

<<写给妈妈的佛法书>>

图书基本信息

书名：<<写给妈妈的佛法书>>

13位ISBN编号：9787300091655

10位ISBN编号：7300091652

出版时间：2008-4

出版时间：中国人民大学出版社

作者：[澳] 萨拉·娜塔莉

页数：180

译者：偶值

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<写给妈妈的佛法书>>

### 内容概要

二十四岁那年，萨拉读到了一本讲述佛法的书籍，书中的教导让她受到撼动，而有所感。

三十多岁时，萨拉成为了两个儿子的母亲，亲职工作的困难，给她带来截然不同的生活形态。

她想做个有智慧的妈妈，却常常发现，自身思考及行为的方式连自己都无法认同。

她觉得为了自己和孩子们，必须要更有耐性、更有慈悲心、对事情有更正向的看法。

于是，萨拉将自己做妈妈体会到的五味杂陈，结合佛法书籍中的哲学教导，写作了这本深层关怀妈妈们的心灵和精神的书籍，帮助她们更好地面对身为妈妈所面临的挑战。

电脑硕士，浮沉于世，性好读书，微有古意。

期能将英文原作忠实而平易的介绍给中文读者。

若读者细读后感、有得，译者便也欣然。

<<写给妈妈的佛法书>>

书籍目录

第1章 佛法与母职第2章 专注做父母 第3章 寻得平和心境第4章 处理愤怒情绪第5章 为孩子而烦恼第6章 创造爱的联结 第7章 与伴侣过日子 第8章 寻得快乐及失去自我第9章 冥想第10章 实践

## &lt;&lt;写给妈妈的佛法书&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 佛法与母职 带小孩的妈妈其实很孤立，只能靠自己。

当我们想寻求帮助的时候，通常也很难找到合适的人。

在还没当上妈妈之前，不论我们是在工作还是在读书，身边都围绕着许多人，其中当然包括了可以随时在一起面对困难发发牢骚。

开开玩笑的好朋友。

等到我们做了妈妈，需要整个礼拜都跟小孩子待在家里时，也就越来越少有时间跟其他大人相处了。可是对于我们大部分人来说，当妈妈的时期却是最需要同伴的时候。

老朋友及家人也许并不了解我们的苦处；他们可能没有孩子，或者他们的孩子所带来的挑战不同于我们的。

小孩不爱睡觉的父母身边往往是一些孩子一夜安眠的父母，而那些孩子很顽皮的父母也常觉得身边父母的孩子都很乖、很听话。

或者，当我们在讨论自己所遇到的问题时，却常常发现朋友及家人的反应令人失望。

他们有可能并没有真正听到我们说的话：当我们提出自己的忧虑时，他们也谈他们自己的，给我们一些不讨喜的忠告，或干脆改变话题。

我们除了觉得自己的话没有被听到，还可能觉得自己被批判了。

我们希望与别的妈妈成为彼此很棒的盟友，但是我们之中的多数人却往往都不是称职的倾听者(有时只因孩子一直打断我们的谈话)。

而即使你刚好认识一位有智慧而且可信赖的人，这位人中之宝却又不大可能在你需要时就有空来帮忙。

况且身为人母的我们都是能将心比心的人，不愿意让自己的忧虑、烦恼、不满成为别人的负担。

而我们自己的伴侣呢？毕竟他们已经签下了终生投入父职的合同了。

公平地说，只有圣人才能深度了解我们所面对的身心挑战，更何况我们自己往往并不是圣人；而即使我们的伴侣是圣人，多数时候也有工作要做。

没错，身为人母让女人必须学习一种新形态的自给自足。

想要成为快乐而有智慧的妈妈，唯一的可能在于开发出内在的资源来帮助自己。

妈妈们为了满足别人的需求而忙上忙下，必须不断给予，因此我们必须找到可以让自己充电的方法。

我们不得不准备好各种层次的资源来扛起这项工作，如此才能处理恼人的情绪及想法，才能和别人更平和快乐地生活在一起。

我们了解生命当中有苦的时候，也已体验到一份更为真实的爱。

我们可以借鉴佛法中的四圣谛。

这四句话都提到苦，而这苦可以理解成任何让人感到不满足、不完美、焦虑、不舒服，甚至烦躁的情况；任何让人有点不快的事情都 算。

受苦及不满足无法在今天马上结束，但借着一些方法，你可以在今天就种下改善自身生活的种子。

生即有苦 佛教四圣谛中的第一项，就是生即有苦。

也就是说，生命本来就无法让人感到满足，或本来就是不完美的。

在当妈妈以前，我们或许会觉得这个教导过于灰色了。

如果觉得不快活，我们可以去看场电影、打电话给朋友，或以各种数不尽的方式来让自己分心以脱离痛苦。

而如今，我们的孩子让我们不再有时间纵情于可分心的事物。

况且，我们都已经历过怀胎、生产、照顾婴儿、养育孩子的试炼，也就不会觉得对于人生如此的看法太过感伤了。

因为我们都已经历过身心的煎熬，甚至绝望。

身为母亲，我们知道人生并不轻松。

我们需承担责任，分给自己的时间少得可怜，绝望地担心自己的孩子是不是健康正常，能不能符合周遭批判的眼光所期待的标准。

## <<写给妈妈的佛法书>>

当一百件其他的事等着我们却不能去做时，我们在罪恶感当中挣扎。我们有人为了自己的事业而苦思烦恼，还有许多妈妈则由于失去了事业而苦恼。在消沉之际，我们看到额头上的皱纹加深、身体有些部位开始下垂，甚至可能因丧失自尊而内心倍感煎熬。

许多妈妈在有了孩子后，改变了看新闻的感受。身为母亲，我们对于世间之痛，感受比以往更多。我们把罪行、战争、毒瘾的受害者，都看做受苦母亲心爱的孩子。绑架、虐童或儿童自杀的故事，让我们难以承受。我们了解，对于脆弱的家庭来说，任何损伤或死亡都会造成极大的冲击。我们会有这样的反应，正是我们对于生命中的苦难及生命中难有满足，有了更深体会的表现。生命中会有不满足，部分原因是所谓的“无常”，或者说，任何事物必定会改变，没有不变的事物。

生命中的每事每物，从人、环境、物品到最小的粒子，都一直在变动，这让我们没有实在而长久的对象可依赖。

佛教并不否定快乐，因快乐确实是可能的。

问题只是，我们不能捉住快乐不放。

就像任何事物一样，快乐也终会过去。

生命中通常包含了生、老、痛、死，我们可以花许多时间来让自己不去注意这些事实，但仍无法逃避。

爱心 我们都知道，身为人母的涵义，并不只是受苦，它所代表的，也是一次让人敞开心灵的爱体验。

母亲对于孩子的爱可以说是最真实的了。

爱孩子让我们学到真正的爱：无我、耐性、宽恕。

我们知道了爱没有条件、不做批判，且几乎不求回报。

当然，当我们的孩子让我们接触到自身黑暗的一面时，我们会厌恶他们；不过，我们跟他们的关系在整体上而言，是一种排山倒海般的爱。

正如某位妈妈所说：自从我有了孩子，才了解过去曾体验过的所有的爱，尤其是跟伴侣的爱，都是自私的。

我始终在想的是，这份关系可以给我些什么？而如果我的期待落空，所有的好感就会完全蒸发掉。

我女儿让我经历过地狱般的感受，但她所做的任何事都不能让我停止爱她。

对孩子的爱带给我们欢欣、喜悦、快乐。

但真正令人感到鼓舞的是，通过爱孩子，我们成为了更有爱的能力的人。

将我们从爱自己孩子的体验中所学得的，应用在与别人的关系上，这里面包含了无穷无尽的可能性。

有许多妈妈有这样的发现：对于别人，她们更能有慈悲心，因为她们了解，所有的人在一开始，都是值得母亲关爱的心肝宝贝。

这些妈妈对于板着脸的出纳员、脾气冲的驾驶员或贫穷的亲戚，也就更能包容了。

有一回，我参加了某个教人如何在人际关系中培养慈爱的课程。

每当要举例说明真爱时，那位老师提及的总是妈妈对孩子的爱。

她以母子关系来说明，爱如何使我们乖巧有礼以及真爱带来的种种好处。

身为一位母亲，能从第一手经验中体会这些教导，我觉得自己受到了生命的特别眷顾。

对我而言，形容母职最精确的说法就是，它让你的生活糟上两倍，也好上两倍。

其中固然有苦与不足，但爱让我们得救。

温和、耐心、坚持 身为妈妈，许多女性对自己的要求近似无情。

许多妈妈奋力使自己符合自身角色的最高标准及期待。

于是，她们会因为无法成为完美的母亲、伴侣、亲人、朋友、工人、主妇、节食者及公民，而有罪恶感。

在自己生命中需要支持与慈悲的时刻，却反而挑剔起自己。

## <<写给妈妈的佛法书>>

她们对自己指责之严厉，恐怕是多数人连想都不敢的。

佛法教人要对众生慈悲，而这也包括对自己要慈悲。

虽然佛法要求行为上的高标准，却并不要我们浪费力气在罪恶感上。

我们应避免控诉自己，因为这样做没有任何帮助。

当我们的想法及行为不够明智时，所需做的只是要觉察、注意这事，不会浑浑噩噩而已。

我们的目标是能清楚看到正在发生的事，并且积极培养比较健康的心理状态。

要想加强自给自足的程度，我们必须成为自己最好的朋友，而当我们觉得所做的并未符合自设的标准时，记得要对自己温和、耐心、坚持。

请你想像一下，一位冷静平和的妈妈，不论生命带给她什么，她都接受。

意外或不喜之事不会惊扰她。

她从不过度反应。

她很清楚自己也有智慧和慈悲不足的时候，但她不会浪费许多时间在罪恶感上，下回她或许便可做得更好。

因为学着爱自己，当她在跟别人说话时，便不会过度地注意自己或只注意到自己。

她的朋友会说，她温和良善，而她的兄弟姐妹会说，她思考清晰、决定快速。

她能让人感到舒服，让人觉得她很特别，到处都找得到喜爱她的人。

她的孩子有她陪伴时总是兴高采烈，因为她能让他们觉得自己很重要，而且被了解。

她颇具创造力、自动自发，而且随时微笑，因为不论在做什么，她都感到好玩，不会当成工作。

我们希望变得更像这位妈妈：一位更快乐的妈妈。

这需要时间，只要能以慈悲及耐心对待自己，而不是自我批判及灌输罪恶感，我们可以向此理想更迈进些。

在事情发生时，我们真正能够处理。

当生命在眼前展现时，不再如以往那样，心神游走他方，我们努力让自己心处此地、面对当下。

## <<写给妈妈的佛法书>>

### 编辑推荐

《写给妈妈的佛法书》不是要教人怎么做父母，这是一本为妈妈写的书，让妈妈可以更为平和而快乐。如果妈妈可以更平静、更快乐，我们的家庭得到的只有益处。

<<写给妈妈的佛法书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>