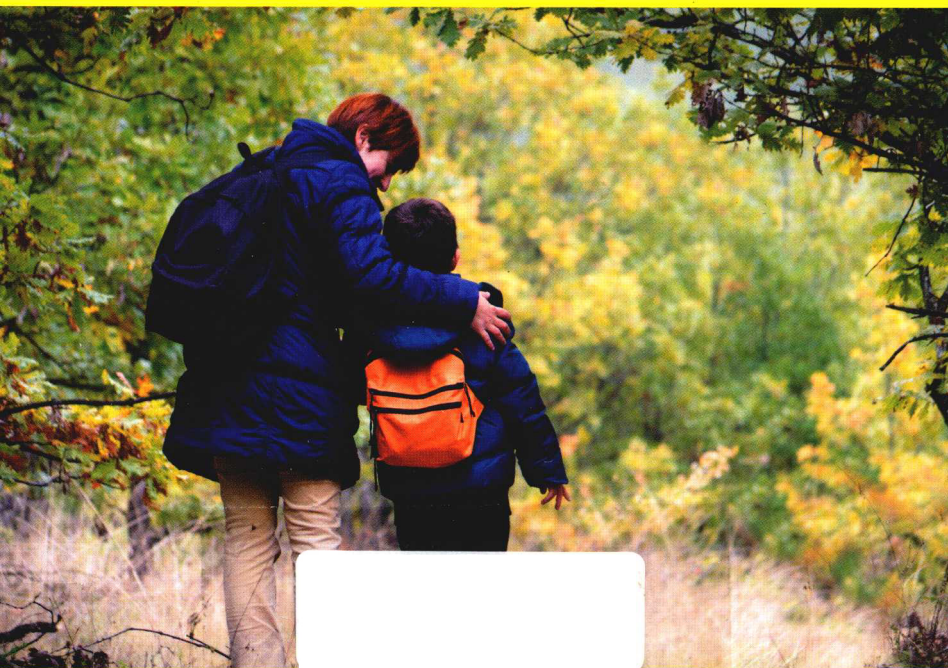


Buddhism for Mothers of
Schoolchildren:
Finding Calm in the Chaos of the
School Years
Sarah Naphthali

陪伴 是最长情 的告白 禅是 一枝花



〔澳大利亚〕萨拉·娜塔莉 著 蒋竹怡 译

**在孩子上学的年龄
如何在层出不穷的日常事务中获得幸福和平静？**

同时，自己也同步成长，这是每一个有爱心和责任心的妈妈会经常思索的问题

澳大利亚畅销作家萨拉·娜塔莉成名力作
长居亚马逊网上书店亲子类畅销书排行榜

Sarah Naphthali

Buddhism for Mothers of Schoolchildren:
Finding Calm in the Chaos of the School Years



陪伴
是最长情的告白
禅是一枝花

〔澳大利亚〕萨拉·娜塔莉 著 蒋竹怡 译

图书在版编目(CIP)数据

陪伴是最长情的告白：禅是一枝花 / (澳) 娜塔莉 (Naphali, S.) 著；
蒋竹怡译. —南京：译林出版社，2015.10

书名原文：Buddhism for Mothers of Schoolchildren: Finding
Calm in the Chaos of the School Years

ISBN 978-7-5447-5771-3

I. ①陪… II. ①娜… ②蒋… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第214508号

书 名 陪伴是最长情的告白：禅是一枝花
作 者 [澳大利亚] 萨拉·娜塔莉
译 者 蒋竹怡
责任编辑 王振华
特约编辑 刘文硕
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市华润印刷有限公司
开 本 960×640毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 140千字
版 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-5771-3
定 价 26.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

前 言

当孩子第一天上学，松开我们的手独自走向教室的那一瞬间，妈妈们会百感交集。学前时代已经结束。我们的职责发生了变化，又一次成为初学者。养育开始上学的孩子与照顾五岁以下的幼儿完全不同。每一个孩子步入校门都意味着母亲职责的履新，我们再次成为“门外汉”。

对于大多数母亲来说，孩子刚上学的那几年是教育孩子的黄金时期，是麻烦的幼童阶段和难以捉摸的青少年时期中间难得的“窗口”。即便这样，也还是困难重重。不同孩子适应学校的能力不一样，而他们适应能力的高低几乎直接决定了妈妈们的心理健康程度。虽然说学龄孩子远比幼童更能听我们“讲道理”，但是在大多数情况下，教育他们为自己负责仍需要无穷无尽的耐心。

最小的孩子步入学校那天我们或许盼望多年，妈妈们为了不让孩子们看见自己流泪，光是用纸巾悄悄抹去泪水，就不知照顾了多少纸巾生产商的生意！但是仍有很多妈妈发现，其实自己会为一个时期的终结而惋惜。对很多妈妈来说，这意味着重返职场，工作时间的增加，有的发现突然摆在面前的的是一个大大的问号——“下半生应该做什么？”无论是变成空巢老人，还是重新做回生活

的主人，我们的身份都起了变化，再也不像一年前的那个人了。我们的角色改变了，我们可支配的时间也变得或多或少（对重新开始工作的妈妈来说）。

但是就我本人来说，小儿子亚历克斯开始上学的时候，我却没有掉过一滴眼泪，也没有花过一分钟去追忆过去的时光。虽然我对亚历克斯的爱无法度量，和他在一起时也快乐得难以形容。因为我已经和他一起度过了无限的快乐时光——无数次的捉迷藏、母子合作烘烤蛋糕和动物园之行。或许是他哥哥扎克的成长变化影响了我——我的确觉得跟五岁以下孩子相比，自己还是更喜欢与学龄阶段的孩子相处：扎克之前一直是个小淘气，可上学之后变得十分惹人喜爱，尽管他偶尔也会“原形毕露”。而且扎克上学第一年是那么的热情，难免让我对亚历克斯也有同样的期待。我已经准备好了。

虽然作为母亲的工作量大大减轻，可新的压力又从各方涌来。对于学龄孩子的妈妈来说，生活中的“时限”会突然倍增：九点送孩子去上学、三点接回家、七点前写完家庭作业，还得在合适的时间上床睡觉，另外，无论孩子是开运动会还是参加其他课外活动，我们都要准时到场。幸运的是，佛陀给了我们关于缓解压力的教导。“压力”也将是我在前两章中讨论的话题。一些佛学老师甚至倾向于将佛陀四圣谛之首的“苦谛”翻译为“压力”，他们认为，后者包含了更多令人不满的体验。

学龄孩子的妈妈们面临的最大挑战之一就是管理时间：将数之不尽的杂事在有限的时间内完成，几乎被自己“待办事项”的清单奴役着，觉得自己没能有效利用时间而时刻被失败感折磨。我们曾以为孩子上学之后每周能多出几个小时的空闲来，结果却很

快发现这点时间完全不够用。孩子去了学校，我们还是忙得东倒西歪，永远无法全部完成当天计划要做的事情。

我们发现，现在的生活比以往任何时候都更公式化。早上准备孩子上学，下午接孩子放学，晚上还有其他任务，我们开始觉得生活千篇一律。一些妈妈抱怨说，每天都在重复相同的日子，没有尽头。虽然说每天过同样的内容会带来安全感，但也会觉得陈旧和无聊。我们在第三章中将会看到，佛家会教导我们以新鲜视角感知周围环境，并帮助我们找到引发无聊感的原因以及消除它们的办法。

孩子向我们提出的难以回答的问题也是我们将要面临的挑战之一，这些问题扑面而来，有时他们发问的时机还很不理想。孩子上学之后就会想知道关于性、死亡、上帝、政府和人类残暴行为的答案。我们需要重新整理、重新思考，起码要在理清自己的观点之后才能用适合孩子视角的方式讲给他们听。生活在这个时代，作为父母的我们在讨论沉重的话题时，也不能将孩子视为一个空瓶子——等着我们将自身观点和想法一股脑填塞进去，我们要谨听佛陀的告诫，不可执著于任何观点。第四章中提到了一个佛家的方法，能帮助我们跟孩子分享价值观，赋予他们力量，让他们独立思考，自己得出结论。

很显然，孩子上学之后，我们成了一个新团体的一部分。我们无法选择这个团体的成员，只能尽可能地融入其中。生之为人，我们都有群居本能，渴望一份归属感。有的人能够在家长这个团体中找到归属感，可其他一些人却由于种种原因始终无法找到朋友。出现在我们生活中的这些新家庭可能会为我们带来无价的友谊和支持，和我们共创快乐的时光。可是有些关系也会让我们感

觉到挑战，让我们陷入两难困境，需要我们妥协或设立界限。第五章中会提供一些关于这个困难领域的佛学观点。

和幼童时一样，孩子上学后，妈妈们还是会继续被内疚感困扰。我是个足够好的母亲吗？我给孩子的时间够多吗？我是不是错过了一些他们最重要的时刻？我是不是太喜欢朝他们大喊大叫了？我有妈妈当年做得那么好吗？我有没有什么地方让孩子失望了？我让每个人都高兴了吗？每件事都做得够好了吗？所有这些问题都值得一问，但最好是以一种非评判的、好奇的态度来问。如果这些问题折磨着我们，既无法解决又侵蚀着我们每天的幸福，那就需要好好想想到底是怎么回事了。本书中有几章会谈到这个大多数妈妈身上都存在的问题。

一个叫卡米拉的母亲会在本书中反复出现。卡米拉有两个儿子和一个女儿，分别是十二岁、十岁和八岁。卡米拉热爱佛陀的教导，她最愿意做的事情就是找一个安静的角落去深入地探讨佛学的潜力。她说话时缓慢而慎重，在很多句子里都会用到“对我来说”这几个字，似乎在强调她所说的只是她个人的经验，绝不认为这适用于其他所有人。

她的修行最令我佩服的一点是有那么多的成功故事。通过按照佛陀的教导修行，她成功地放下了一系列影响幸福的行为——吸烟、讲闲话、为了过去的错误而闷闷不乐，等等。我在写上一本书时就很想采访她，可没好意思开口。我想，如果她拒绝了我，那我每周在学佛小组里见到她时得多尴尬啊！最后，为了这本书，我鼓起勇气去邀请她——通过发邮件的形式。的确，她一开始很不情愿，但在和她的妈妈谈过之后她最终还是回心转意了。我很幸运。

我是在学佛小组里认识卡米拉的，她是那里的委员会秘书。我发现，每次跟她交谈时，她的一些话语都会让我很受启发。有一次，我向她抱怨要做的家务活太多，她的回答让我哑口无言：“哦，我很喜欢做家务，我会用它修习正念。”她并没有要让我感觉不如她，她是真心这么觉得。还有一次，卡米拉告诉我：“我在一个很不快乐的富裕家庭中长大，所以我没有追逐金钱的欲望：我自身的经历让我懂得钱并不能让你快乐。”

卡米拉热爱哲学和科学，这也让她对从事会计这一职业兴致索然，尤其是这个工作占据了她的时间。她每周工作四天，孩子们放学后搭乘巴士到她工作的地方，她再开车带他们回家。在家里，她也奇妙地将婚姻经营得幸福而充满活力，她的丈夫是个木匠，她经常不遗余力地夸奖他。

我和卡米拉一起参加过一些在悉尼以外的其他城市举办的佛学活动，这也让我有机会跟她进行长时间的交谈，从而更加了解她。比如，如果我将她描绘成学佛母亲的典范，她一定会非常不好意思，还会尽量说服别人相信她只是个普通平凡的母亲，手头上也还有好多灵性功课等着她。事实上，她并不认为自己能完全开悟。她只是觉得朝那个目标前进的旅程让自己受益良多。

和很多母亲一样，卡米拉也踏上了她成长过程中的精彩阶段。孩子上学后，我们发现自己超越了很多过去的极限。我们感到震惊，看到自己内在竟存在极度的愤怒；同样，也没有想到心中有那么丰沛的爱。更多地了解自己各种极限并承认它们，是我们灵性成长的起点。走在灵性的道路上我们才发现，自信的发展并不来自任何有限的自我概念及伴随它的固化的优势和弱点，而是来自一份信念，即相信我们与内在智慧的联结会越来越紧密。

这本书和我之前的著作一样，包含了所有主要佛学传统派别的教诲：禅宗、藏传佛教、小乘佛教（主要流传于斯里兰卡及东南亚大多数国家）。这种写作方式并不常见，因为一般坚定修佛的人都会在这些主要流派中选择一位或数位上师并安顿下来，让他们能对选定的修行方式进行深入研究。这样做能避免无休止地在佛学外围打转，浅尝辄止。他们知道，将修佛当做逛超市是有风险的，那样只会使我们随着自己的念头和冲动飘忽不定，乐于尝鲜却逃避挑战。

我在书中借鉴所有主要佛学流派的一个原因是希望能帮助妈妈们决定哪一个流派对她们最有吸引力。另一个原因是，几乎我们能看到的所有佛学书籍都是从一个派别的角度来讲述，所以将不同派别的视角同时呈现出来也是件有意思的事。即便如此，佛学的核心教诲在每一个派别中都是相同的。不同之处在于如何修行：禅修的技巧、重心的细微区别以及对仪式的依赖程度。

在写这本书的过程中我也用到了我自己家里的经历，为此我征求了两个儿子的意见，让我可以分享一些可能会让他们觉得尴尬的故事，他们慷慨地答应了。扎克一开始对于其中一两件事还有些犹豫，可是一个新的悠悠球就让他把顾虑抛到一边了。我的丈夫马雷克一直表示我可以全权披露任何关于他的事。他毫不在意的原因可能是他不读，也不可能读我的书，他宣称任何跟灵性有关的事情都“不是他的菜”。虽然我心里十分渴望他能在开悟之路上跟我做伴，但他是个工程师，我是个作家，且我灵性修行的功课之一正是要尊重我们的不同，而不是强迫他按照我的意愿改造他的形象。

本书不是告诉妈妈们应该如何养育子女，因为我确信每个妈

妈都比我更清楚在特定的情况下怎么做最好。本书中的大部分章节都将重心放在妈妈们的需要上，因为我认识到只有处于良好的状态时，我们才更智慧，对我们的孩子也更有益。作为学龄孩子的母亲，我们怎样才能呈现出最好的自己，做好母亲，而不是每日受控于自己的沮丧、恐惧和焦虑？我们怎样才能超越自己的惯性反应——易怒、紧张和焦躁？对我们而言，什么是满足感最可靠的来源？这本书会通过探讨历经两千五百多年考验的佛家智慧来努力解答这些问题。

佛陀在重要时停下静坐，并不是为了想出一套压力管理的技巧。他的方法远比这要深邃，他寻求的是完全从苦中解脱。即便如此，对于妈妈们在生活中可能出现的压力，我们也能从佛陀的教导中找出各种方法来减轻它。要减轻压力，必须从生活方式上取得平衡，不让自己像被塞个皮球一样一刻不停，还要让自己能去取悦于你爱的文化。在下一章中我们会探讨关于平衡生活压力的问题。同时佛陀的教导中还有很多其他方法能帮助我们减轻压力。本章会将这些方法像自助书一样呈现，以求读有所获。

减轻压力的第一步，就是认识到无论压力以何种形式出现，

目 录

前 言 / 1

第一章 压 力 / 1

第二章 平 衡 / 23

第三章 无 聊 / 43

第四章 解 释 / 67

第五章 社 交 / 90

第六章 分 享 / 114

第七章 恐 惧 / 137

第八章 自 我 / 157

第九章 纪 律 / 178

第十章 快 乐 / 204

一个想法 / 226

附录：一行禅师的十四项正念修习 / 228

致 谢 / 233

第一章 压力

孩子上学之后，妈妈们与时间的关系就很紧张，有时她们还会过于执著，想把每一分钟都利用得很好。浪费一个妈妈的时间可以说是对她的最大伤害之一。不管以什么形式浪费时间，我们都会痛苦，压力值可能瞬间飙升——交通出状况、等红灯、排队、电脑死机，甚至一两分钟的闲聊。我们需要觉察自己与时间的关系，尤其要看到过分追求时间的利用效率会带来什么后果。我们与时间的关系是怎样的呢？比方说，我们与孩子、家人和朋友相处的时间够吗？我们是不是很难放松和感到自足，哪怕度假时也不例外？我们与时间的关系是不是影响到了整体情绪以及对他人的态度？我们是不是为自己制造出了太多不必要的压力？

佛陀在菩提树下静坐，并不是为了想出一套压力管理的技巧。他的志向远比这要高远，他寻求的是完全从苦中解脱。即便如此，对于妈妈们生活中可能出现的压力，我们也能从佛陀的教诲中找出各种方法将其击退。要想减压，必须在生活方式上取得平衡，不让自己变得像个永动机一样一刻不停，拒绝让自己的生活屈从于忙碌的文化。在下一章中我们会探讨关于平衡和避免极端的问题，同时佛陀的教导中还有很多其他方法能帮助我们减轻压力，本章会将这些方法像自助餐一样呈现，以供读者选择。

应对压力的第一步，就是认识到无论压力以何种形式出现，

根源都“在内”而不“在外”，关键在于我们对压力的反应。虽然说我们多少可以改变或控制外在情境，但是想持续地卸掉紧张就必须改变我们处理事情的习惯模式。极度紧张的时候，我们固然有办法缓解一时——借酒减压、看电视，等等，不过我们也可以再深入一些，放下那些无用的习惯性反应。

和压力相处

我注意到，自己感受到压力时会同时产生厌恶和排斥。我觉察到压力之后心中马上会开始恐慌：不，你不可以如此紧张，你必须平静下来，你必须表现镇定，处之泰然。之后我可能会尽量压抑或否认紧张；或者苛责自己，为感到紧张而内疚，甚至生气。但显然，如此应对只会让状况变得更糟。

然而，佛家有一个简单的方法对我十分有效。我可以停下来，慢慢地说：“压力现在在此。”然后就让它停留在那里。我不需要拒绝、压抑、否认、忽视它，也不需要转移注意力。很简单，我可以和压力相处。

佛家这个方法同样可用于愤怒、悲伤以及不安等其他情绪。我们可以简单地说“愤怒现在在此”、“悲伤现在在此”或“不安现在在此”，然后就跟那个情绪在一起。要培养和情绪相处的能力，不仅需要心怀慈悲，还要充满好奇。愤怒到底是什么样的？悲伤、不安和紧张又是什么样的？它们在我的身体里是什么感觉？在我的心里又是什么感觉？它能持续多久？它的程度会有变化吗？对于最后一个问题，答案永远都是“是”，这一点千真万确。没有任何一个情绪状态能永远持续，无论当时它们带来的感受多么强烈。

所有情绪都转瞬即逝，我们不必信以为真。

重要的是，我们可以带着慈悲心和压力相处——对自己慈悲，而不是像往常那样严厉地评判自己，无情地说应该或不应该有这些感受。

我曾遇到过一个自称为“紧张狂”的母亲，她告诉我她有时禅修时会对自己说：“静下来，佩特尔。”当时我的第一反应是嘲笑，觉得她太土气了，不过事后回想起来我才体会到她这句话是多么温柔、充满母性，多么能滋养内心。对自己如此的慈悲，值得我们学习，无论在禅修还是压力袭来时都不例外。我后来向这位母亲道了歉，我不应该嘲笑她。

试着对自己的紧张情绪培养出好奇心吧，问问自己：“发生了什么？”不过，当感到极度紧张的时候，我们会发现其实自己根本不关心正在发生什么。因为我们可能会感到极度沮丧，丧失活力。尽管如此，事后我们仍然可以回过头来问自己：“当时发生了什么？”资深佛学上师克里斯多夫·蒂特莫斯甚至说好奇心是修佛最重要的品质。

不增不加

多年以来，卡米拉觉得每天早上准备三个孩子上学的过程让她无比紧张。于是她开始关注自己在这整个过程中的心态，发现其中有恐惧以及各种其他情绪：

如果我们迟到了，那么：

◇ 我会觉得自己是个不称职的母亲。

◇ 其他家长和老师也会觉得我无能。

◇ 三个班的老师和班上的所有孩子都会对我失望。

◇ 送孩子上学这么一件全世界的妈妈们每天都在做的小事，我却做不好，我会很懊恼。

伴随出现的还有如下情绪：

◇ 孩子们根本不关心迟不迟到的事，对这事上心的人只有我。

◇ 孩子们其实是故意惹我生气。

◇ 如果一天迟到，以后会天天迟到。

◇ 这种匆忙如战争般发生在每一个平凡的日子里。

卡米拉清楚地看到自己平添了多少闹剧之后，就能在整个过程中轻松很多。她笑着说，自己为什么希望孩子也对迟到的事在意呢？“他们只是孩子啊！我真的想要他们像成年人那样墨守成规吗？”卡米拉坚持禅修，修行正念——有意识地“记住”当下——所以她既能看清正在发生的事，又知道放下那些会带来痛苦和压力的想法。现在，卡米拉每天早上仍然十分忙碌，她教育孩子们要在这个过程中学会负责任，她已经不像原来那么紧张了。

当我们感到有压力时，问自己这样一个问题会十分有益：“我身上增加了什么？”我们生命中经历的一切都是由两部分组成的：单纯的经验本身及自己对经验的诠释。修佛的人要努力觉察经验本身，摆脱偏见、闹剧、执取以及想要获得正面形象的欲望。

在《为人父母之路》一书里，身为两个学龄孩子母亲的萨拉·伯恩斯讲述了她如何将佛学道理运用到一个妈妈的日常生活中。下

面以准备晚餐为例：

佛陀偈语，每当有事情发生在我们身上时，就像两支“箭”同时击中我们。第一支是事件本身，第二支是我们的反应……以我做饭为例，我疲惫地走进厨房，希望别人来照顾我，给我做一顿香喷喷的饭菜……但在此之外，我还会无意识地加上很多其他的“箭”，比如，“总是这样”，“这样的日子永远没个头”，“我就没有睡够觉的时候”，“没人关心我”，“我招架不住了”。这些“箭”加重了我的痛苦，让情况变得更糟。其实原本的渴望很简单，只是给孩子和自己做一顿好饭，大家吃得开心；自信地把该做的都做好，或许还能稍微改变一下，比如破例一次，做些自己喜欢的饭菜，而不是完全就着孩子的口味来。

所以，下次感到紧张过度难以应付的时候，就想想佛陀说的那两支箭吧。第一支箭是什么？事件本身？随后紧跟的第二支箭又是什么？是不是我们为放大压力而增加的想法？你可能会看到你的信念，那些关于应该发生什么的信念。如果慧心已具，你还会发现自己可能对这些信念已经不那么执著，甚至能完全放下。

我们都倾向于过度思考，去分析、去解构、去重构、去沉思，却无法享受到经验本身的纯粹简单。我们喜欢对已经发生过的谈话进行剖析，仔细地研究别人随意一句话的深层含义，对自己在家长会上的表现反复揣测评估，或是强迫性地计划未来，无法享受每一天的生活。为什么不敞开你的心扉呢？远离那些泥淖和错综无序的思绪，它们只会给生活平添烦恼。

应对困难

在本书序言中提到，“四圣谛”之首是“苦谛”，佛陀教导我们生活中有痛苦、紧张和不如意，那就是苦。这就意味着，生活中会遇到困难。为人父母就是一件很困难的事。有意思的是，一旦我们深刻理解并接受了生活是不容易的这个事实，生活就会变得容易很多，为人父母也不例外。憎恨困难，每遇到困难就生气焦躁，期待没有困难……这都是不现实的，只会让痛苦倍增。可以设想一下，如果我们可以预料困难并接受困难，生活会多轻松惬意啊！

我们不理智地渴望一切尽如我意，希望出了状况立马能有解决方法。西方人到第三世界国家旅游，常常惊异地发现，当地人能淡定地面对像火车晚点数小时、公用电话无法使用等问题，还能从容地在无序的交通中过马路。其实在很大程度上，这只跟我们习惯了什么样的生活有关系。西方的广告都大肆宣扬我们不需要忍受任何不舒适，再小的问题也能有快速解决方案，而我们也就此信以为真。然而，财富并不是缓解紧张的方法：哲人们很早以前就发现那些腰缠万贯的人们，那些据说最有能力在怒火初升时就将其扑灭的人，却很有可能比其他人更难控制自己的愤怒。

每当我们坚定地认为生活就应该平稳顺利，向一切形式的困难“宣战”时，最后只会沮丧地战败收场。任何人都无法按照自己的喜好来构建生活，这是不言自明的。然而，如果审视一天中我为何沮丧的话，就会发现其实是在奢望事事都如我意。佛家的方法并不是在教我们消极地面对困难或放弃，而是要在解决问题