

满亚法师 著
博朗文 整理
宋晓刚 译

接触

生活即道场

「接」は「接」の音に「接」の意を
「接」は「接」の音に「接」の意を

接 触

「接」は「接」の音に「接」の意を
「接」は「接」の音に「接」の意を

接触

生活即道场

满亚法师 著

博朗文 整理 宋晓刚 译

 中国友谊出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

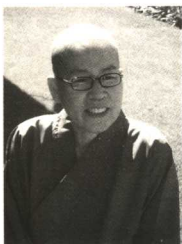
接触: 生活即道场 / (美) 满亚法师著; 宋晓刚译. —北京: 中国友谊出版公司, 2007.3

ISBN 978-7-5057-2318-4

I. 接… II. ①满…②宋… III. 佛教—人际关系学—研究
IV. B948 C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 031148 号

书名	接触: 生活即道场
作者	满亚法师
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	三河市华晨印务有限公司
规格	787 × 1092 毫米 16 开本 12.5 印张 126000 字
版次	2007 年 3 月第 1 版
印次	2007 年 3 月北京第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2318-4
定价	24.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010) 64668676



满亚法师 Shih Man Ya

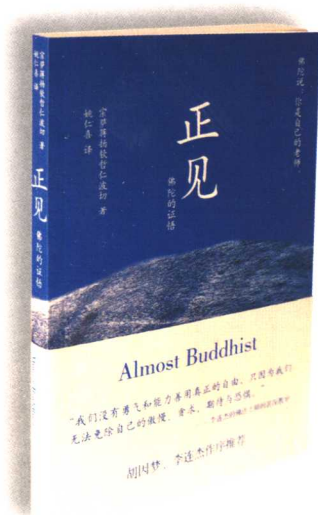
美国得克萨斯州理工大学资讯管理硕士。1988年依止佛光山开山星云大师，于美国西来寺出家、受戒。历任西来寺社交组长、美国洛杉矶佛光会秘书长、美国得克萨斯州奥斯汀佛光山监寺、马来西亚佛光山主持、南非南华寺主持。目前云游参学中。

博朗文

南非作家，一向关注教育、医疗及可持续发展问题。2001年与满亚法师相识，被其对生活和人生的见解与智慧所感动。

宋晓刚

武汉大学英文系毕业，香港大学新闻硕士，资深媒体人士，在中国和美国从事新闻摄影20年，曾在香港举办“一个中国记者眼中的美国”摄影展，并著有《虚镜头》和《从东拍到西——一个中国记者在美国》等摄影专著。



正见

佛陀的证悟

宗萨蒋扬钦哲仁波切 著

姚仁喜 译

定价：25.00元

醅

立品图书

责任编辑：汪 媛

特约编辑：马丹梅

封面摄影：黑 明

装帧设计：陆智昌

<http://www.tobebooks.net>

<http://www.tobelive.com>

引言

从一粒沙看世界

——满亚与博朗文对谈录

世上没有人是座孤岛。不论是妇女还是儿童，都同样如此。我们不是孤单一人隔绝尘世地生活。即使是在山中修行的隐士，也和周遭的一切相互关联，比如森林、飞鸟等山中的生物、植物，当然还有大地和天空。我们在和外界的沟通中自然会产生快乐与痛苦。许多人发现他们与外界的沟通给他们带来无尽的烦恼。许多人不断地为此求索，寻找答案，期望能生活得更平静、更有价值。其实这一人生的答案就潜藏在我们每个人对于和外界所建立的关系的理解中，如何能将这种无法切断的关系变得更和谐、美满，正是我们要寻找的人生答案。

这本书得以完成，全凭满亚的智慧和提携。作为一个女性，满亚致力于帮助普罗大众去正面理解人与外界之间的关系。我有幸与满亚多次交谈，从中得到许多关于人生的答案。她谈到过许多种层次与类型的沟通与关系，包括我们和出生的家庭的关系、和朋友的

关系、在工作中和同事的关系、我们恋爱并和生活伴侣终生相守的关系。她也谈及我们和其他并不熟知的个人和团体间的关系——我们在人生中相遇、后又分开的陌生人。我们和我们生活消费的东西之间也有关系，比如那些食品、药物、美酒、文字、图片，或者概念。我们和大地万物都有关系，森林、动物、星球，甚至于在精神层面的所谓心灵、思想寄托等。在这种种关系中，我们可以通过细心体察我们对于外界的不同反应、成见并不断回顾过去来认知生活，学习如何在以后生活得更充实。

这本书虽然在个别处借用了一些东方佛学的观念与思想，但其主旨意在为读者引鉴一种不同的观点或者角度，让大家去更深地理解他人、自己和世界。

感恩满亚的智慧，并诚谢她允许我将此付诸文字，有机会和更多人共同分享。

博朗文－艾克斯坦

2003年于约翰内斯堡

目 录

引 言	从一粒沙看世界——满亚与博朗文对谈录	1
-----	--------------------------	---

第一章	原生家庭	1
-----	------------	---

原生家庭可以帮助我们放弃小我，关注他人如父母兄弟姐妹等人的需要，甚至家里饲养的小狗小猫的需要。小孩子学习知道别人需要什么，比如小猫需要什么？园子里的树需要什么？花需要什么？房间需要什么？家庭成员可以帮助小孩子去逐渐理解“大我”的心境。

第二章	朋友	25
-----	----------	----

有一天，我们可以超越这一点，不会再感到心力交瘁，不再需要朋友和家人给你充电，给你安慰，给你勇气。这是我们追求的目标，这个目标不是让我们交上好朋友，而是让我们成熟起来，没有分别心，把所有人都变成我们的朋友。

第三章	工作关系	47
-----	------------	----

工作要花力气去做，但是工作的目的应该是让我们在工作过程中，看到自己的能力、自己的本性。可能是因为做了这份工作，也可能是因为我和这些人一起工作，我才有机会看到自己的不足和问题。

第四章 爱一个人 77

了解我们自己的一个最有效的方法，是仔细观察和研究一下我们的生活伴侣。从中可以看到我们自己的影子（有好有坏）。这种方法有时会使我们感到不高兴，但是通过这种方法，就可以看到自己，从而改变自己。改变了自己，也就会改变看人的方法，并且会发现我们爱的人也在变化。

第五章 和陌生人一起生活 103

内心健康幸福的人更容易忽视自己的个人利益和需求，他们总是有精力去帮助别人。让我们以比较超然的态度来看这件事，其实我们不是必须去帮助别人，或者不帮助别人，我们应该是看看我们自己到底有没有能力和精力去帮助别人。

第六章 物质世界 117

如果物质财富带给我们一种心悦和安详，那些物质财富对我们来说就是有益而且需要的。但是如果我们从中间感觉到的是不安全感，那就要仔细想想它们的作用了。

第七章 食品还是毒药 135

我们要用善意和热情关心我们的身体。我们要倾听我们的身体在说什么，正确理解它发出的信息。我们要注意休息，吃新鲜、健康、应季的食物，同时要注意吃的量。当我们觉着要生病时，可以听听身体在提醒我们什么，加倍善待它……慢慢地，我们就会更健康，同时可以和我们的躯体保持沟通。

第八章 活生生的世界 155

不论是什么天气，它的好坏其实只存在于你我的看法不同而已。这是我们所犯下的最大错误。天气该什么样，就会是什么样，不论什么天气，只要我们能以喜悦之心来看待、欣赏、享受，我们就会生活得更快乐。

第九章 精神境界 175

宗教的唯一目的就是让你保持内心的宁静安详，获得心灵的解脱。如果一门宗教无法让你达到这样的目的，不要怪宗教，问题在你，你没有保持正确的态度、正确的看法。

第一章 原生家庭

原生家庭可以帮助我们放弃小我，关注他人如父母兄弟姐妹等人的需要，甚至家里饲养的小狗小猫的需要。小孩子学习知道别人需要什么，比如小猫需要什么？园子里的树需要什么？花需要什么？房间需要什么？家庭成员可以帮助小孩子去逐渐理解“大我”的心境。



我们生活在与外界的各种关系中。所以，每个人在生活中都会形成属于自己的一套为人处世的方法。在现实生活中，很难找到一个不想生活得平静、快乐、有深度、放松并且没有压力的人。然而，又有谁能宣称自己与其他人相处时总是和谐无碍呢？恐怕许多人都做不到这点。

这本书的主旨是谈我们与外界相处时的关系及改善之道。我们都是从模仿他人开始，从而慢慢学习建立起自己与外界的关系。那么我们是在哪里学习到这些技巧的呢？绝大多数人是在出生的家庭里学会了人生的第一课。每个人都有出生的家庭。作为一个人，没有大人的照顾、爱护、养育，就无法在世间生存。而人最好的学校，就是原生的家庭。中国有句老话，叫“三岁看老”，也就是说人生的头三年会影响以后的整个人生。

人的生命首先在母亲的子宫内得到孕育。在十个月的怀胎过程

中，母亲的情绪、原生家庭环境都会影响到胎儿的发育。婴儿出生后两年里，幼小生命异常脆弱。然而，此时年轻的父母对于如何养育下一代并没有什么经验，甚至有些人虽然已为人父、人母，却还没有成熟起来，仍然像孩子一样有待进一步“长大成人”。不过年轻人往往又喜欢夫妻生活，陶醉在“爱河”里，以“性事”为乐。偏偏“性”并不等于“孩子”，婚姻也并不意味着“后代”。有许多孩子的出现是没有计划、没有预料到的。所以，这些年轻人虽然还承担不起做父母的责任，孩子却迫不及待地降临人世了。这些孩子一出生，就没有一个好的学习“榜样”，因为他们的父母还在摸索着如何带孩子！在这种情况下，一些年轻人会放弃养孩子的责任，遗弃孩子。试想想，孩子在这种环境中会受到什么影响？

有些年轻的父母无视自己的能力，对孩子期望甚高。他们“望子成龙”心切，自己无法实现的梦想统统强加在孩子身上，期望孩子出人头地。这当然会给孩子带来非常大的压力，不利于他们的身心健康发展。

孩子们如何学习知识与做人？他们主要通过模仿大人的行为来了解世界、充实自己。他们在不知不觉中学会了父母、叔、姨、哥、姐等长辈的为人处世的方法，把他们的经验变为自己的实践。

初为人父母，应该怎么办？

一旦有了自己的孩子，长了一辈，首先要学会“给予”。孩子需要父母、兄姐来学习人生的第一课。所以切记，你是新生孩子人生

的第一个“榜样”。这个“榜样”的好坏，直接影响到孩子的成长。

成长中的孩子需要学习什么呢？

学习“分享”。如果他有兄弟姐妹，要学会与他（她）们同住一屋，一起玩玩具，享用一个卫生间。孩子需要分享父母的爱。一旦他们进入幼儿园、学校，他们就会用在家庭里学到的“分享”观念与别的小朋友、老师和谐相处。在学校里，他要和其他小朋友分享教室、书本、公用设施以及知识。但是，现在有许多家庭都只有一个独生子女，这些独生子女常常无法学习到如何与他人分享，独占欲很强。

对于孩子来说，生命中的头三年都将会影响他们以后的人生。胎儿出生前，要在母体中孕育十个月，其间它要分享母亲的饮食、情感、快乐以及痛苦。然后呱呱坠地。以后的两年是很关键的。婴儿的父母、兄弟姐妹会启发他找到本我。如果一个婴儿体会不到“本我”的感觉，他会在情感上无法保持平衡，而很难学会如何与人相处。这样，在他的人生旅途中，就会出现很多波折。

人的生命是从一个中心开始的。作为婴儿，我们需要四周人们的支持和帮助，才能像棵小树苗一样茁壮成长。我们要有健康的体魄，同时也要有平衡的心态，这两点都是我们在原生家庭里要先学会的第一课，也是最重要的一课。我们不仅要学会接受自己，而且还要学会让家人接受。同时要学会对自己诚实。如果我们在人生一开始的几年中就学会虚伪地讨好别人，那么在以后就很难再和别人建立一种真实、亲近的关系。

接受一个婴儿，让他发展出自己的本我，这样做可以帮助他很

好地走完一生。每个人都是一部长长的历史书，有些长得会让我们自己都无法想象。他的路是他自己一路走过来的，不可能转瞬改变。作为这个婴儿的生身父母，应该接受他，帮助他，让他健康坚强，不断成长起来。

从形成胎儿到婴儿出生后的两年，我们也可以称之为婴儿开始存在的头三年，这个婴儿需要认可、支持、关怀和爱。

如果出生的家庭做不到……

如果一个婴儿得不到这些他应该得到的东西，怎么办？

他会在以后的人生里彷徨，变得敏感而焦虑。他会将这些痛苦埋在心底。而我们也不知他受了什么苦，心里在想些什么，所以也无法正确地去帮助他、引导他、改变他。婴儿吸收知识的能量是异常强大的，他就像一块吸水很强的海绵，每时每刻都在吸取外界的东西。有时，我们认为婴儿睡着了听不见我们说什么。其实不然，他仍然可以听到周边人说的话。虽然我们忽视了存在的问题，但婴儿却听到、看到了，他们会感到困惑，从而受到伤害。所以我们要警惕这个小生命的存在，注意发生在他周围的事情，不要让他受到误导。

小孩一出生，就开始和别人建立联系。并不是我们做父母的花时间在小孩身上，小孩才会和我们相处，他会主动和家庭的每个成员接触。所以，父母应该鼓励小孩子学习给予。小孩子会有愿望参与家庭活动，那就让他参与，让他学习做一些家务，比如清理房间，和其他小朋友一起玩玩具，一起吃东西，一起收拾。他们会把房间