



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> A Preliminary Study on the <i>Diamond Sūtra</i> 's Concept of "Giving Without Attachment" in Alleviating Chinese Parenting Anxiety 《金剛經》「離相布施」緩解中國父母焦慮的芻議		
<i>Supervisor:</i> Venerable Shengmiao	<i>Word count:</i> 10640	
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.

**University of Wales: Trinity Saint David
E-Thesis Deposit Agreement**

Details of the Work

I would like to deposit the following item in the digital repository maintained by the University, and/or in any other repository authorized for use by the University:

Title *A Preliminary Study on the Diamond Sutra's Concept of "Giving Without Attachment" in Alleviating Chinese Parenting Anxiety. «金剛經»「離相布施」緩解中國父母焦慮的芻議*

This item is a product of my own research endeavours and is covered by the agreement below in which the item is referred to as "the Work". It is identical in content to that deposited in the University Library, subject to point 4 below.

I agree that the University of Wales: Trinity Saint David may electronically store, copy or translate the Work to any approved medium or format for the purpose of future preservation and accessibility. The University is not under any obligation to reproduce or display the Work in the same formats or resolutions in which it was originally deposited.

UW: TSD Digital Repository

I understand that work deposited in the digital repository will be accessible to a wide variety of people and institutions, including automated agents and search engines via the World Wide Web.

I understand that once the Work is deposited, the item and its metadata may be incorporated into public access catalogues or services, such as national databases of electronic theses.

I agree as follows:

1. That I am the author or have the authority of the author/s to make this agreement and do hereby give the University of Wales: Trinity Saint David the right to make available the Work in the way described above.
2. That the electronic copy of the Work deposited in the digital repository and covered by this agreement, is identical in content to the paper copy of the Work deposited in the University Library, subject to point 4 below.
3. That I have exercised reasonable care to ensure that the Work is original, and to the best of my knowledge, does not breach any laws including those relating to defamation, libel and copyright.
4. That I have, in instances where the intellectual property of other authors or copyright holders is included in the Work, gained explicit permission for the inclusion of that material in the Work, and in the electronic form of the Work as accessed through the open access digital repository, or that I have identified and removed that material

for which adequate permission has not been obtained and which will be inaccessible via the digital repository

5. That University of Wales: Trinity Saint David does not hold any obligation to take legal action on behalf of the Depositor, or other rights holders, in the event of a breach of intellectual property rights, or any other right, in the material deposited.
6. That I undertake to indemnify the University of Wales: Trinity Saint David against all actions, suits, proceedings, claims, demands and costs occasioned by the University in consequence of any breach of this agreement

Name: Siyu Liu 劉思宇

Date: 2025. 3. 28

**A Preliminary Study on the *Diamond Sūtra*'s
Concept of “Giving Without Attachment” in
Alleviating Chinese Parenting Anxiety**
《金剛經》「離相布施」緩解中國父母焦慮的芻
議

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



PRIFYSGOL CYMRU
Y Drindod Dewi Sant
UNIVERSITY OF WALES
Trinity Saint David

Master's Degrees by Examination and Dissertation

Declaration Form

1. This work has not previously been accepted in substance for any degree and is not being concurrently submitted in candidature for any degree.

Name..... *Siya Liu*

Date *2025. 3. 28*

2. This dissertation is being submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree *MA Chinese Buddhist Textual Studies*

Name..... *Siya Liu*

Date *2025. 3. 28*

3. This dissertation is the result of my own independent work/investigation, except where otherwise stated.

Other sources are acknowledged by footnotes giving explicit references.

A bibliography is appended.

Name..... *Siya Liu*

Date: *2025. 3. 28*

4. I hereby give consent for my dissertation, if accepted, to be available for photocopying, inter- library loan, and for deposit in the University's digital repository

Name..... *Siya Liu*

Date..... *2025. 3. 28*

Supervisor's Declaration.

I am satisfied that this work is the result of the student's own efforts.

Signed: *Shengmiao*

Date: ...*2025.03.28*.....

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 ‘giving without attachment’. “Transcending Appearances” advocates contemplating worldly phenomena as impermanent illusions—like dreams, bubbles, and shadows—to relinquish mental attachments. “Giving” transcends discriminatory notions toward the giver, receiver, and gift in daily acts of benevolent assistance, thereby dissolving the mind's fixation on the four notions. 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. Thus, the concept of ‘non-attached giving’ offers profound insights for modern Chinese parents. By cultivating inner detachment and practicing outward generosity, this article provides parents with concrete educational principles. It advocates transforming a mindset of ‘anxiety and demands’ into one of ‘patience and non-attachment’, thereby fostering acceptance of children’s independence 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; parenting anxiety; alleviating anxiety; 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，「離相」主張透過觀照世間表象如夢幻泡影般無常，以此來放下內心的執著。「布施」則於日常助人善行中，超脫對施者、受者與所施之物的分別要求，藉此消融內心對於四相的固化。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。因此，「離相布施」對當代中國父母深具啟發意義。本文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原則，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、父母焦慮、緩解焦慮、四相理論

致 謝

悠悠歲月，轉眼在英國已是第五年。十分幸運，承蒙佛菩薩加持、祖宗恩德、老法師弘願與歷年護法大德的付出，讓思宇有機緣來到蘭彼得這個小鎮，親近善知識，了解人生真相。

回首碩士之路，六堂課程七位明師，猶如傳遞火炬，一站又一站不斷點燃我心中對於文化的憧憬與嚮往。透過《無量壽經》，^上法^下性法師為我們開解了阿彌陀佛的發心與願力，感受無邊的慈悲與智慧；黃忠天老師於《四書》中，帶我們觸摸古人仁義智慧，汲取為學之本；在《治學方法論》課上，竺家寧老師則指引我們於小學的學海中找尋樂趣，積極保持學與思的精神；凱莉老師和凱蒂老師則透過《漢學英文》，帶我們跨越語言隔閡，通過英文翻譯的鍛鍊，令我更能理解經典的深意；通過《金剛經》的學習，院長^上勝^下妙法師的身行言教，讓我體會到「無住生心」乃是世間為人處事之妙法；在《群書治要》中，^上成^下德法師更以眾書精華，匯聚古今治學之道，教導我們解決一個個現實的問題。每一課皆如明燈一盞，照亮我前行之路。生活中，亦有諸多師長、長輩及工作人員的辛苦付出教導，背後護法大德們的默默保駕護航，方能食飽寢安，心安理得。

此次撰寫論文，經院長啟發，思宇決定研究《金剛經》中離相布施的思想，希望能藉此為父母們提供緩解焦慮情緒之方。從寒冬到初春，近四個月的不斷地打磨深入，使我一次次感受到佛法之妙。「離相布施」猶如在塵世間尋獲了一處清幽之地，助人但不放在心上，不計較，不執著。偶也能看破放下片刻，心亦得片刻安寧。感恩院長，每每向院長匯報交流或請教問題，院長都慈悲耐心詳盡地為思宇開解，給予思宇信心與鼓勵。感恩正覺哥和瑋辰哥，抽空為思宇提供寫作意見與靈感。感恩遠在家鄉的外婆和父母天天為我回向祈禱，每次視頻都惦念著

思宇的論文進度。感謝同儕之間六年的相互陪伴與鼓勵。

在此，謹向預科、本科與碩士期間，所有教導與相伴於此旅途中的師長、同道以及所有默默支持我的人，獻上最深摯的感謝。願佛光普照，指引我們在人生之路上，不斷進步，追尋並效法落實佛陀的真實與智慧。

目次

ABSTRACT	I
摘 要	II
致 謝	III
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	3
貳、「離相布施」的理論定義	5
一、「離相」的概念	5
二、「布施」的內涵	6
參、四相角度的焦慮成因	8
一、我相：執著自我成就	9
二、人相：同儕之間比較	10
三、眾生相：迎合社會標準	10
四、壽者相：追求短期成效	11
五、小結	12
肆、內外雙修的化解方法	12
一、 內修離相	13
二、 外行布施	15
（一）財施——養孩子身	15
（二）無畏施——養孩子心	16

（三）法施——養孩子志	17
伍、結語	19
參考書目	20

《金剛經》「離相布施」緩解中國父母焦慮的芻議

壹、前言

一、研究動機與背景

當代中國家庭教育正面臨著重大的挑戰：由於人口稠密，社會競爭加劇，父母普遍對子女的學業成就和職業前景抱持高度焦慮。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 萬份樣本的調查數據顯示，相較西方國家，中國父母往往表現出更高的焦慮水平與更強的孩子成長干預行為。¹教育心理學家 Sarsour 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然而，家長這種焦慮的心態驅動這教育模式正引發代際效應：《藍皮書》追蹤研究揭示，隨著教育學段的攀升，青少年心理問題呈現逐步上升的趨勢。³《2020 年心理健康藍皮書》顯示：中國小學生、初中生和高中生的抑鬱檢出率約為 10%，30%和 40%，⁴凸顯了家庭教育生態的病理化特徵。

佛門印光大師曾倡導說：「教子為治國平天下之本。」⁵這不僅確立家庭教育作為孩子終身發展的根基，更將其視為社會治理安定的基礎。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」。作為東晉時期傳入中國的佛教經典，《金剛經》僅五千餘字，卻蘊涵無窮的智慧，對中國佛教文化與思想產生了深遠影響，使其成為廣為人知的佛教經典。經中通過「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，達到真正的自

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 傅小蘭，張侃，陳雪峰等：《心理健康藍皮書：中國國民心理健康發展報告（2019-2020）》（北京：社會科學文獻出版社，2021 年），頁 193。

⁵ 釋印光：《印光法師文鈔全集》，第 1 冊（北京：團結出版社，2013 年），頁 217。

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」等的執著，回歸以愛出發的教育動機，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」作為《金剛經》中重要的思想，古今大德、學者的詮釋多側重義理辨析：禪宗慧能大師以「無念、無相、無住」作為修行綱領，將離相布施提升至心性的高度。⁶明代禪師憨山德清以「三輪體空」（施者、受者、所施物皆空）解釋無住布施，強調破除著相，以顯示離相的妙法。⁷蕩益大師主張「無住」與「布施」本質一體，無住是心法，布施是事行，兩者結合即是「悲智雙運」的圓滿修行。⁸淨空法師擴展布施意涵，提出多重方面的布施，包括給予他人錢財、體力、智慧知識等等，並強調離相是不執著於形式。⁹沈家楨認為「離相布施」本質為捨物質形式、求內心純良的無私善行。¹⁰孫杰群系統分析「離相無住」的表現和影響。¹¹駱慶凱通過「離四相」和「離四見」來詮釋離相概念。¹²單嘯洋和何強倡導以「無住」的智慧修持清淨心和利眾心，為當代人擺脫物慾困擾。¹³Richard William Whitehead 研究證明不執著能提升幸福感、智慧、自我實現和自我超越。

14

⁶ [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。

⁷ [明]德清：《金剛經決疑》卷1，收入《叢新纂大日本續藏經》冊25，第474號（東京：株式會社國書刊行會，1975-1989年），頁60。原文：「此破著相之疑。示以離相妙行也。……不見有施者受者。亦不見有所施之物。如此三輪皆空。無相可住。不住相之福。其福不可思議矣。故以虛空喻之。」

⁸ [明]智旭：《金剛經破空論》卷1，收入《叢新纂大日本續藏經》冊25，第479號（東京：株式會社國書刊行會，1975-1989年），頁136。原文：「住般若中。熾然修行六波羅蜜而不取相。是故能令少施與虛空等。施有三種。一·資生施……二·無畏施……三者·法施……般若三波羅蜜。不住六塵者。不著其因。不取其果。……是故隨舉一行。本即實相全體大用。……譬如芥子中空。與十方空。性無二無別。……無相之福。其福乃大。非謂無福。不住塵相。名如教住。非無應住。是故善破惡取空見。」

⁹ 釋淨空述：《金剛經講記》（臺北：佛陀教育基金會，2003年），頁89-90。

¹⁰ 沈家楨述：《金剛經的研究》（臺北：慧炬出版社，1995年），頁67。

¹¹ 孫杰群：〈《金剛經》離相無住思想研究〉（重慶：西南大學碩士學位論文，2011年）。

¹² 駱慶凱：〈《金剛經》離相思想研究——以「四相」、「四見」的理解為中心〉（廈門：廈門大學碩士學位論文，2017年）。

¹³ 單嘯洋，何強：〈論《金剛經》中「無住生心」思想及其當代人文涵蘊〉（遼寧：文化學刊，2020年第5期）。

¹⁴ Whitehead, R. W., *Nonattachment and Nonattachment to Self: The Role of Letting Go in Optimal Psychological Health*. Swinburne University of Technology, 2019.

時至今日，家庭教育依舊是中西方學術界討論的熱門話題。金英娣等學者發現家庭對孩子心理問題的產生有著密切關係。¹⁵王美芳等學者進一步發現是家長負面消極的教養態度使孩子產生心理問題，如漠視、煩躁、拒絕等，造成這一態度的主要原因與父母的焦慮有關。¹⁶邊玉芳等學者基於家庭系統理論探討了父母育兒壓力與親子關係的影響。¹⁷徐夫真等學者研究發現父母的焦慮可以通過遺傳效應影響子女。¹⁸然而，家庭教育問題的研究多是聚焦在從外在原因及心理因素來分析。佛教思想在家庭教育中應用尚處探索階段：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。¹⁹

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

¹⁵ 王美芳，劉莉，金英娣：〈父母心理攻擊與小學兒童焦慮的關係：兒童自尊的中介作用〉（中國臨床心理學雜誌，2015年第2期）。

¹⁶ 馬月，劉莉，王欣欣，王美芳：〈焦慮的代際傳遞：父母拒絕的中介作用〉（中國臨床心理學雜誌，2016年第1期）。

¹⁷ 李妍，鞠佳雯，梁麗輝，邊玉芳：〈父母育兒壓力、正念教養與親子關係的關係：基於主客體互倚模型〉（上海：心理科學，2023年）。

¹⁸ 封亞飛，耿喆，王穎穎，徐夫真：〈父母焦慮敏感性與初中生焦慮的關係：父母控制和初中生焦慮敏感性的中介作用〉（中國臨床心理學雜誌，2025年第1期）。

¹⁹ 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）。

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的問題複雜且多元，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」的理論定義

《金剛經》提出：「菩薩於法，應無所住行於布施……菩薩應如是布施，不住於相。」²⁰此句是「離相布施」的核心來源，「不住於相」便是離相之意，揭示菩薩在布施時應超越對外現象的執著。本文擇取「離相布施」為標題，不僅直接點明修行方法，更彰顯「離相」和「布施」在修行中的關聯。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

淨空法師開解說明，「相」為世間萬物一切現象。人有六根，六根接觸六塵之相：眼見色相，耳聞聲相……因此，「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」²¹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。執著「我相」的表現不僅在身體方面，凡是可以被「我」所擁有的有形無形的現象都可以被執著，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

²⁰〔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。

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752。

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！²²

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。」²³正因為這四相是虛幻且變化的，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》說：「為患者布施也。」²⁴《淮南子》指出：「不義得之，又不能布施，患必至矣。」²⁵段玉裁說：

²² 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。

²³ 〔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。

²⁴ 王利器著：《文子疏義》（北京：中華書局，2000年），頁187。

「凡散之曰布。」²⁶《廣雅》解釋道：「施，予也。」²⁷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。

《大智度論》中記載道，佛為方便接引度脫眾生，發展了菩薩道六度四攝的修行法則。²⁸四攝，即布施、愛語、利行、同事。六度，即布施、持戒、忍辱、精進、禪定、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。江味農居士解釋道，「布施，捨也。」²⁹「布施即一切佛法。佛法自始至終，不外一捨字。」³⁰這是說，「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，累積福報與功德。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。

《大智度論》中介紹三類布施：財施、法施和無畏施。³¹《金剛般若波羅蜜經講義》中進一步介紹財施有兩種：外財施和內財施。³²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。

²⁵ 劉文典著：《淮南鴻烈集解》（北京：中華書局，2022年），頁625。

²⁶ 〔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。

²⁷ 〔清〕王念孫：《廣雅疏證·釋詁三》（北京：中華書局，2004年），頁103。

²⁸ 龍樹菩薩造，〔東晉〕鳩摩羅什譯：《大智度論》，卷29，收入《大正新修大藏經》冊3，第1509號（東京：大藏出版株式會社，1988-1991年），頁271。原文：「菩薩摩訶薩行少施、少戒、少忍、少進、少禪、少智，欲以方便力迴向故，而得無量無邊功德者，當學般若波羅蜜！……即是六波羅蜜。」、「以四攝法攝眾生業因緣故，得手足縷網相。」

²⁹ 江味農：《金剛般若波羅蜜經講義》卷1，收入《大藏經補編》冊7，第23號（臺灣：華宇出版社，1985年），頁257。

³⁰ 江味農：《金剛般若波羅蜜經講義》卷2，收入《大藏經補編》冊7，第23號，頁323。

³¹ 龍樹菩薩造，〔東晉〕鳩摩羅什譯：《大智度論》，卷81，收入《大正新修大藏經》冊3，第1509號（東京：大藏出版株式會社，1988-1991年），頁632。原文：「菩薩常行三種施未曾捨廢：財施、法施、無畏施，是名檀波羅蜜。」

³² 江味農：《金剛般若波羅蜜經講義》卷2，收入《大藏經補編》冊7，第23號，頁320。原文：「再開之，有內施、外施，乃至究竟施。」

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。³³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。³⁴

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」，指布施時不執著於施者、受者和所施之物，超越對這三者的固執和分別。同時不以世俗的功利或回報為目的，而是以清淨、平等的心態去實踐布施。這樣的布施才能真正利益他人並獲得真實的功德。《金剛經》中指出：「若菩薩不住相布施，其福德不可思量。」³⁵這說明了布施的核心不在於物質的多少，而是在於內心是否能離相，能捨去對布施行為本身的執著。

這樣的布施不僅能夠給到對方真正的幫助，更能積累無量無邊的福德。因為在修行離相布施時，就可以超越執著，六相就不會再繼續發生。因此，在教育方式與育兒心態上，此修行方法特別有助於協助父母轉化焦慮。當父母放下對具體形式、回報或短期結果的執著，才能回歸平和理智的心態，從而促進親子關係的和諧。

叁、四相角度的焦慮成因

當代社會的快速發展對家庭帶來了更多的挑戰，2021 年中國政府推出的《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³⁶，可見焦慮心理是父母中較為普遍的心理現象。

³³ 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."

³⁴ 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."

³⁵ 〔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。

³⁶ 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。

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。³⁷這種認知導致父母將子女視為自我價值的延伸載體，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焦慮和羞恥，說出類似「你怎麼這麼不爭氣，真讓我丟臉」的傷人話語。這種心態與期許讓家長和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。父母可能會說「我為了你犧牲了這麼多，你不可以辜負我。」來要求孩子。

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。³⁸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。³⁹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。⁴⁰

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。⁴¹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。

³⁷ 楊月仁：〈現代親子教養哲學之研究——以《法華經》為主〉，頁 98-100。

³⁸ 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.

³⁹ 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。

⁴⁰ 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.

⁴¹ 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。

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。⁴²許多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。當家長持續將孩子置於其他孩子的參照中，都會習慣性地評價說：「你看看隔壁的孩子，每次考試都拿第一名，為什麼你就不能像他一樣？」這種比較不僅忽視了孩子的獨特性，還會引發孩子的焦慮與自卑，進一步加劇孩子與同儕之間的對立競爭。更為嚴重的是，家長之間的攀比心理會驅使他們追加同質化教育投資。例如，看到別人家孩子學了什麼興趣班，於是盲從跟風報名參加，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，這種競爭文化已經形成了慣性，68.7% 的家長會因為別人家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。⁴³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 年中國政府頒布了雙減政策，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。⁴⁴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。

⁴² 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。

⁴³ 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。

⁴⁴ 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。

特別是在孩子升學的重要階段，父母可能會向孩子不斷強調「考不上名校就等於人生失敗」。又因孩子表現而逐漸焦慮，從而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。⁴⁵

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和心理健康的塑造。

四、壽者相：追求短期成效

家長對「壽者相」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，有參與補習學校的孩子雖然提升了學業成績，但也增加了抑鬱的風險。⁴⁶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。⁴⁷

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，過度關注眼前片面又短暫的成績和失誤。家長可能會說「你的成績這麼差，將來就沒有出息，以後肯定會後悔的！」以此造成孩子內心恐慌

⁴⁵ 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。

⁴⁶ 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."

⁴⁷ 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."

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。焦慮家長的孩子罹患焦慮症的機率高達 65%，是普通家庭的五倍。⁴⁸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，家長對「我相」的執著導致將孩子視為自我價值的延伸，引發親子控制與焦慮。對「人相」的執著則驅動攀比心理，進一步加劇焦慮情緒。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」的執著表現為家長想要獲得短期、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。父母因執著四相，所以期望會無限提高，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、內外雙修的化解方法

《金剛經》說：「若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。」

⁴⁹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。如此，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。但因為「離相」的修煉容易讓人執著於「空」，以為是不作為的態度，所以佛又教導眾生要「布施」，通過人們更為熟知的作法，

⁴⁸ 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."

⁴⁹〔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。

從外在的言語行為入手，給予孩子自己所擁有的資源卻不要求結果，以此放下自私自利與控制的心念。

一、內修離相

佛法的修行強調心是根本，佛在《楞嚴經》中開解道：「諸法所生，唯心所現。」⁵⁰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。⁵¹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》說：「一切造善惡，皆從心想生。」⁵²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，家長的內心狀態尤其影響著孩子的心理健康。然而，現實中許多家長過於倚重教育方法與技巧，卻忽視了內在心念的調整，導致教育失衡。以下三個案例：

1、行為主義心理學家約翰·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，他宣稱「給我一打嬰兒，我能將他們訓練成任何職業專家」⁵³，並將理論運用在自己的孩子身上，期望能以此證明自己提出的理論。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。⁵⁴

2、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。張父在社交平台大量「曬

⁵⁰ 〔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3，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。

⁵¹ 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。

⁵² 〔東晉〕求那跋陀羅譯：《過去現在因果經》卷1，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。

⁵³ John B. Watson, *Behaviorism* (New York: W.W. Norton & Company, 1930). p.82. Original text: "Give me a dozen healthy infants, well-formed, and my own specified world to bring them up in, and I'll guarantee to take any one at random and train him to become any type of specialist I might select—doctor, lawyer, artist, merchant-chief, and yes, even beggar-man and thief..."

⁵⁴ Benjamin Harris, "Whatever Happened to Little Albert?" *American Psychologist* 34, no. 2 (1979). p.151-160.

娃」與自己的教育方式，18 年間為孩子拍攝 20 萬張照片，獲得了大量父母的關注與追隨。從小到大，一得在德智體美勞各方面都表現得十分優秀。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。⁵⁵

3、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，但在實踐過程中過度控制要求孩子，最後導致孩子心理健康出現了極大問題。⁵⁶

這些案例表明，過度強調教育方法和技巧，而忽視教育者的心念與價值觀，可能會導致適得其反的效果。當家長的內心被「四相」所困，即便依照科學育兒法來施行，也會因為心念而導致行為發生異變，最終影響教育效果。事實上，名校或高薪工作本身並無問題，問題在於一旦心被貪欲驅使，無論得失都會引發煩惱與焦慮，最終令教育淪為追逐利益的工具，失去其本初意義。

教育的真正價值不在於控制孩子獲得短期成效，而在於培養孩子內在的自驅力與抗壓性。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。以下三點具體建議，幫助家長在實踐中逐步修習「離相布施」：

1、家長應從「過程導向」的角度，關注孩子在學習過程中的努力與進步，而非單純以分數作為評判標準。放下對「分數至上」的執著，接納多元化的成功價值觀。

2、家長可以多帶孩子參與公益活動，通過這些活動幫助孩子開闊視野，化解家長與孩子因人相所帶來的困擾，培養人我一體、助人為樂的精神，擴大心量的同時學會感恩。

3、家長應該以清淨心為根基實踐「離相布施」。正如楊月仁認為，父母應以尊重的態度將孩子視為未來的佛來對待，摒棄「孩子是我生的就應該聽我的話」的權威思想。⁵⁷家長可以常常靜觀反省自己的心念與當日的親子互動，辨明內心的動機與情緒。

⁵⁵ 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。

⁵⁶ 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。

⁵⁷ 楊月仁：〈現代親子教養哲學之研究——以《法華經》為主〉，頁 92。

教育方法不是「控制」或「技巧」，而是從愛心與耐心出發，放下對四相的執著，通過不斷摸索找到最適合孩子的教學方式。《維摩詰經》說：「心淨則佛土淨。」⁵⁸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。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

佛法中的布施精神，恰與父母對待孩子的教育心念相通。本節從財施、無畏施和法施三方面，進一步給予具體的建議，幫助家長更好地教養孩子。

（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往往投入甚多，盡己所能提供良好的物質條件，但卻忽略了身體力行的陪伴。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。⁵⁹

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。」⁶⁰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。⁶¹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籍閱

⁵⁸ [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。

⁵⁹ 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.”

⁶⁰ 釋印光：《印光法師文鈔全集》，第 2 冊，頁 347。

⁶¹ 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。

讀；周祖謨的父親親自教他儒家典籍，母親教他練字等等⁶²。可見其非常重視家庭教育，且會親自陪伴孩子的成長。通過愛與耐心的陪伴，自身言行示範的榜樣作用，讓孩子在潛移默化中學會正確的言行舉止。

（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。⁶³Erin 提出，愛與包容能夠更好的激發孩子的潛能。⁶⁴

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。

⁶² 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。

⁶³ 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 productive engagement, more disengagement/withdrawal with a trend toward more negative behaviors toward the child."

⁶⁴ 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."

《藍皮書》中提到能通過言語行為或情緒表達來支持並關愛孩子的家長，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。⁶⁵

（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、利他的志向與目標。Sutin 等人研究發現，擁有明確人生目標的老人在日常生活中有較穩定的表現。⁶⁶芝加哥拉什大學醫學中心研究發現，生活目標感強烈的人，罹患阿茲海默症的風險顯著降低 52%⁶⁷。從行為動機角度分析，以幫助他人為目標的行為，不僅會提升主觀意義感，其大腦還會變得更加強壯。⁶⁸科學家發現，當一個人在進行利他行為時，大腦裡有兩個地方會特別活躍：一是負責領導自己的區域，即前額葉皮層。二是負責感到快樂的區域，即腹側被蓋區。這兩塊區域會一起釋放多巴胺，幫助我們在追求目標的過程中保持專注與動力。⁶⁹此結論與王陽明說的「志不立，天下無可成之事」⁷⁰不謀而合。從古至今，各行各業傑出人才，如范仲淹、周恩來、

⁶⁵ 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。

⁶⁶ Angelina R Sutin, Martina Luchetti, Alyssa A Gamaldo, Jacqueline Mogle, Hephzibah H Lovett, Justin Brown, Martin J Sliwinski, Antonio Terracciano, Purpose in Life and Cognitive Function: Evidence for Momentary Associations in Daily Life, *Innovation in Aging*, Volume 8, Issue 3, 2024.

⁶⁷ Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2012). Effect of Purpose in Life on Incident Alzheimer's Disease. *Archives of General Psychiatry*, 69(5), p. 499–505.

⁶⁸ Waldinger, R. J., & Schulz, M. S.(2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. Simon & Schuster. p.189. Original text: “When we orient our goals toward helping others, not only do we find deeper satisfaction, but brain imaging studies suggest that such prosocial behavior is associated with strengthened neural pathways in regions linked to empathy and reward processing.”

⁶⁹ Gruenewald, T. L., et al. (2016). Altruism and Healthy Aging: Prosocial Engagement as a Predictor of Cognitive Resilience. *Journals of Gerontology: Series B*, 72(2), 350–358.

⁷⁰ [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

錢學森、袁隆平，都在證明擁有遠大志向能照亮自己的人生道路。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⁷¹，或當代因無目標感導致「空心病」的青年⁷²，皆凸顯早期志向培養的迫切性。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。

35。

⁷¹ 北宋政治家王安石在散文〈傷仲永〉（約 1045 年）中記載神童方仲永的事蹟。仲永五歲無師自通能作詩，名噪鄉里，其父卻帶他四處展示才華牟利，未讓他接受正規教育，最終仲永成年後「泯然眾人」。

⁷² 「空心病」一詞由北京大學徐凱文教授於 2016 年提出，描述當代青年中普遍存在的「價值感缺失」：患者外在成就優異，卻深感人生無意義，伴隨強烈孤獨感與自殺傾向。

伍、結語

本文以《金剛經》「離相布施」的般若智慧為理論基礎，嘗試建構具有東方文化特質的家庭教育理論體系。研究發現，當代家庭教育異化為功利性「教育投資」的現象，根源在於家長對教育成果的過度執取。通過「應無所住而行布施」的哲學解讀，本文提出實踐路徑：以破除「我相、人相、眾生相、壽者相」消解控制焦慮，以「財施、法施、無畏施」重塑親子互動，最終實現從「結果焦慮」到「過程關懷」的教育範式轉型。這種將佛教哲學與現代教育相融合的探索，不僅為家庭教育研究開闢跨學科視野，更為化解教育異化問題提供具文化主體性的解決方案。

本研究的創新價值體現在三個層面：

1、切入點新穎。將佛教與家庭問題結合，首創「離相布施—家庭教育」分析框架。

2、理論層面從佛教「四相」角度出發，為家長焦慮調節研究分析並提供根源性的原因分析理論。

3、實踐層面提出「認知解構—行為轉化—關係重構」的系統路徑，將離相布施思想轉化為可操作的教育原則，突破現有家長焦慮調節研究的碎片化局限。

需要特別說明的是，文中所倡導的「離相」並非消極無為，而是強調在深刻認知生命本然狀態後，以更從容的態度進行教育投入。

研究尚存兩方面局限：其一，理論模型雖經典籍考證與邏輯推演，但缺乏大樣本實證檢驗；其二，對教育心理學中自我決定理論、內在動機理論等當代成果借鑑不足。未來研究可採混合研究法，建立「佛學概念—心理機制—教育行為」的實證模型，並開發具文化適應性的家長教養課程。

最後，教育的真諦不在打造完美盆景，而在營造讓生命自在生長的土壤。當家長能以「離相」的清澈覺照替代「有所求」的焦灼期待，教育便自然回歸其本質——這既是對生命節奏的敬畏，亦是對成長可能性的守護。冀望本研究能成為引玉之磚，喚起學界對東方教育智慧的現代詮釋，讓千年般若智光繼續照亮當代教育實踐之路。

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、龍樹菩薩造，〔東晉〕鳩摩羅什譯：《大智度論》，卷 29，收入《大正新修大藏經》冊 3，第 1509 號，東京：大藏出版株式會社，1988-1991 年。
- 5、〔東晉〕求那跋陀羅譯：《過去現在因果經》卷 1，收入《大正新修大藏經》冊 3，第 189 號，東京：大藏出版株式會社，1988-1991 年。
- 6、〔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。
- 7、〔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 3，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。
- 8、〔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。
- 9、〔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。
- 10、〔明〕德清：《金剛經決疑》卷 1，收入《卍新纂大日本續藏經》冊 25，第 474 號，東京：株式會社國書刊行會，1975-1989 年。
- 11、〔明〕智旭：《金剛經破空論》卷 1，收入《卍新纂大日本續藏經》冊 25，第 479 號，東京：株式會社國書刊行會，1975-1989 年。
- 12、〔清〕王念孫：《廣雅疏證·釋詁三》，北京：中華書局，2004 年。

二、中文現代專書

- 1、王利器：《文子疏義》，北京：中華書局，2000 年。

- 2、江味農：《金剛般若波羅蜜經講義》卷 1，收入《大藏經補編》冊 7，第 23 號，臺灣：華宇出版社，1985 年。
- 3、沈家楨：《金剛經的研究》，臺北：慧炬出版社，1995 年。
- 4、徐雁平：《百年古代文學教育事論》，南京：南京大學出版社，2019 年。
- 5、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。
- 6、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。
- 7、傅小蘭，張侃，陳雪峰等：《心理健康藍皮書：中國國民心理健康發展報告（2019-2020）》，北京：社會科學文獻出版社，2021 年。
- 8、劉文典著：《淮南鴻烈集解》，北京：中華書局，2022 年。
- 9、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。
- 10、釋印光：《印光法師文鈔全集》，北京：團結出版社，2013 年。
- 11、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*. New York: W.W. Norton & Company, 1930.
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.
6. Whitehead, R. W., *Nonattachment and Nonattachment to Self: The Role of Letting Go in Optimal Psychological Health*. Swinburne University of Technology, 2019.

四、中文學位論文

- 1、孫杰群：〈《金剛經》離相無住思想研究〉，重慶：西南大學碩士學位論文，2011 年。
- 2、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。
- 3、駱慶凱：〈《金剛經》離相思想研究——以「四相」、「四見」的理解為中心〉，廈門：廈門大學碩士學位論文，2017 年。
- 4、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、王美芳，劉莉，金英娣：〈父母心理攻擊與小學兒童焦慮的關係：兒童自尊的中介作用〉，中國臨床心理學雜誌，2015 年第 2 期。
- 3、李妍，鞠佳雯，梁麗嬋，邊玉芳：〈父母育兒壓力、正念教養與親子關係的關係：基於主客體互倚模型〉，上海：心理科學，2023 年。
- 4、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。
- 5、單嘯洋，何強：〈論《金剛經》中「無住生心」思想及其當代人文涵蘊〉，遼寧：文化學刊，2020 年第 5 期。
- 6、封亞飛，耿喆，王穎穎，徐夫真：〈父母焦慮敏感性與初中生焦慮的關係：父母控制和初中生焦慮敏感性的中介作用〉，中國臨床心理學雜誌，2025 年第 1 期。

- 7、馬月，劉莉，王欣欣，王美芳：〈焦慮的代際傳遞：父母拒絕的中介作用〉，中國臨床心理學雜誌，2016 年第 1 期。
- 8、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。
- 9、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。
- 10、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. Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2012). Effect of purpose in life on incident Alzheimer's disease. *Archives of General Psychiatry*, 69(5).
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. Sutin, A. R., Luchetti, M., Gamaldo, A. A., Mogle, J., Lovett, H. H., Brown, J., Sliwinski, M. J., & Terracciano, A.. Purpose in life and cognitive function: Evidence for momentary associations in daily life. *Innovation in Aging*, 8(3). (2024)
8. 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>，2025 年 3 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>，2025 年 3 月 5 日。