

# 親子 心靈對話

作者：林顯宗



深層溝通心靈讀本(非賣品)



林顯宗

「唯識深層溝通」技術 / 創始人

## 作者簡介

### 現任

「唯識深層溝通」技術 / 創始人  
淨觀心靈唯識科學研究機構 / 全球執行長  
淨觀心靈唯識科學研究機構 / 專任講師  
美國終身學習大學（美國加州） / 講師  
中華淨觀心靈研究協會 / 榮譽理事長  
台中市正覺佛教青年會 / 常務理事

### 著有

《與靈溝通》、《水悅星》  
《傾聽小靈魂的聲音》、《從來沒死過》  
《覺醒之路，勇敢的走》  
《心靈基因改造》、《水 - 心念的鏡子》  
《企業心靈基因改造》  
《光之禮讚》、《我是外星人》  
《深層溝通與靈魂對話》  
《深層溝通與萬物對話》等書

林顯宗老師研究唯識學二十餘年，結合唯識學理論和西方量子物理學及現代心理學技巧研發了唯識深層溝通技術，並通過親身實踐，通過溝通，引導上萬人解決了他們生活中的各種問題。

為了使更多人了悟生命的真相，從而學會主導自己的生命。林老師教學十餘年，從幾十個學員開始，到如今學員遍及世界各地：從台灣的第一家深層溝通中心成立開始，到現在在中國、馬來西亞、新加坡的幾十家區中心，林顯宗老師的唯識深層溝通技術喚醒了無數人的智慧，改變了無數人的生命。



**心** 靈基因改造是林顯宗老師用量子物理的理論結合佛學、心理諮詢技術，經過多年的研究，多達數萬人的溝通驗證，而發展出來的一套完整的理論。它深入淺出地剖析人類心靈的運作機制，幫助人們打開封閉已久的心，並用深層溝通的方法，清除人們的心靈罣礙，使人從心靈的牢籠中徹底解脫開來，開創屬於自己的美好生活，這個過程我們稱為 ” 心靈基因改造 ” 。



# 唯識深層溝通 如何提升您

## 什麼是深層溝通？

深層溝通就是通過溝通師的引導讓個案回看自己的生命歷程，並且整理自己過往的人生經歷，從中獲取智慧，來協助自己解決當下的困擾。

## 走過必留下痕跡

在生命成長過程中，不管是幸福快樂還是荊棘密布，一路走來，在心中或多或少都留下些許痕跡！有的痕跡經過長年累月的堆積後，以為不見了、消失了，其實還刻印在內心最深處。以為淡忘，認為事情過後就會雨過天晴，其實不然！

有些感覺、有些痛，是一直深藏在心靈機制裡，一旦時機成熟，就像深壓在石頭下的種子，會生根、發芽、產生作用力，然後如同排山倒海般將我們淹沒，影響到日常的生活作息，嚴重的會有憂鬱、暴躁的狀況產生。可悲的是我們自己本身並不自知，也不知道是什麼原因造成我們



### 生活的障礙，只知道自己的生活陷入困頓與恐慌．．．

這時，透過心靈基因改造，重新認識自己，了解自己，了解心靈，就像剝洋蔥般，由溝通師引導一個事件一個事件的經歷，一層又一層地撥開，直到撥雲見日，看到影響我們最根本的原因點。

在我們一次一次地面對後，很神奇的是，作用力不見了，生活轉化了，人也變得快樂了．．．這就是心靈基因改造的首要重點——清除心靈的種子。

透過心靈基因改造，開啓智慧，喚醒自己內在的“光”，也可以說是“自性本我”又或者說是“真我”，了解自己此生的目的，讓自己清清楚楚地來、明明白白地走，不再陷入困頓輪迴的流轉中。這是心靈基因改造更深層的意義。

# 什麼是心靈種子？



"種子" 在字典裡的解釋是植物雌蕊受精後，子房內成熟的胚珠，被喻為事物的根源。

**因此，在心靈中，種子就是造就一個人個性特質的原因。**

比如說，一個人小時候被老師或長輩當眾羞辱，導致其人格發展成為一個沒有自信的人。被當眾羞辱就是沒自信的根源，因此當眾羞辱就是這個人的種子。

**經云：假使百千劫，所作業不仁，因緣會遇時，果報還自受。**

種子埋在土裡不見得每一顆都會發芽，需要具備陽光、空氣、水等種種因素才會發芽、茁壯。人類心靈一樣有種子，這些種子也需要符合某些條件，種子才會發芽。

在我們生長過程中有許多的事件發生，這些事件中留下深刻印象或讓我們有所罣礙的種種狀況的原因都可以稱為”種子”。

我們常聽人說：”一朝被蛇咬，十年怕草繩”。被蛇咬是這件事的根源，也就是種子，種子發芽後就變成看到草繩就誤以為蛇，因此只要看到草繩，就會心生恐懼，影響正常作息。

**深層溝通這個技術，主要目的就是要清除心靈的罣礙，也就是要拔除影響人類心靈正常運作的種子。**

種子的種類很多，它們可能是做了不該做的事情，如偷東西、殺害小生命、說人壞話、公款私用、用公司的電話講私人電話、攻擊別人；也可能是該做沒有做的事，像是上班應該辦公，沒辦公反而跑出去約會．．．這些狀況都會導致心靈不安，我們稱這種該做沒做、不該做而做的事情為”業種”。

這些種子會隱藏在心靈深處，看似沒有影響，其實正一點一滴潛移默化地在影響著我們的生活機制。

種子深埋在土壤裡，平常不容易挖掘。心靈的種子也是如此，因此需要透過深層溝通從最近的事件開始往前追溯，發現種子，清除種子，恢復心靈的正常運作機制，改善我們的生命品質。



近幾年來，社會傷害事件的年齡層逐漸降低，一打開報紙，小學生加入幫派、用暴力對付同學、躑家少女從事援交的報導與日俱增，俗話說：“養不教，父之過”，雖然許多父母對孩子呵護備至，但換來的卻是孩子離家出走，甚至走上絕路，是甚麼原因造成這樣的現象，都讓父母們百思不得其解。

我們常常抱怨孩子吵吵鬧鬧，弄壞東西或者表現太差，自以為已經盡了做父母的責任，事實真的是這樣嗎？

想想看，自己愛孩子的方式，管教孩子的方式是否正確？有沒有哪裡出了差錯？或許你已經在無意間傷害了孩子，成了孩子的壞榜樣還不自知。

倘若父母觀念不正確，往往會影響小孩日後的人格發展，親子關係也無法往正確的方向前進。

# 親子 心靈對話

我們教育孩子的方式來自於哪裡？

兒童心靈跟兒童心理是不一樣的層次。兒童心靈探討的是包括兒童的胎兒期、前世、還有所謂外靈的問題，兒童心理則沒有觸及到這些層面。

首先我要問一下有小孩的朋友：你有沒有打過自己的小孩？如果有，我再問你一個問題：回想一下，自己從小到大有沒有被父母打過？如果過去被父母親打過，那為什麼現在還會再打小孩呢？

**我們是否已經不自覺地複製了父母親加諸於我們身上的一些行為模式，再反加諸於自己的小孩身上？**

如果你現在正用暴力對待自己的小孩子，那麼請你記住，日後這個小孩子也必然會用暴力來回饋給你。



他們也許不會打父母，但他可能在外面犯罪，被警察抓，這時，父母肯定會去保他出來，而此時父母的心，自然會比誰都痛，這不就是回饋給你的另一種暴力嗎？

我們從很多的溝通個案中發現一個共通的特點：父母之所以會不自覺地打小孩，是因為他們複製了上一代的行為模式，他們以為做父母就是這樣的！

我必須講一個很有趣的現象：**我們要開車上路，就必需考汽車駕照；要當律師也要考執照；當醫生也是一樣，可是，當父母卻不需要考執照，只要有了孩子，就理所當然是父母了。**

# 1 案例

我溝通過一個個案，是台中看守所的一個女職員，她現在生活上有一個很大的困擾就是，會常常打小孩，打完之後又很後悔。

於是她想：也許是白天工作忙吧！因為每天要面對好幾百個受刑的人，壓力很大。

可是在溝通中，當她回溯到她六歲的時候，她看見一件事情，她在浴室裡面幫弟弟洗澡的時候，把衣服放在浴室地板上，結果都弄濕了，她爸爸下班回來看到這個情景，以為他們在玩水把衣服弄濕了，就二話不說的一巴掌打到她臉上。

這個女孩挨了一巴掌很痛，當然就想跟爸爸解釋，可是爸爸不讓她解釋，就一直打，因為很痛，她就連滾帶爬地跑回房間，爸爸就一路追打到房間去。

那一次她被打了二十幾個耳光，滿腹的委屈也沒辦法表達，回到房間後她哭了一整夜。

我讓她不斷地重複整個事件，重複到她情緒差不多的時候，我就問她，這個讓你聯想到了什麼？她的眼淚馬上掉下來說：天啊！她現在打孩子的感覺，就如同爸爸打她一樣，而孩子現在的感受，就像她當年被爸爸打耳光的感受。

她還驚覺到，她現在打孩子都是打耳光，也不曉得為什麼，就是喜歡打耳光。還有就是，每當孩子哭鬧的時候，她就會把孩子反鎖在廁所裡面，把燈關暗，任憑他在裡面不斷地哭求，她就是不開門。

我就讓她繼續回溯。然後，她回溯到五歲的時候，當時她跟弟弟和姐姐在玩騎馬打仗，結果弟弟受傷了，頭部撞到流血，爸爸看到了以後，就把他們姐妹兩個趕出門外說：“我不愛你們了，你們給我滾出去，永遠不要回來！”姐妹倆真的以為爸爸不要她們了，就手牽著手離開了，走到離家很遠的城隍廟，然後窩在廟口的階梯上，互相抱著在那裡哭，因為兩個人都沒穿什麼衣服，所以凍得發抖。廟門口前面的人越來越少，半夜才看到爸爸跟媽媽騎著摩托車出來接他們回去。

然後我又問她：這又讓你聯想到什麼？她的眼淚馬上又掉下來，她說：天啊！她現在完全體會到孩子被她關在廁所裡面的感覺是什麼。這次溝通完回去，她從此就不再打小孩，也不再關小孩了。

從這個案例可以看到，我們現在教育孩子的模式，都來自於父母過去對待我們的方式。當孩子有問題的時候，我們以為暴力是解決問題最簡單、最快速的辦法。

比如哥哥跟妹妹為了玩具在爭吵，玩具是哥哥的，妹妹想跟哥哥借來玩，但哥哥不肯，妹妹當然就哭了，哭著跟父母要求，而父母的解決方法，最常見的是跟哥哥說：“你是哥哥，應該讓玩具給妹妹玩。”但是，哥哥會說：“那玩具是我的，為什麼要讓給她？”也許你會說：“這個玩具是我用錢買給你的，可以給妹妹玩。”

但哥哥就是不給，比你還堅持，這時候，做爸爸或媽媽的你會怎麼樣？動作出來了，也許“啪”的一聲——你不給，我就打你。

孩子當然會怕痛了，就只有把玩具讓給妹妹玩，可是父母的這個動作一下去，就已經教育了兩個壞小孩了，為什麼？

**你用暴力來解決這個問題，對哥哥而言，他以後如果體型比一般的小孩小的話，就會不斷地感召一些比他大的孩子來欺負他。**

也許比他大的孩子會要脅他說，如果玩具不給我就打



你，他就不斷地讓人家打；如果他的體形比別人大的話，那他就可能會專門欺負弱小，因為他覺得用暴力可以解決問題。

那麼，在這個妹妹眼裡，她也學會了一個觀念：原來我得不到的東西，我只要找一個比我更大、更有權威的人就可以解決。

所以，這個妹妹以後可能會變成一個太妹。她可能會對別人說，你的鉛筆盒不給我的話，我找兄弟來扁你，她專門用這種方式來威脅別人。

**可見，父母一個簡單的動作，以為擺平了兩個小孩子的紛爭，但卻造成小孩子長大以後人格上的偏差，他們會認為，暴力是解決問題最好的方法。**

## 2 案例

我曾經就做過一個個案，她現在已經三十幾歲了，小時候爸爸處罰她的方式是怎麼樣的呢？把她的頭壓在馬桶裡面，用馬桶水沖她。每次如此，而且處罰完還說，我這樣做是愛你的，我是為你好。

想想看，這樣的行為會讓她對愛有什麼樣的認知和體悟呢？她會對愛有曲解，以為頭被壓在馬桶裡面就等於愛。





## 孩子 為什麼要說謊？

我們通常也會逼孩子說謊。父母最討厭孩子說謊話了，問題是孩子為什麼會講謊話？說穿了，這也是父母親自己創造的一個果相。

怎麼說呢？通常孩子第一次犯錯，他會鼓起勇氣來跟父母認錯，比如說，孩子想買一個東西，但零用錢不夠，也不敢跟父母要，所以就去偷爸爸、媽媽的錢，可是，他心裡會很不安，覺得必須要坦白，於是，他鼓起勇氣跟父母親來坦白。

但父母親聽到了這種行為以後馬上會說：“天啊！你怎麼可以做這種事，這是小偷的行為呀！”或者直接“啪”的一聲就打下去了。

**孩子當然怕痛，而且他會覺得，我鼓起勇氣來跟你坦白，換來的卻是一頓毒打和責罵，那當他下一次再犯錯的時候，還怎麼可能講實話呢？他就會編造一個謊言來掩飾自己的錯誤；而且，這個謊言必須讓別人相信，也要讓自己相信。**

當他這樣做真的躲過了責難的時候就會發現，說實話跟說謊話會有不同的結果，那我相信再笨的小孩都會選擇說謊話。

**事實上，我要恭喜各位，如果你的小孩會說謊話，代表孩子是非常聰明的，他已經懂得了創造。他必須創造一個情景，來讓對方相信。**

他的創造能力很好，但那是誰教出來的呢？是父母自己教出來的，是我們逼孩子說謊話的，當他每次說實話，你就打他，他只好用謊話來應付你。

其實應該反過來想，孩子勇於認錯，我們應該嘉許他的勇氣，引導他去辨別是非才對，而不是大發雷霆地責罰孩子。

想想看，如果當年小華盛頓誤砍了那棵櫻桃樹後坦白跟他爸爸認錯，他爸爸沒有嘉許他勇於認錯的勇氣，而是和別的父母一樣責罵他，那麼也許他也成不了後來的總統。

所以，當我們想責罰孩子的時候，是否也應該謹慎地思考一下我們自己的行為，這樣做會成就孩子還是逼孩子不斷地說謊話。這是一個非常嚴肅的問題。

## 孩子生病的 **心靈** 成因

除了這些問題以外，最常見的還有，一些年紀很小的孩子，尤其是嬰幼兒，父母的行為有時會讓他們有一些情緒，但他們不懂得表達，就只有透過肉體生病的方式來表達。

**如果你的孩子發高燒了，代表這個孩子發火了，有件事讓他很生氣、很憤怒，沒辦法表達，所以只好發高燒給你看了。**

如果父母能夠解讀這個現象的話，就可以給孩子治病了。怎麼說呢？其實，父母只要找出最近有沒有做一些讓孩子生氣的事情，比如無緣無故地打孩子，把這些行為找出來，跟孩子道歉，這個孩子的高燒馬上就會退下來，根本不需要打針吃藥。



## 3 案例

有一次，我姐姐帶她的小孫女來找我，這個小孫女還沒滿周歲，才剛在學走路，還不會說話，那小孫女因為發高燒在醫院住了三天才出院，就想讓我幫她瞭解一下是什麼回事。

我知道我姐姐是不會打她的，就說：“你的小孫女一定是被父母親無緣無故的打或責罵了。”我姐姐馬上說：“對，沒錯！我的女婿常常會無緣無故的打小孩，下班回家沒事就打她。”當然，一開始只是玩，但孩子被打痛了就會哭，他就越打越凶。

你看，這個孩子沒有犯任何的錯而被父親打，被打痛的時候哭，但反而被打得更厲害，那孩子怎麼辦？就只有發高燒給父母看了，這表示她發火了。

**當我在講這個內容的時候，微妙的事情發生了，這個小孫女趴在桌子上，然後抓我姐姐的手，打她自己的手給我們看。**我姐姐也嚇一跳說：“天啊！她也聽得懂你在說什麼呀！”我說：“當然聽得懂了，因為我們現在說的，



她心裡完全認同，所以她做這個動作來告訴你，當時是這樣被打的。”

**我要跟各位講，孩子肉體的年紀雖然比我們小，但他的靈魂是跟我們成年人一樣的。由於他的肉體還小，所以行為、語言還不能完全的自主，但如果我們因為這樣就以為，那是嬰兒根本都不懂。其實，不要說是嬰幼兒，甚至是胎兒期的孩子，他都完全能懂。**

也許你會說，胎兒期的孩子五官都還沒長好，怎麼可能會懂這些呢？我做過六百多個諮商個案，通過深層溝通的方法，幫六百多人回溯到胎兒期跟前世。這些個案裡面，很多都在胎兒期的時候看到父母親的行為，而且，他們還把這些事件行為清楚的記錄在心靈裡面。

## 4 案例

我舉一個例子：有一位先生三十五歲了，還沒有結婚，他現在生活上有一個困擾，就是有嚴重的懼高症，連坐飛機都不敢。還有一個問題是，他只要跟家人或女朋友吵架的時候就會想自殺，而且曾經自殺過兩次，但都沒有成功。

在溝通過程中，我讓他回溯到胎兒期，讓他去看到底發生了什麼事。他看到自己當時在媽媽肚子裡才三個月大，爸爸媽媽經常吵架，爸爸有一句口頭禪就是：“你去死好了！”

有一次，他們又吵架，吵完架爸爸就去上班了，而媽媽在家裡就越想越氣，好！你要我去死，我就死給你看，就到廚房搬了一個餐桌，把板凳疊在上面，把繩子拋過廚房的橫樑，打好繩結準備上吊。

整個過程他看得清清楚楚，當時他在媽媽肚子裡才三個月大而已，他看到媽媽準備要掛上去的那一剎那，房間裡傳來一個女孩的哭聲，那是他兩歲多的姐姐，在房間裡剛剛睡醒一直哭著叫媽媽，媽媽聽到女兒的聲音心就軟

了，自殺的念頭就取消了。

但自殺這件事媽媽沒跟任何人說過，連爸爸都不知道。做完溝通以後，這個個案就問我說：“老師，這會不會是我自己幻想出來的，我媽媽從來沒有跟我說過這樣的事情，我爸爸也不曉得有這樣的事情。”我說：“很簡單，你回去問你媽媽不就行了嗎？”

事隔三天他又來找我說：“老師，太不可思議了！我回去問媽媽，還把媽媽當時穿什麼款式的衣服，時間是早上九點半左右，在廚房什麼位置，為什麼停止上吊，是因為聽到當時姐姐的哭聲，整個細節都講出來了。”媽媽當時簡直是嚇壞了，說：“這事從來沒有跟別人說過，甚至連你老爸都不曉得，而當時你在肚子裡才三個月大，你是怎麼知道的呢？”

**從這個例子我們可以很清楚的看到，這個胎兒把當時父母親的行為全部記錄在他的心靈裡了，導致他日後有懼高症，吵架就想要自殺這些嚴重的問題。**

這個個案後來告訴我說，我終於瞭解了，為什麼從小到大一直都對繩子沒有好感，原來是上吊的繩子會要他媽媽的命，而通過這次溝通解決了他心靈的問題，再跟家人或女朋友吵架的時候都不會想自殺了，懼高症也不見了，

可以坐飛機到處去玩了。

可是，反過來看，如果他沒有來溝通，可能在日後因為跟女朋友或家人吵架而自殺成功了，那結果會怎樣？他的父母親一定會認為都是那個女朋友的問題，不然怎麼會吵架，但是他們怎麼也想不到，是當時自己的行為造成這個孩子的人格偏差。

**所以，不要以為胎兒期就什麼都不懂，其實，他都記錄了父母親所有的日常行為。我們認為胎教的重要性不止是一般醫生說的，在你懷孕的時候多看看書、多聽聽音樂、多散散步，當然這些是最基本的了。而父母本身的情緒、言談舉止的身教才是最重要的胎教。**



在我們做的好幾百個個案裡面，他們透過回溯，看到在胎兒期所記錄的東西，回去查證，結果發現都是事實，到目前為止沒有一個回來跟我說那是想像出來的。所以，一個人從胎兒到幼兒到長大的過程裡面，父母的影響是無比重要的。



## 單親家庭 造成孩子的人格偏差

有很多父母對孩子過分的寵愛，還有就是單親家庭的問題，我必須把單親家庭的問題提出來說明一下。

由於離婚率越來越高，達到百分之四十，就是說十對夫妻裡面有四對是離婚的；當然，這不代表另外六對就一定就幸福美滿，只是問題還沒有浮出水面而已。

**那離婚後孩子歸誰撫養呢？**  
通常父母親會把孩子當作財產一樣來分配，要嘛歸爸爸，要嘛就歸媽媽；不管歸誰，都會形成單親家庭，而單親家庭會造成孩子的人格偏差。



# 5 案例

我舉個例子，有一個男孩子，他是同性戀，當兵退伍後，他媽媽要他來讓我做深層溝通，溝通時才知道，他在當兵期間和念專科學校的那段時間裡，曾經有三次上網援交的經驗，就是上網找同性的比他大二十多歲的中年男子來發生性行為。

那我就讓他回溯，結果他回到三歲的那一年，當時父母親離婚了，媽媽要求孩子歸她撫養，不准爸爸回來看孩子。

離婚後，他爸爸就搬到對街的一棟公寓去，但爸爸也愛孩子，他想念孩子的時候，就跑到幼稚園去偷偷的看望孩子，孩子也會想念爸爸，要想看到爸爸，就只有在幼稚園等他來。

後來，事情被媽媽發現了，她很生氣，回來就打這個孩子說：“你爸爸已經傷害我那麼深了，我不准他再回來傷害你！”而且還要求父親不可以到幼稚園去看他，當時，爸爸也只能很無奈的搬離了那個地方，從那個時候開始孩子就再沒有見過爸爸了。



但是，在他成長的過程裡面，是長期渴望父愛的，但又得不到，那結果怎麼樣？就只有去尋求同性的父愛來滿足這個空窗。所以他長大後變成同性戀，也是小時候父母親的行為偏差所造成的。

我在想，他的媽媽知道孩子是同性戀會怎麼想？她一定會怪這個社會上的網路問題，援交的問題，她千想萬想都不會想到，是自己當時的行為對這個孩子造成的傷害。

## 6 案例

第六個例子是我的一個朋友，她也是離婚了，她要求四歲多的小女兒歸她撫養，先生也給了她一棟房子和一大筆的贍養費，這筆費用放在銀行定存的利息就足以讓她衣食無憂了，所以她就決定當一個全職媽媽。

她如何當個全職媽媽呢？每天陪著孩子上幼稚園，孩子坐前排，她就坐後排，跟她一起上下課，放學後還要帶著孩子去學鋼琴、學舞蹈、還有電腦、英文，連假日都沒空閒。

我就跟她說，幹嘛要讓孩子這麼辛苦呢？她還那麼小，更需要快樂的童年。但她說：“不行，我不能讓我的孩子輸在起跑點上。”我心裡想，那廣告詞用得真是好！

有一次，她帶著小女兒跟我們一起吃飯，那小女兒坐在旁邊做作業，我們就邊用餐邊聊，聊到一半她就突然轉頭過去看：“哎呀，不對呀！你拿筆的姿勢錯了，我都教了好幾遍了，你怎麼又拿錯了？”然後又繼續跟我們聊，聊不到幾分鐘又看一看：“哎呀，不對！不對！那個字寫錯了，擦掉！”就拿起橡皮擦來把它擦掉了，叫她重寫，

然後又繼續跟我們聊天，聊到一半，又對她說：“那個不對，這樣算法不對，我教你幾遍了！”

我坐在旁邊都快神經衰弱了，她女兒眼眶都紅了，含著淚在寫，而媽媽就不斷地糾正她，我想，吃一頓飯要那麼辛苦嗎？但小女孩又不敢說什麼，只有很委屈的在那邊繼續做作業。

好不容易吃完了飯，我們就去停車場開車，我說：“你女兒很可愛，就讓我來牽好了。”然後就牽著她女兒走，那她就跟我太太在前面聊。我就問小女孩：“你能不能告訴叔叔，剛剛媽媽這樣糾正你，是不是覺得很委屈？”她眼睛睜得大大的瞪著我，然後跟我點點頭，好像是我瞭解她心事的那種感覺。

那我就跟她說：“你是不是很不喜歡媽媽陪你去學校上課？”她眼睛又瞪得大大的，好像是說，你怎麼都知道？然後又跟我點點頭，我又問了幾個類似的問題，她一直在跟我點頭，到停車場的時候我問她最後一個問題說，能不能告訴我：“你覺得媽媽愛不愛你？”

這時候她不曉得要點頭還是搖頭了，而且眼淚馬上掉下來，這時候我跟她說：“沒關係，你不用回答，我瞭解，我完全瞭解！”雖然她沒有回答我，但她的感受我完全瞭解。

目送她上車以後，我感觸很深：我從餐廳到停車場這

三四分鐘的路程裡，我們用點頭、搖頭的方法跟這個小女孩達到了完全的心靈溝通，但她這一位全職媽媽，一天二十四小時陪在她身邊的媽媽，到底有沒有瞭解她的心聲呢？我坦白說，沒有！如果有的話她就不會做這樣的行為了。

**很多父母親都用自以為的愛來摧殘自己的孩子！而在這種狀況下，孩子的體型都會比同齡的小孩嬌小，為什麼？因為父母親不希望她長大——你長不大，我才能一輩子照顧你。父母親的這種愛，我稱為“窒息的愛”，它會讓孩子長不大。**

孩子的空間被約束太緊的話，就會常常感冒、咳嗽、氣喘。因為沒辦法喘息，就只有透過肉體來表達，最好的表達就是氣喘、咳嗽、感冒這一類的疾病。

**另外，父母親要是離婚了，就覺得孩子我來照顧，我不希望另一方來干擾他、來傷害他，可是他們不知道自己的行為卻已經在傷害孩子了。所以，父母親離婚了，也應該讓孩子自由的選擇，隨時可以到父親或母親那一邊，這才是正確的觀念，而不是用壓抑的方式或者是用“窒息的愛”來限制孩子。**

在這樣的環境下長大的孩子，以後會對自己的行為不負責任，做事虎頭蛇尾，這樣的行為坦白說，都是父母教出來的。

為什麼這樣說呢？我們最常見的一個教法是，孩子不小心撞到桌角或是跌倒在地板上，孩子跌痛了當然會哭，父母因為不忍心看到孩子哭，就打桌子或地板給他看，哎呀，你怎麼可以傷到我的心肝寶貝！那這個孩子看在眼裡會怎麼想？原來撞到桌子不是我的錯，是桌子的錯，是地板的錯。

所以這個孩子長大以後，在社會上做錯事情了，他會怎麼說？是他們害我的！是別人要我這麼做的！都怪別人，不會怪自己，不會負起責任，因為當時父母親都是這麼教的。

你看那些犯罪的人，當他被捉的時候也不認為是自己的錯，他會怪對方為什麼這麼有錢，怪這個社會怎麼了，而從來沒有去反省自己的問題，而這又是誰教出來的？很抱歉，還是父母親教出來的！



# 父母的言行身教

## 對孩子的深層影響

我不得不這麼說，孩子的問題已經不單純是他成長教育的問題了，父母自己的言行身教才是最大的示範，他都會看在眼裡。

當孩子犯錯的時候，他會有罣礙，像剛剛提到的說謊話，他的心理壓力越大，負擔會越重，行為就開始有偏差了，有的開始曠課、離家出走、晚上睡不著覺、去 PUB、甚至在外面吸毒。

心裡苦悶本來想找父母親談談，但每次父母都說：“我沒空，去找媽媽（或去找爸爸）吧！”這個孩子一次兩次想找你傾訴你都不聽，那他只有往外跑，因為外面的 PUB、網咖有跟他同類型的孩子，那些孩子聽得懂他的語言，所以，是誰逼他往外跑？也是父母。

還有就是，孩子吸毒的問題。我們跟很多吸毒者做溝通的時候，讓他回溯到小時候，發現原來他們小時候都沒有被父母真正尊重過。

**當一個人不被尊重的時候，他也不懂得尊重自己、也**



**不懂得尊重別人，他會選擇自殺或者殘害自己，而吸毒是殘害自己的最好方法，也是一種慢性自殺。所以，當一個人有這樣的行為的時候，就代表他根本不懂得尊重自己，根源都是來自於父母根本不懂得尊重這個孩子。**

我們看到很多父母對待孩子的方式真的讓人匪夷所思；有的孩子小時候是過動兒，父母就把孩子關在狗籠裡，然後餵他食物，甚至把他銬上腳鐐不讓他跑，你想想看，孩子遭到這樣的對待會有什麼感受？

我們也常常看到，在國際機場或者是百貨公司、大賣場裡面，有一些媽媽在腰上綁一條繩子，另一端綁的是孩子的手或腰，這個孩子的活動範圍就在繩子裡面。當然我們可以瞭解，母親是擔心孩子走丟，但是這樣把孩子綁在路上走的時候，孩子會有什麼感受？

其實，瞭解孩子的感受很簡單，讓我綁著你的手，牽著繩子帶你走，在馬路上走十分鐘就好了，你的感受是什麼，你孩子的感受就是什麼。

**所以，我們要真正瞭解孩子的感受，尊重他們也是一個生命的個體，這樣孩子才會懂得尊重你，而且，他也會懂得尊重自己的生命，一旦孩子懂得尊重自己、尊重別人，他是不會變壞的。**

還有一種情況是，過年過節時，大家都會帶著大包小包的禮物回家與親人團聚，當然也帶著孩子一起回去。晚上，吃完團圓飯，親戚朋友聚在一起，比來比去都是比孩子：“我的孩子考上台大了、你的孩子考上北一女中了，那個誰又是模範生呀！那比不上的孩子在旁會怎麼樣？”有的父母甚至會當場說一些讓孩子難堪的話：“你看看你那是什麼德行，你的表妹年紀比你小，人家是模範生，你每次都是最後一名！”

**當你這樣比給孩子看的時候，你不知道孩子的心已經在滴血了！孩子得不到尊重，他長大後怎麼會尊重自己呢？所以，孩子會變壞，說穿了都是父母的原因。**

為什麼這麼說？我不是兒童心理的研究專家，我也不是念幼教的，我只是從所做的六百多個個案當中，很清楚的覺察到這些現象，而且，我們現在的溝通師所做過的六千個個案裡面，也能清楚的看到，這些人長大後的行為偏差都是來自於小時候父母不當的教育方式。

## 千萬別管孩子

其實，前世跟今生是有一定的關聯。過去你可能認為，談前世太不科學了，但是，現在連科學家都已經證明了，人身上的 DNA 記錄了從宇宙開始到現在所有生命演變的過程，也就是說，你生生世世輪迴的過程和內容都已經記錄在你的心靈裡面了，如果現在你還不相信前世、輪迴的話，那才真的叫不科學了。

從這個觀念來看，我們就可以瞭解到，兒童心靈的問題其實就不單只是心理學的問題了，還包括我們剛講的輪迴、亡靈附身，還有胎兒期影響等問題。

當然，前世的問題已經沒辦法避免，因為那已經既成事實，因果循環，但是今生的問題是我們可以避免的，要怎麼避免？父母親本身要先覺醒，也就是要清楚明白自己的行為會造成什麼後果。

**所以，要想教育好孩子，先要教育的是父母才對，當父母之前先要考執照才對，因為他們是教育孩子的重要角色，如果他們沒有被教育好，那勢必會成孩子的問題。**



**孩子生下來是一張白紙，看父母怎麼去染上顏色，父母的心靈先要獲得轉換，孩子才有因緣轉換。如果父母沒有這個能力轉換自己的話，那我只能奉勸各位：千萬不要管教你的孩子！因為，你怎麼管、怎麼教就怎麼錯！**

我們自以為對的，其實往往都是錯的，大陸有一本書叫《千萬別管孩子》，談的也是這樣的觀念，如果父母本身都不清楚怎麼管教的話，那你就尊重孩子好了，孩子自己會照顧好自己。

當然，你可以給他一個安全的環境和適當的引導，但是不要過度的干涉，要不然就會像我剛講的那個例子，妹妹跟哥哥搶玩具，父母過度的干涉，反而會造成他們日後的人格偏差，所以，父母親要懂得尊重孩子，讓他們自己來協調，讓孩子學會彼此協商、彼此尊重。

## 心靈魔法遊戲： 協助孩子釋放心靈負荷

除此以外，我們要談另一個觀點就是：當孩子犯錯的時候，他心裡面會有負擔，行為也會出現一些偏差。

一粒沙掉入蚌殼裡，  
久了就變成一顆美麗的珍珠。  
一個牽掛、一個煩惱，深埋在心裡，久  
了就形成腫瘤...

透過簡單的〔《心靈魔法遊戲》〕，  
從遊戲中釋放深藏已久的負能量，  
將之轉化成智慧，淨化心靈。



## 7 案例

我用一個例子來說明。有一次，我在台南的歸仁國小演講，當時校長要求我對那些小學生說一些心靈方面的內容，我說，其實不需要，我倒是希望這些父母跟老師來聽我的演講才對。結果，演講那天學校禮堂裡擠滿了老師跟家長，演講結束的時候，有一段時間讓他們來發問。

有一個坐在後排的媽媽就舉手問我說，她的小女兒最近很奇怪。平時她是跟哥哥、姐姐睡同一個房間，他們家規定晚上九點半睡覺，通常到十點這三個孩子就已經睡著了，可是最近三個月來，每天晚上十點鐘去巡房的時候，她的小女兒都還沒睡；十一點去看，眼睛還睜得大大的，到了十二點還沒睡覺，可是哥哥、姐姐早就睡著了，並沒有人跟她玩或聊天，她已經連續三個月都這樣子了，老師也反應說，這個孩子白天上課打瞌睡，是不是晚上沒有睡好？而她也因為這個問題責罵過孩子，問她理由她也不講，她就問我為什麼會有這個現象，孩子到底怎麼了？

我說，如果沒有錯的話，孩子是在外面有一些行為不敢讓你知道。其實很簡單，你回去找你的女兒聊天，但是你要先承諾一件事，要跟女兒說，我們今天不要當母女，我們來做朋友好了，那麼既然做好朋友，有什麼秘密就要彼此分享。那我要求這個媽媽先講一些小時候的祕密，比如，小時候有沒有偷爸爸的錢或者是偷摘水果，考試有沒有作弊等等的，完了以後也要求孩子講她的祕密給媽媽聽，可是媽媽要永遠記住一句話，不管這個孩子講的任何事情，你只要回答一句“我了解”就夠了。

事隔一個月，這位媽媽又來聽我的演講，這次她坐在最前排了，然後又舉手發問說：“老師，你還認不認得我？”我說，我實在不認得，她說：“我就是上次發問小女兒不睡覺的那位。”

我就想起來了，就問她回去以後怎麼樣了？

她說，我當天回去就照你的方法去處理，好神奇！我這才知道原來我的女兒在三、四個月前偷了一個同學的鉛筆盒，可是那個同學也不曉得，老師當然也不知道，沒有人知道是她偷的，所以，從那個時候開始她晚上就睡不著覺。

我照你的方法跟她講，我先說我的事情讓她知道，然



後換女兒說她的事情，我剛開始聽到的時候真的很生氣、很想罵她，可是我記住你說的話，我只對她說“我了解”，我一直都跟她講我瞭解，都沒有罵她，從那天開始到現在，一個多月以來她每天都睡得很香。

我說，這就對了，**很顯然你的孩子睡不好覺，表示她有一些事情不敢讓你知道，她心裡已經有了負擔，那麼做父母的應該引導孩子把負擔釋放出來，而不是去責罵她。**



## 8 案例

我再說說自己的例子。有一次，我帶著我的女兒和兒子還有他的一個同學去書店，買了幾本書後我們就到餐廳用餐。用餐的時候，我發現他們三個孩子在竊竊私語，當我注意看他們的時候，他們又不說話了，那我就知道他們有事瞞著我。

我就說，反正用完餐了，我們來玩遊戲吧！孩子聽到玩遊戲就很開心，我就叫小孩用筷子的紙套折了兩個骰子和四個紙人，每一個代表各人自己，我就把那張差不多 A3 紙那麼大的餐巾紙翻過來，整個背面是白色的，就在上面畫格子，那格子有前進跟後退，有加分也有減分的，每一格都是不同的要求；比如，有一格是要說出一件隱瞞的事情，有一格是說出一件自己需要懺悔的事，有一格是說出很悲傷的一件往事，有一格要求讚美在場的每一個人，有一格是說自己的優點或缺點。

然後，我就跟孩子說要認真玩，而且玩第一名的會有獎品，就是一杯冰淇淋，那孩子就很高興了，又可以玩又有獎品。

我又說，可是我們要宣誓：第一，玩遊戲的時候不管對方說什麼都不能嘲笑對方，日後也不能拿這件事嘲笑對方；第二，一定要按照每個格子的要求，坦白的說出來。說完，我們就開始玩了。

一開始我先走到有隱瞞和懺悔的那一格，那我就先帶頭說：“我有一件事要懺悔，我小時候偷過爸爸兩百塊錢去買玩具。”

我的孩子馬上就說：“爸爸也會偷錢！”我說：“你們都不能笑我，我們剛剛宣過誓的呀！”然後，換他們走到那一格的時候，我的孩子就說：“爸爸，其實我也偷過你的錢。”就這樣玩下來之後，這三個孩子，他們在學校、在外面、在家裡做了什麼樣的事情，我全都知道了，而且他們越玩越開心，為什麼？他們這時候把心裡的隱瞞、心裡的祕密、一些負擔全部釋放出來，所以，每個小孩子的臉都笑開了，我透過遊戲來讓他們釋放出心靈的負擔。而且，以後他們有什麼事都會主動來找我談了，不再隱瞞我了，而我也更清楚他們所遇到的問題了。

**後來我把這個遊戲設計成一個心靈魔法遊戲，目的是為了讓孩子透過遊戲來釋放他們心靈的一些負擔，當孩子充分釋放表達後，就不會再睡不好覺、不會想離家、不會想蹺課了。**

這個例子是讓各位瞭解，父母要引導孩子從挫折失敗和錯誤中去學習和成長。而不是孩子犯了錯，就只曉得打他、罵他，打罵只會讓孩子更不敢認錯、更無法面對而已。

有些孩子會說謊話，除了父母逼他以外，還有另一個原因，父母本身行為的示範。比如，父母有時候犯了錯不敢承認，就編造謊話敷衍孩子。可是，孩子看在眼裡會想：“你自己還不是講謊話！”你自己還不是不敢面對！他是看得清清楚楚的。





你可能會說，那我在孩子面前講實話會沒面子的！我要告訴各位，其實不會的！當你在孩子面前坦白的時候，你已經贏得了孩子對你的尊重，並不會因為這樣而沒面子。

有一次，我在兒子面前犯了一個很嚴重的錯，當時他才念幼稚園，五歲多而已，我就跟他認錯說，爸爸錯了，換你處罰爸爸好了。

當時我跟孩子約好了處罰的方式是這樣的，我不會打他，但我們會約法三章：“如果你同一

件事情犯錯了，第一次我不會處罰你，先會讓他知道錯的原因，第二次，我會口頭警告說，你不是已經知道這是不對的嗎？如果第三次再犯的話，就代表是明知故犯了，所以就會有所處罰。

而方式也是讓孩子選擇的，第一，你打掃環境一遍；第二，抄寫課本十遍或二十遍；第三，到廁所罰站三十分鐘面壁思過，好好思考自己的行為。通常我的孩子會選擇到廁所罰站，因為那個比較輕鬆。

那這次換我犯錯了，我就跟孩子說：“換你處罰爸爸了，你要罰什麼？”他說：“你去廁所罰站三十分鐘吧。”我就真的到廁所罰站了，我並沒有因為是爸爸就不需要罰。可是奇妙的事情發生了，我到廁所站不到五分鐘，我的兒子就跑進來跟我說：“爸爸，我原諒您了，您可以出來了。”當時我也很驚訝，我以為真的要站三十分鐘。

**我的用意是讓孩子知道，我們也會犯錯，只要勇於認錯就好了，我也跟他一樣要接受處罰，可是，我沒有想到的是，我的孩子卻從中學會了寬恕。**

舉這個例子是讓各位知道，父母的言行身教對孩子起著潛移默化的重要作用，所以父母們首先要為自己行為負責，要敢於承擔責任，同時要懂得尊重孩子。因為孩子是

他生命之船的船長，你不能夠替他開那艘船，但你可以給他一片安全的海域，讓他自由航行。

孩子的生命就像一塊空白的畫布，你可以買顏料和畫筆給他，但是你不能替他在畫布上畫任何顏色，你必須信任你的孩子，讓他在畫布上自由地揮灑，他喜歡什麼顏色就上什麼顏色，你不能去干涉，因為那是他生命的畫布，我們希望各位父母要有這樣的觀念。



## 唯識深層溝通課程簡介：

### 初階課程：

#### 《心靈基因改造班》

全課程為林顯宗老師親自教授的原版 DVD 視頻教學。加入影音圖相解說，比真人講課更能快速吸收與理解，並且讓您學會這項技術，協助您的親朋好友，達到福慧雙修！

本課程三天二夜是深層溝通課程技術學習時間，含 10 小時一對一專業溝通，可學到深層溝通基本思想體系、原理以及基本技術，同時在深層溝通的體驗中，清除自己的心靈種子。

### 高階課程：

#### 《實相圓滿班》

實相圓滿班課程內容佔林顯宗老師深層溝通理論及技術的 90%，心靈基因改造班僅佔 10%。因此，只要把「基因班」及「圓滿班」二個課程上完，就可以把林顯宗老師「唯識深層溝通」技術及理論學習完整了。這是要學習深層溝通技術的學員們，完整學習的必要課程。

六天五夜的課程中同時會安排「專業輔導師」全程陪伴學員，在晚上學員溝通練習的環節中，也會做現場指導。可以讓學員從一開始就得到正確指引。





您的心聲  
我來傾聽

