循、有方法可依的持續進步，增長孩子的自信心。這種正向反饋並非是毫無理由的讚美孩子，而是理智並溫和地幫助孩子了解是非對錯，培養孩子正確的言行舉止。日常生活中，父母難免會遇到孩子比較令人頭疼的場面，在當下能保持情緒穩定是非常不易的。在此過程中，父母就可以修煉離相，不將孩子的行為與自己的名聲、面子掛鉤（我相），不比較孩子是否沒有別人家的孩子乖巧（人相），不考慮孩子的失誤需要自己花費多少時間解決（壽者相），當放下了這些外在令人生氣且頭疼的表相後，父母則能冷靜的了解孩子言行背後的原因，再進一步的引導孩子解決問題。《藍皮書》中提到能通過言語行為或情緒表達來支持

⁴⁹ 徐雁平：《百年古代文學教育事論》（南京：南京大學出版社，2019年），頁156-160。

⁵⁰ Janet Woodruff-Borden, Catherine Morrow, Stacey Bourland, and Stacy Cambron, "The Behavior of Anxious Parents: Examining Mechanisms of Transmission of Anxiety from Parent to Child," *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* (2002). p.370-371. Original text: "The parent groups differed significantly on three individual behaviors, with anxious parents agreeing less with their children, praising their children fewer times, and ignoring their children more frequently. Approaching significance were a number of additional behaviors, including acknowledging the children less, engaging in fewer positive and more negative behaviors, and more frequently directing implicit rejections and putdowns toward their children. Although the number of statistical tests require caution in interpretation of these individual item results, the composite findings do point to overall less pro-ductive engagement, more disengagement/withdrawal with a trend toward more negative behaviors toward the child."

⁵¹ Erin M. Cline, *Confucian and Western Views on Childhood Development*. p.59. Original text: "There are dimensions of Confucian views of filial piety that are readily accounted for with reference to attachment theory, including evidence that loving, supportive parent-child relationships contribute immeasurably to the development of children's moral character."

並關愛孩子的家長，往往也更能理解和尊重孩子，這將積極促進了親子關係和信任度，對孩子的情緒適應能力、學業表現和自信都有非常好的幫助。⁵²

（三）法施——養孩子志

法布施，即父母通過傳授知識、觀念和生活智慧來引導孩子的成長，走向道義人生。家長應該放下社會標準的枷鎖（眾生相），了解社會標準是經常變化的，不將金錢和地位視為唯一的成功象徵。父母可以尋找理念相近的家庭組成互助團體，分享教育經驗，相互支持和鼓勵，以擺脫眾生相帶來的焦慮。與此同時，父母應尊重並了解孩子的興趣愛好，因材施教，可與孩子一起探討「成功」的定義，培養孩子養成正確的價值觀。中國自古將五倫八德視為做人道德品德，家長通過言傳身教傳遞給孩子孝、悌、忠、信、禮、義、廉、恥的精神與意義，有助於孩子在未來的人生中做出道德且明智的選擇，使其不以金錢和利益這些短暫且虛無的外在作為人生導向。

此外，父母應鼓勵並支持他們設立有意義、感興趣的志向與目標。哈佛大學做過一項長達 85 年的縱向研究，發現擁有明確人生目標的個體，其晚年認知衰退風險顯著降低 30%⁵³，且大腦海馬體與 β -澱粉樣蛋白沉積指標優於無目標者。⁵⁴該研究進一步證明，目標的「利他性」和「內在動機」是關鍵保護因子，例如終身投入社會服務的人，其認知韌性與細胞衰老指標均呈現正向關聯。⁵⁵此結論與中國儒家所倡導的「志於道」不謀而和，王陽明說：「志不立，天下無可成之事。」⁵⁶從古至今，各行各業傑出人才，如司馬遷、范仲淹、周恩來、錢學森、袁隆平、鄧亞萍、雷軍都在證明擁有遠大志向能照亮自己的人生道路。從神經科學角度，當個體確立志向時，前額葉皮層的多巴胺迴路將驅動「目標導向行為」，強化學習動機與抗壓韌性。⁵⁷反觀缺乏志向引導的群體，如王安石筆下方仲永的凋零案例，或當代因無目標感導致「空心病」的青年，皆凸顯早期志向培養的迫

⁵² 馬國川、張藍心主編：《2024 家庭教育藍皮書：中國家庭養育環境報告》，頁 9-10。

⁵³ A. Alimujiang et al., "Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Acute Myocardial Infarction: A Meta-Analysis," *Psychosomatic Medicine* 81, no. 6 (2019). p.557-567.

⁵⁴ Robert J. Waldinger and Marc S. Schulz, *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness* (New York: Simon & Schuster, 2023). p.112-115.

⁵⁵ Robert J. Waldinger and Marc S. Schulz, *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. p.189.

⁵⁶ 〔明〕王陽明：《傳習錄》，收入《王陽明全集》（上海：上海古籍出版社，2011 年），頁 35。

⁵⁷ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989). p.1069-1081.

切性。據此，父母引導非僅關乎成就，而是透過樹立有意義、利他的志向，協助孩子身心發展健康。唯有確立志向，人方能不斷創新，超越環境制約，賦予自己生命的重量與意義。

伍、結語

本文以《金剛經》中「離相布施」為理論基點，系統闡釋如何幫助中國家長緩解並改善在教養孩子過程中的焦慮問題。通過解構「離相布施」的意涵，即從財、法、無畏三方面，即體力和物質、心靈乃至知識精神方面為孩子提供幫助時，不執著於任何表相，包括施者、受者和所施之物，超越對「四相」的執著，以此作為調節焦慮的方法原理。

進一步從佛教「四相」的角度出發，剖析家長焦慮的深層原因。家長對「我相」的執著導致將孩子視為自我價值的延伸，表現為親子控制與心理焦慮。基於對「人相」的執著導致攀比心理的產生，進一步產生焦慮。因執著「眾生相」，導致家長過度迎合社會功利的價值觀並將其視為教育目標。而「壽者相」的執著表現在家長想要獲得短期、快速且有效的教育成果，但教育並非一朝一夕之間可以完成的，因此家長焦慮心理因四相的增加而不斷循環加重。

最後，通過「內修離相」和「外行布施」兩個層面，具體探討了「離相布施」在家庭教育中的應用方法。首先，最重要的做法是家長心態的改變，才能促使言行上的變化。其次通過財施、無畏施和法施三種布施方式，從教養孩子的身、心、志三方面實際操作。財施是教養孩子的身體，不僅限於外在的物質供給，更強調家長的陪伴和身教；無畏施是教養孩子的心靈，強調對孩子心理安全感的建設，不攀比多肯定孩子，讓孩子在尊重、包容和理解的環境中成長；法施培養孩子正確的價值觀、道德觀與人生觀，引導孩子樹立志向，讓孩子獲得有意義的一生。

本文的貢獻在於將佛經《金剛經》「離相布施」的智慧與現代家庭教育結合，提供一種超越功利主義教育模式的新理論方法，以此幫助家長減少焦慮，亦能促進孩子的自主性和幸福感。事實上，家長應該掌握教育心理，而非教育手段。當代家長往往將教育行為異化為「投資」或「交換」，期待透過孩子學業成就換取未來的回報。「離相布施」的思想是提醒父母，真正的教育應超越對結果的執著，如同播種者不執著於收穫季節的豐歉，而是專注於當下耕耘的純粹性，接納孩子作為獨立生命體的成長節奏。唯有如此，家長才能真正放下焦慮，以慈悲和智慧陪伴孩子走向成熟。

參考書目

一、古籍專書

- 1、〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2018 年。
- 2、〔東晉〕鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》，收入《大正新修大藏經》冊 8，第 235 號，臺北：新文豐出版公司，1983 年。
- 3、〔東晉〕鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經·佛國品第一》，收入《大正新修大藏經》冊 14，第 475 號，東京：大藏出版株式會社，1988-1991 年。
- 4、〔東晉〕求那跋陀羅譯：《過去現在因果經》卷一，收入《大正新修大藏經》第 3 冊，第 189 號，東京：大藏出版株式會社，1988-1991 年。
- 5、〔隋〕吉藏撰：《金剛般若疏》，收入《大正新修大藏經》冊 33，第 1699 號，東京：大藏出版株式會社，1988-1991 年。
- 6、〔唐〕般刺密帝譯：《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷三，收入《大正新修大藏經》第 19 冊，第 945 號，東京：大藏出版株式會社，1988-1991 年。
- 7、〔元〕宗寶編：《六祖大師法寶壇經》卷 1，收入《大正新修大藏經》冊 48，第 2008 號，東京：大藏出版株式會社，1988-1991 年。
- 8、〔明〕王陽明：《傳習錄》，收入《王陽明全集》，上海：上海古籍出版社，2011 年。
- 9、〔民國〕釋印光：《增廣印光法師文鈔》，第 1 冊，北京：宗教文化出版社，2000 年。
- 10、〔民國〕釋印光：《印光法師文鈔全集》，第 2 冊，北京：宗教文化出版社，2000 年。
- 11、〔民國〕釋太虛：《太虛大師全書》冊 5，第 4 號，臺北：善導寺佛經流通處印行，1980 年。

二、中文現代專書

- 1、王利器著：《文子疏義》，北京：中華書局，2000 年。
- 2、王念孫：《廣雅疏證·釋詁三》，北京：中華書局，2004 年。

- 3、江味農：《金剛經講義》，臺灣：華藏淨宗學會，2016 年。
- 4、沈家楨述：《金剛經的研究》，臺北：慧炬出版社，1995 年。
- 5、徐雁平：《百年古代文學教育事論》，南京：南京大學出版社，2019 年。
- 6、馬國川、張藍心主編：《2024 家庭教育藍皮書：中國家庭養育環境報告》，北京：中譯出版社，2024 年。
- 7、Nancy Samalin 著，許瑛昭譯：《愛與憤怒——父母親的兩難困境》，臺灣：心理出版社，2005 年。
- 8、劉文典著：《淮南鴻烈集解》，北京：中華書局，2022 年。
- 9、釋淨空述：《金剛經講記》，臺北：佛陀教育基金會，2003 年。

三、英文現代專書

1. Erin M. Cline, *Confucian and Western Views on Childhood Development*. New York: Columbia University Press, 2015.
2. John B. Watson, *Behaviorism*. Chicago: University of Chicago Press, 1924.
3. Peter Harvey, *An Introduction to Buddhist Ethics*. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.
4. Rupert Gethin, *The Foundations of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press, 1998.
5. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S., *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. New York: Simon & Schuster, 2023.

四、中文學位論文

- 1、楊月仁：〈現代親子教養哲學之研究——以《法華經》為主〉，臺灣：南華大學，哲學與生命教育學系碩士學位論文，2012 年。
- 2、韓海棠：〈中產階級家長的教育焦慮：現狀、問題與原因〉，武漢：華中科技大學，教育科學研究院碩士學位論文，2023 年。

五、英文學位論文

1. Ping-Yin Kuan. "Effects of Cram Schooling on Academic Achievement and Mental Health of Junior High Students in Taiwan." Chinese Sociology Paper,

Chengchi University, Taiwan, 2018.

六、中文期刊論文

- 1、 中國教育學會家庭教育專業委員會：《中國家庭教育發展報告（2022）》，北京：教育科學出版社，2023 年。
- 2、 周易：〈父母育兒焦慮多 67%受訪者歸因愛攀比〉，《中國青年報》，2015 年 10 月 19 日第 007 版。
- 3、 鄧林園、唐逸文、王婧怡、李蓓蕾，〈我國城市中小學生家長教育焦慮生成與維持機制的質性研究〉，北京：《教育學報》，2024 年第 1 期。
- 4、 劉金典、程名望、吳春燕：〈父代教育水平、代際傳遞與子代基礎教育不平等〉，北京：中國社會科學院經濟研究所《經濟學動態》，2023 年第 7 期。
- 5、 霍雨佳，李一，李育倩，柳銘心，蔡雪：〈2022 年中國家長教育素養狀況及提升策略〉，《中華家教》，2023 年。

七、英文期刊論文

1. Alimujiang, A., A. Wiensch, J. Boss, N. L. Fleischer, A. M. Mondul, K. McLean, and G. L. Pierce. "Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Acute Myocardial Infarction: A Meta-Analysis." *Psychosomatic Medicine* 81, no. 6 (2019).
2. Harris, Benjamin. "Whatever Happened to Little Albert?" *American Psychologist* 34, no. 2 (1979).
3. Loader, S. J., N. Brouwers, and L. M. Burke. "Neurodevelopmental Therapy Adherence in Australian Parent-Child Dyads: The Impact of Parental Stress." *The Educational and Developmental Psychologist* 36, no. 1 (2019).
4. Risley, S. M., L. B. Jones, A. E. Kalomiris, and E. J. Kiel. "The Relation of Maternal Parity, Respiratory Sinus Arrhythmia, and Overprotective Behaviors with Child Anxiety." *Journal of Child and Family Studies* 30, no. 1 (2021).
5. Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989).
6. Sarsour, K., M. Sheridan, D. Jutte, A. Nuru-Jeter, S. Hinshaw, and W. T. Boyce.

"Family Socio-economic Status and Child Executive Functions: The Roles of Language, Home Environment, and Single Parenthood." *Journal of the International Neuropsychological Society* 17, no. 1 (2011).

7. Woodruff-Borden, Janet, Catherine Morrow, Stacey Bourland, and Stacy Cambron. "The Behavior of Anxious Parents: Examining Mechanisms of Transmission of Anxiety from Parent to Child." *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 2002.

八、網路資料

1、人民網：〈天才少年自殺：張一得父親是如何把教育變成「功利化活著」的？〉，<https://www.peopleapp.com/rmharticle/30021710864>，2024 年 10 月 5 日。

2、網易新聞：〈高知父母學習心理學，為女兒嘔心瀝血，為何孩子卻得了抑鬱、雙向〉，<https://www.163.com/dy/article/INEM1S8G0521951V.html>，2024 年 10 月 5 日。