

文/ 宋慧慈

台湾退休老师，但退而不休，秉持“带起每个孩子”的教育理念，强调品德教育与生命教育。

# 爸妈心宁静，孩子心就宁静



很多时候，孩子的情绪是被大人搞出来的。大人要随时关照自己的起心动念。从我自己为人师也为人母的角色，我实际的见证了两个真理：“老师心宁静，学生心就宁静；爸妈心宁静，孩子心就宁静。”

民国九十九年八月（注：2010年8月），我虽然加入退休人员行列，却是名符其实的“退而不休”。

退休后，我投身志工的重点课题是：推动“心宁静—做情绪的主人”情绪管理教学。

## 心越静，越不易动摇

“宁静”到底是什么呢？宁静的英文叫Tranquility，我们如果把T和Q这两个字母特别用大写标出来，就是「TQ」，称「宁静指数」。

TQ越高，代表宁静能量越强，代表越不容易受旁边人的影响，越能做自己情绪的主人。

南怀瑾先生说过一段话：“水静极，则形象明；心静极，则智慧生。”

第一句“水静极，则形象明”，不难理解。

拿一盆很干净的水，等它静止不动，将我们的脸放过去，会在那个水面看到清晰的自己；调皮一点，拿手去触一下水面，水面起了波纹涟漪，这个时候再把脸靠过去，会看到自己的脸有很多皱纹，甚至糊掉、变形了；

如果脸盆装的不是清水，而是泥巴水，恐怕连自己的长相都看不清楚了。

所以说“水静极，则形象明。”

## 随时觉察，保持心静

第二句“心静极，则智慧生。”我们的心犹如心海、心湖，有心海的水，也有心湖的水。当心海心湖的水很静的时候，我们看任何事情，都会很容易就看清楚真相是什么，不会受事件的烟雾弹影响而失焦。

只要心够静，就有智慧去对峙各种烦恼；怕的是心不够宁静，太多波动，无法聚焦；怕的是心总是纷纷扰扰的，问题也许并没有太严重，自己却先慌了手脚。

所以，心要够静，才会有智慧生起；心不够宁静，就没办法用智慧来处理事情。

很多时候，孩子的情绪是被大人搞出来的。大人要随时关照自己的起心动念。

华严经上说：“一念嗔心起，百万障门开。”不需要做什么事，光是一个念头叫“嗔心”，就有收拾不完的百万障门为已开。怎么能不时时关照“起心动念”呢？

常关照起心动念，就会随时跟自己的心在一起，就是“宁”这个字的意思。

我有很多很多因为自己的嗔心而做了后悔的例子。走过那样子的过程，才知道：要做情绪的主人，真不是一件容易的事，但确实是很重要的。

## 让心回到原点

让我们先来思索：大概几岁就可以做情绪的主人？五十岁？六十岁？孔子说的“六十而耳顺”吗？

回想我三十年的教学经验，处理好孩子的情绪困扰，真诚的认为：如果从小就教孩子做情绪的主人，对孩子的一生，会有很大的帮助。

相信大家都会同意：现在的孩子什么都不缺，就缺一份宁静。其实，不要说小孩子，你我不也都需要一份宁静吗？所以，从退休的那一天起，我努力于推动“心宁静情绪管理教学”，它的核心就在“心宁静”这三个字。

原来，人生的功课都是需要修行“让心回到原点”的“心宁静”。

我已渐渐懂得“水能清澈，不是没有杂质，而是历经沉淀；心能通透，不是没有杂念，而是懂得取舍。”

常说：不知道“无常”和“明天”，哪一个会先到？

现在，我要说：哪一个先到，都好，只要心宁静！