

给心最好的礼物

写给妈妈的佛法书

不烦不忧照顾好自己与孩子
第一本深度关怀妈妈心灵的“妈妈书”
亚马逊网络书店亲子类畅销书榜

For Mothers:
Approach to Caring for Yourself and Your Children

[澳] 萨拉·娜塔莉 (Sarah Napthali) 著
偶值 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press



写给妈妈的佛法书

Buddhism for Mothers:
A Calm Approach to Caring for Yourself and Your Children

[澳] 萨拉·娜塔莉 (Sarah Naphali) 著
偶值 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

写给妈妈的佛法书/ (澳) 娜塔莉著; 偶值译.

北京: 中国人民大学出版社, 2008

ISBN 978-7-300-09165-5

I. 写…

II. ①娜…②偶…

III. 佛教—哲学思想—应用—家庭教育

IV. B948 G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 043494 号

写给妈妈的佛法书

[澳] 萨拉·娜塔莉 著

偶值 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北制版印刷厂

规 格 160mm × 230mm 16 开本

版 次 2008 年 4 月第 1 版

印 张 12.5 插页 2

印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷

字 数 135 000

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

面对孩子的勇气和智慧

身处人生的不同阶段，会对何为“人生的真相”有不同的看法。当我们还是个孩子的时候，会笃定地认为，父母就是自己“人生的真相”；当我们为人父母之时，会自然而然地认为，孩子才是自己“人生的真相”。

而面对真相，是需要勇气 and 智慧的。

身为人母之前，从没有人告诉过我们，要经历那么多连续的不眠不休的昼夜；从没有人警告过我们，有患上产后抑郁症的危险；从没有人教导过我们，需要成为一个“营养师 + 医师 + 教师”；从没有人提醒我们，自己的时间将会合理地被“别人”支配了；最为严重的是，从没有人向我们透露，我们的心在离开这个世界之前，再不会有一刻的空闲，永远都在恐惧自己孩子受苦的那一天会到来。

平静、喜乐、安康，这些词语似乎都被取而代之了，“罪恶感”、“忧虑”、“责任”、“忙碌”、“暴躁”、“迷茫”却时时可能充溢在我们的身上。不烦不忧照顾好自己与孩子，似乎是一种奢望。

身为人母，要求妈妈们必须学会以一种新的方式滋养自己的心灵。想要成为快乐而有智慧的妈妈，成为孩子生命中积极的正向力量，唯一的可能在于开发出内在的资源来帮助自己。

让自己能够从哲学、佛法中借鉴一些智慧，带来面对自我人生、孩子人生的勇气，是一条指引“母职”的离苦得乐之道。《写给妈妈的佛法书》正是指引妈妈们的智慧之书。

一切为了您的阅读价值



常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008版的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
- 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。时间才是读者付出的最大阅读成本：

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) **专业书**：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) **大众书**：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. **本土图书**：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) **“著”作**：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统的了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。



b) **“编著”图书**：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。

业绩的增长 

职位的晋升 

工资的晋级 

更好的生活条件 



一张电影票 

一顿麦当劳 

一次打车费 

2公斤猪肉 

序言 身为人母好修行

安妮·库什曼 (Anne Cushman)

儿子思开出生后的几个礼拜，只有在听到我的心跳声时才能入睡。从午夜到黎明，他躺在我胸前，头安稳地放在我颈项低处，每隔两个钟头会醒来吃奶。白天，我摇着他入睡，他睡梦中的小脸像是表演幻灯秀，闪现各种情绪：欢喜、烦躁、高兴、愁苦、惊讶，就像在排练这一生所需的每个表情。我如果胆敢把他放进摇篮里，他会怒吼着醒来，满面通红，拳打脚踢；如果我把他放在婴儿吊带、前抱袋、婴儿车或车内安全椅里，他就哭；为他换尿片时，他也哭；而每晚七点到九点，他还会无原无故地哭。

思开两周大时，我晚餐时吃了黑豆玉米饼，喂完奶后他便尖声哭叫、全身僵直、紧握两拳，直到天亮。当我跟他一起啜泣时，我丈夫急着打电话联络急诊室，而那里的护士（很仁慈地）告诉我们：听起来像是胀气。第二天早上，一位营养师友人安抚我，只要我不再吃乳制品、小麦、酵母、黄豆、玉米、豆类、大蒜、洋葱、番茄、糖、胡椒、青花菜、柑橘类（也可考虑不吃鱼、菇类、蛋），就不会有事。当思开终于在我右手臂弯里睡着时，我穿着浴袍倒在沙发上，用左手拿着冷了的糙米吃，还撒了些在他发梢上。

大约就在那时，我决定把我已展开的育婴工作视为密集的修行。我告诉自己，这工作具备了所有修行所需的条件：长时间安静地坐着，来来回回地踱步，哪里也去不了，日程安排可以累垮人，而且剥

夺你的睡眠；吟唱催人入睡、谜样的诗歌（……而如果那眼镜被打破，妈妈会帮你买只小公兽……），以及慢慢开始了解：未来没什么好期待的，只是重复做相同的事。而这一切的中心当然就是这位包了尿片的疯狂智慧导师，他指派下来的修行要比任何一次我到印度旅行所遇到的还要严格。如“今晚你要抱着大师在客厅绕行两小时，每两步要弯腰至膝，同时吟唱：“嘟提，嘟提，嘟嘟嘟；嘟提，嘟提，嘟嘟嘟……”，或者“在午夜时，你要抱着睡着的大师到浴室，并且回答：如何可以不用手就让睡裤落地？”

这些修行就像所有好的修行，精细的设计正是要把自我牢笼好好震撼一番。它们完全粉碎了我认为事物应该如何的观念（在花园里，薰衣草花圃旁，看着蜂鸟飞舞，轻轻摇着脚边摇篮里初生的小宝贝入睡），还挖开我的心，让它面对事情的真实情况（站在换尿片的桌子前，小心翼翼把思开的小膝盖一只又一只弯向他疼痛的小肚子，而当芥末黄的涌泉从他身后喷出时，还要好生鼓励一番）。而在我的“宝宝修炼”里，每次呼吸当中，我都有机会面对当下展开的神秘，将自己的孩子当成婴儿佛陀来照护……

对我而言最要紧的问题是：从生病的婴儿鼻子里吸出鼻涕能跟僧侣的修行同样简单、纯粹吗？把尿片桶擦拭干净也能带给我“证悟”吗？

我床边小桌上过去放的是与“追求证悟”有关的书，如今放的则是谈如何避免半夜醒来的书。我也别再想要一颗葡萄干嚼上五分钟，也可以忘掉“吃东西时，就只是吃东西”这类的告诫。当我打电话订购保护儿童的电插座盖时，思开正爬在我的臀部上；同时，我正用手

指头从外卖餐盒中取出冷了的素食锅贴吃，并且用穿着袜子的脚把思开刚吐出来的东西拨到地板上。即使要找出时间告诉自己这便是修行也很难，我还忙着找思开的某只手套呢……

要不断提醒自己无常的道理，是否有比在这参差不齐、缺乏关怀的世界里养育孩子更好的方式？当我跟思开一起躺在床上小睡时，他的头在我胸前，我的鼻子靠在他如黑丝般的头发上。我注视着他的眉心处随着心跳柔软地起伏。我被严肃警告过，不用高速公路、也不用隐形轰炸机，就算是玩具熊也会让他在摇篮里窒息。晚上，当他安静了两个钟头后，我会偷偷溜进他的房里，站在暗处，不敢动，怕让地板出声，直到我听到他的微微喘息。

就算每件事都完全顺利进行，我知道这个思开，这个正在唱歌、热情吸吮玩具鸭的嘴，同时还从浴盆里往我身上泼水的小子，终究会像肥皂泡泡一般溶解消失。昨天，当我在七月艳阳下一圈圈游着泳时，他是我肚子里一块会踢人的肉球；而明天，他会是个边哭边把我的骨灰撒在山中湖泊的中年人。看着思开把红萝卜泥涂在自己的睫毛上，我丈夫说：“这光景真美，叫人心疼。”

我感觉自己更融入这世界了，以从来没有过的程度。当我以自己的身体喂养着孩子时，我也看到自己让大地以身体喂养着。我像是一件衣服被编织出的一部分，在前面有一长串的妈妈，里头还有一长串尚未出生的孩子，他们所要承袭的世界我甚至无法想像。我想要思开的孙辈们能够在太平洋上游泳，在高山的花岗岩山脊上健行，还要为泻湖里以单脚站立的蓝色苍鹭倒抽一口气。

这是“执著”？还是“互相联结”？

我本意非要夸张。我知道这些洞见并非来自三摩地的闪亮原钻，而是比较随便、比较黏手的那种了悟，上头还沾了口水和甜甜圈的面皮。然而，或许这就是把当妈妈作为修行所得的礼物，一种对于混乱、砂砾、不完美加以拥抱的包容，而不是基于控制、保持干净的那种。

这让我的心里多了些空间，可以容纳客厅地板中央的塑料垃圾车、午夜时由寝室门下传出的饶舌音乐；却不会在半夜溜出去寻找启示，而是和“羁绊者”待在家里。

我们身为妈妈，又能从佛陀在深夜离开家人这件事上学到什么？我这么问一位法师。

“喔，当他离开孩子的时候，还没成佛，还是个万分痛苦的年轻王子。”她回答。

“如果你已证悟，便不会离开你的孩子。若是你呢，会去哪里？”

前言 给心最好的礼物

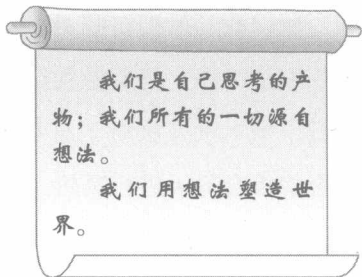
二十四岁那年，我在印尼的雅加达教英文。在1991年，雅加达这座城市并不让人觉得舒服，交通拥塞，呼吸的空气受到严重污染。到处都是让人感到挫折的事情：电话永远接不通，1 000万人口的噪音相当的大且少有沉静的时刻；身为外国人还必须躲避兜售商品的小贩、乞丐、出租车司机以及好奇的人；街道两旁就是没加盖的排水沟。刚开始的时候，我还爱上了这座城市与家乡的对比：永不止息的嗡嗡声，好比官能上的飨宴；但到后来，由于它周而复始的模式，这种文化差异对我所造成的冲击，让我必须以并不优雅的方式来加以处理。

虽然印尼主要信奉的是伊斯兰教，但在偶然间我发现了一本盖·克雷斯顿（Guy Claxton）所写的书，叫做《佛法之心：面对激化世界的实用智慧》（*The Heart of Buddhism: Practical Wisdom for an Agitated World*）。我从来没有读过这么“激进”的书，所以开始在那些感到有所启发的地方加上标记，但是荧光笔的墨水很快就耗尽了。我怂恿朋友读这本书，以便与他们一起探索其中的主题。这些年来我还会不断回头重读此书。

书中最让我受到撼动的是：人很容易活在完全虚妄的状态之中。对于世界、他人、自己，我们常会认为自己所看到的就是实际的情况。但我们所感知到的其实是相当离谱的，而且我们的感知还会造成自己在并不真实的快乐上白费力气。我马上便把这一点应用在我与文

化冲击的角力上：我可以用不同的眼光来看待周遭这些让人厌烦的事物了，而用新的方式来看待也就有了不同的方式来反应。平日的骚扰突然有可能让我学到些什么。

作者鼓励我们对于自己所有的感觉、想法、信念要有觉知，如此才能克服那些造成我们受苦的错误观念。通过学习察觉心智的运作方式，我们便可找到力量转换生活经验。



我们能否快乐取决于自身的心智状态。对于自身心智的管理以及改造自身世界的责任完全落在自己的手中。

在二十多岁的时候，我实在无法相信阖上双眼、专注在呼吸的起落上会是善用时间的方式。我想做一些事情，多认识些人，开发脑力，改进技能，尽情享乐一番。虽然当时所追求的那些事物也相当有趣，但到最后我还是与大部分认识的人失去联络了，当时所学的东西也多数都忘了。如今有了后见之明，我知道如果那时自己能专注在自我身心的开发上，会受益更多，因为如此一来，在心灵之路上我会比现在要更精进些。

身为一个母亲的挑战

而当我到了三十多岁开始育儿时，便有了截然不同的生活形态。我想做个有智慧的妈妈，但是却常常发现自身思考及行为的方式连自己都无法认同。我觉得必须做个更有德行的人，尤其是为了自己的孩

子们，也要更有耐性、更有慈悲心、对事情有更积极的看法。我知道不可能仅仅只是希望就可以做到这些，这需要我长期的投入以及对自己在行为上有所要求。

所以我开始把自我身心的发展更当回事。身为一个孩子的母亲，又在家中工作，想要做到这件事是相当有挑战性的，而我也承认，有些日子根本没办法对于自我身心的发展多加注意。而在其余的时间，我会找机会每天进行冥想。虽然我刚当上妈妈，没有办法找到整块的时间，不过我仍感觉到，如果能够将自我身心的发展和日常的事务结合在一起会很有帮助。冥想即使不够规律，仍可让我以较平静、较积极的方式来面对事情。这确实让我对事物的看法改头换面，也让我在生活上可以更顺利些。

当我怀第二个儿子的时候，我意识到即将面临的挑战，因而变得比较焦虑。我知道随着产后的欢呼、放松以及高度的荷尔蒙效应而来的，是睡眠不足、长时间待在家中难以有自己的时间。我想让自己在心智上做好准备，以免陷入忧郁的状况：规律的冥想、参加课程，并尝试着更专注、更有慈悲心、更符合道德地过日子。

在那次怀孕中，我写下了这本书的初稿，但是等二胎一生下来，我立刻就注意到亲职工作有多困难了，于是加上一章来讨论愤怒的情绪。面对着在两个宝宝当中取得平衡的挑战，我为自己在处理大儿子扎克（当时只有三岁半）的事时变得如此易怒，感到不可思议。我在二儿子亚历克斯出生之前从来不曾对扎克大发脾气。我以前也曾感受过极度的挫折、激怒，甚至绝望，但从来没有如此愤怒，以至于想骂脏话，甚至动手打人。虽然我从来没有打过扎克，但有一次，我

用指甲掐了他的大腿；那时我才突然发现，对于孩童的暴力行为并不必然是坏人所犯下的，也可能是出自身为父母的我。我警觉到了，知道处理愤怒情绪会变成我在自我身心发展上的主题。但并不只是我，有许多和我谈过话的母亲也面对相同的问题而挣扎着。愤怒并不是一件有益的事，甚至是有害的；让自己不被愤怒的情绪所掌控，这是非常重要的。

突然身陷亲职工作当中，可能造成母亲内心的煎熬，但是写给父母看的书里，始终不变的把焦点放在对孩童的养育上，而不是那些为了养育孩子而挣扎着的母亲身上。探讨母亲内心世界的书常常成为令人沮丧的报导，把母亲们描绘成一群牺牲者，受着生活形态之苦。我觉得必须有一本书能告诉我们身为母亲的悲伤和快乐，同时能够提供有效的应对策略，让我们可以重获新生。

本书可以提供给妈妈们的帮助

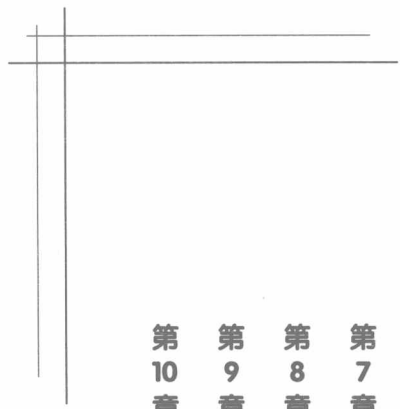
本书不是要教人怎么做父母，而是一本为妈妈们写的书。通过介绍一些发展自我身心的方法，提供给妈妈们一种重新和自己内心沟通的方式，让她们能够更为平和而快乐。如果妈妈们能够比较平静、比较快乐，我们的家庭得到的只有益处。

在本书当中，我想要以妈妈们的生活作为出发点：对妈妈而言，重要的议题有哪些？我们能提供什么样的帮助？我所探索的主题包括了“活在当下”对于我们自己以及孩子们的好处是什么，我们如何可以感到平和，以及我们可以怎样来管理自己的愤怒和忧虑。我也讨论了身为母亲的女性与自身、父母、朋友、亲戚们的关系，以及这些关

系所造成的影响。

我必须说明，我只是个很普通的女子。我的希望是，正因为我是如此的普通，更可以用自身的经验帮助那些过着“正常”日子、有着各种经常性限制的妈妈们。

最后，我所想分析的是，不论是我写的还是其他什么人写的，都不重要；理由很简单，因为只有自身的经验才能为你的学习提供前进的动力。你从自己的生活当中所学到的才是最可靠的、最有用的。这是你的旅程。



目 录

第1章	佛法与母职 / 1
第2章	专注做父母 / 13
第3章	寻得平和心境 / 36
第4章	处理愤怒情绪 / 53
第5章	为孩子而烦恼 / 72
第6章	创造爱的联结 / 91
第7章	与伴侣过日子 / 114
第8章	寻得快乐及失去自我 / 136
第9章	冥想 / 156
第10章	实践 / 172

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