寫給媽媽的佛法書

作者：莎拉・娜塔莉
編號：A316
定價：$21.00

媽媽的形總是予人親切、包容、溫暖、耐性無限……事實上，家中有小孩的人都會知道，媽媽其實一項十分疲累而且孤立的任務，特別是小菩薩變身成為小魔怪的時候。

《寫給媽媽的佛法書》作者莎拉・娜塔莉，閱歷豐富，曾旅遊全世界，積極投入人權運動。但當成為媽媽之後，她希做個智慧型媽媽，但卻「常常發現自身思考及行為的方式，連自己都無法認同。」她希望自己變得更有德行，更有耐性，更具慈悲心，單憑希望，當然無法達成願望，而她發現佛法恰恰提供了一條觸發她精神修持的道路，讓她能更好地管理好憤怒的情緒，尋找到平和的心境，能更專注於擔任媽媽的角色。

作者於前言已開宗明義：「《寫給媽媽的佛法書》不是教人怎樣做父母，而是一本為媽媽寫的書。藉由介紹一些佛教的修行方法，提供媽媽一重新和自己內在接上線的方式，讓媽媽們能夠更為平和而快樂。」

親職工作是漫長而短期內難以看到成果的，當孩子的表現和期望不符，媽媽如何在沮喪、失望、憤怒中繼續做好媽媽的角色，作者提醒我們：「出現在你生命當中的每個人都是你的性靈導師，特別是你的孩子。」要接受孩子的本來面貌，「不要將自己的需要及不安投射在他們身上-- 我們並不擁有孩子，他們需要的是我們的保護。」

孩生出生之後，時間變得不敷應用，媽媽忙

作者介紹：莎拉・娜塔莉

二十四歲那年，作者意外在印尼發現一本佛書，讓她的生命受到感動。

她三十多歲時，開始育兒，親職工作的困難，給她帶來截然不同的生活型態……她想做個有智慧的媽媽，卻常常發現自身思考及行為的方式，連自己都無法認同。她覺得必須做個更有德行的人(尤其是為了自己的孩子們)，也要更有耐性、更有慈悲心，對事情有更正向的看法。

佛法恰恰提供了一條觸發自己精神修持的道路。

如要郵遞，請寄支票到青年佛教通訊中心，支票抬頭：Y.B.C.I.:郵址: 11 EAST B´WAY #6D, N.Y. N.Y. 10038。

請註明：圖書部陳翠瑛收。國內郵遞每本請加郵費三元伍角。www.ybci.org

於為孩子操勞，參加法會、閱讀佛學書籍的時間絕無僅有，修行似乎遙不可及。作者指出，只要將孩子看成生命中的性靈導師，孩子為我們製造的每一次逆境都會變成禪修的好機會。

有別於其他的只談兒女的親子書，《寫給媽媽的佛法書》特別開闢一章來談及和伴侶的關係。子女出生後，對二人世界帶來的衝擊既可是正面，也可以極為負面。作者認為「家庭是個生命體，如果其中某個關係不平衡，便會影響到其他關係。」子女無可避免地受到父母關係的影響，故作者提出無論是對待伴侶或兒女，都必須以四無量心為依歸：慈愛、慈悲、同喜與平靜。

除了為媽媽提供多項簡單容易的修行方法外，書內也收錄了大量媽媽用佛法來進行親職的經驗和心得。本書每一章的結尾，都有簡單附錄，將每一章的內容握要地點列出來，輕易便可重溫以佛法做媽媽的要點。最後有五個附錄，收輯更多有用資料，例如有用書籍、有用電影等，讓讀者不費吹灰之力便能掌握更多有用資訊。