

《妈妈的佛法书之育儿篇》

图书基本信息

书名：《妈妈的佛法书之育儿篇》

13位ISBN编号：9787544728010

10位ISBN编号：7544728013

出版时间：2012-7

出版社：译林出版社

作者：萨拉·娜塔莉

页数：236

译者：潘曙光

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《妈妈的佛法书之育儿篇》

内容概要

《妈妈的佛法书之育儿篇》内容简介：把佛法的智慧融入日常生活之中，融入育儿领域，娓娓叙来自自己的亲身经历——做妈妈的酸甜苦辣，面临的生活困境及心理议题，又是如何在其他朋友的帮助下，利用佛法的智慧一一化解，改变自身的思考与行为方式。也使自己有更加开阔安宁的心去面对节奏快压力大的现代生活，挖掘生活中的大爱大美，与孩子相处中的诸多感动。

《妈妈的佛法书之育儿篇》

作者简介

萨拉·娜塔莉（Sarah Napthali），二十四岁时接触佛法，深有所感，三十多岁时成为两个孩子的母亲，生活形态自此改变。她将自己的亲身经历与佛法教导相结合，创作了四本关怀母亲心灵的系列书籍。

《妈妈的佛法书之育儿篇》

书籍目录

作者序

译者序 有母爱，就有成功

第一章 我在何处？

第二章 我往哪去？

第三章 我是谁？

第四章 我的孩子是谁？

第五章 这就是全部吗？

第六章 当下一刻的要求是什么？

第七章 我该怎么应付家务活？

第八章 我能改变我的方式吗？

第九章 我该如何处理我的消极面？

第十章 我如何才能做到最好呢？

结束语

附录1 关于空性的教导

附录2 通往平静途中的停留

致谢

《妈妈的佛法书之育儿篇》

章节摘录

《妈妈的佛法书之育儿篇》

编辑推荐

《妈妈的佛法书之育儿篇》以佛法的智慧洗涤妈妈们的心灵，让现代社会压力巨大的妈妈们更快乐、更平静。孩子是妈妈最好的上师，这是一本与众不同的“育儿”书。“育”的不是孩子，而是自己。它告诉父母在学习做父母之前，应先学会如何做自己——回归内在，平衡情绪，打破我执，以清醒而温柔的觉知面对世界。孩子是父母最好的上师，幼儿对世界不予评判的初心，是修行多年的佛教徒所企盼的。

《妈妈的佛法书之育儿篇》

精彩短评

- 1、昨天下午订的是书，今天上午就送到了，很快！外观看着还不错，内容待细读~~
- 2、需要精心来体会,真功夫啊.
- 3、很适合想了解佛法的妈妈
- 4、非常好的书，就是物流慢了点。
- 5、不错哦~很棒
- 6、初读三星，读中四星，后来五星送于此书。
- 7、还没看呢，不好分享
- 8、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。
- 9、首本以佛法角度关注育儿领域，佛法智慧融入母性的育儿书
- 10、虽然只是在家带到宝宝一岁，但看过这书后我明白，这一年不只是宝宝在成长，同样我也在成长。为了照顾宝宝我把一份算得上高薪的工作辞掉，心里有不甘，有时会莫名的烦，觉得自己每天只在重复几件事做，但看过书后我明白这一年辞掉工作对于我一生不会有影响，如果真有能力下份工作只会更好，但这一年对于宝宝好重要，我可以给予她我所有的爱，拥抱，微笑，我知道这样紧紧偎着依赖我贪恋我的日... 阅读更多
- 11、我是在中关村图书大厦邂逅这本书的，发现之后，爱不释手。育儿篇和上学篇都买了。怎么当个好妈妈，尤其是在现在这样的社会，怎么样做到不急躁、不焦虑、不紧张，真正能帮助孩子健康地成长，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。澳大利亚女作家娜塔莉以自己带两个孩子的亲身经历，从佛法的角度给这些问题非常透彻、深入的剖析，辅以众多现实生活中的实例，她讲的内容不仅帮助我们怎样育儿，而且解开了我们对人生的很多困惑，为我们打开了一扇新的窗户，让人仿佛在浊世中呼吸到了一批新鲜的空气。这本书可以随时拿起，从任何章节随时往下读，真正是开卷有益。很幸运成为第一个评论者，呵呵，以前还怀疑第一个评论者有的是书托呢。
- 12、只能说还行，也许是期望值太高了！
- 13、能买到这本书也是缘分 这本书妈妈们好好读 会有不小的收获哦
- 14、断断续续终于读完了，虽然属于入门级的读物，但落到做妈妈的实处则很有用。要去做的是坚持打坐
- 15、学习育儿的理念吧
- 16、只看封面就让人感觉非常的温馨！
- 17、手中好书太多，刚拿到时草草翻看了几页，感觉还不错！有机会一定细细看来~
- 18、佛法教人要对众生慈悲，而这也包括对自己要慈悲。虽然不知道按照这个道理教导孩子是不是能经得起社会的检验，但是于心却是好的，愿孩子有一个好的未来。
- 19、超喜欢这本书，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的体验。
- 20、萨拉将自己做妈妈体会到的五味杂陈的经验，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。
- 21、因为名字和封面买的，文字要细细品，所以读的比较慢
- 22、虽然道理大家都知道，但是心情低落时看看，也是一本心灵鸡汤。
- 23、感觉不大想看。。。。。
- 24、只有当自己把心态情绪调整好，才有接纳和包容孩子一切的好妈妈。
- 25、好书，修炼自己的书
- 26、这是一本非常温暖的充满了爱的书，很多地方都有着会深深看入自己内心、深深思考与体悟该如何与孩子一起成长的妈妈们会遇到的共同感悟和疑问，在佛陀的帮助下带给我很多指引和正见，非常感谢。
- 27、不过，四年前读的时候，是台版的
- 28、呃，因为我不修行佛法，看上去有点枯燥吧，没很认真在看。
- 29、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

《妈妈的佛法书之育儿篇》

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。

30、生活的矛盾，心理的冲突，如何解决，成长自己作者以妈妈的身份细腻的描述了自己的状态，自己是怎么解决一个又一个头疼的问题，成长自己的。通读本书，可以看到她是怎么样的一个睿智的女人，喜欢。

31、妈妈的佛法书之育儿篇，充分体现了妈妈的智慧

32、送给一位年轻妈妈的，挺好的

33、看不进去，没有慧根吧

34、这本书充分写出了妈妈的智慧，希望每个人都看一下啊

35、送给姐姐的，她刚生了小宝宝，市面上育儿饮食看护注意事项的书挺多，教各种智慧育儿方法的书还没见过，希望这本书帮助姐姐学习怎么更好的教育小宝宝吧！

36、借鉴哲学、佛法中的智慧，带给自己，孩子生活的勇气和智慧，做妈妈的看看吧

37、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的体验。

38、很好，最近喜欢看外国人写的关于佛学的书，很适合我，受益良多，敢于喜悦。

39、一种从新的角度看待教育的，同时也平衡心态。

40、对于我来说，这是一本很不错的书，时刻提醒着我活在当下，关乎慈悲和爱，当我们把这些传达给孩子的时候，就为孩子种下了平常心的种子，并寄希望于她能凭借这个心态在未来的日子里，活好每一天。

41、读完《写给妈妈的佛法书》，我觉得不错，更能教我成为一名平静喜乐的妈妈。家庭是道场，修炼有难度，好吧，我承认我总想把自己认为对事情更正向的看法强行传递给儿子，忍不住唠叨呵责、不克制

42、《写给妈妈的佛法书》是一本能帮你成为平静喜乐妈妈的智慧之书。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。

43、这是一本好书，每个家长都应该买一本~

44、每次读都有不同的感觉

45、hai me yi. Keyi

46、妈妈在读。。受益匪浅。。

47、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。

48、正版书别的没了。。。。

49、送小侄儿的，书不错，就是反映有点油墨味~

50、它告诉父母在学习做父母之前，应先学会如何做自己——回归内在，平衡情绪，打破我执，以清醒而温柔的觉知面对世界。孩子是父母最好的上师，幼儿对世界不予评判的初心，是修行多年的佛教徒所企盼的。

51、以佛法的智慧洗涤妈妈的心灵，看到这本书让人很震撼

52、买给朋友看，这应该很适合她

53、我很喜欢这本书，感触很深。学会了很多育儿的方法。

- 1、本来在《少有人走的路》上看过这个诗，再次在这本书里见到，好像偶遇旧友。作者萨拉对三大传承的佛学都有研究，又都吸收和包容在一起了。可以在书中看出来，她对灵性的认识比较深刻，也很博学。转载纪伯伦的诗：你的孩子其实不是你的孩子 - 纪伯伦你的儿女，其实不是你的儿女。他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子。他们借助你来到这世界，却非因你而来，他们在你身旁，却并不属于你。你可以给予他们的是你的爱，却不是你的想法，因为他们有自己的思想。你可以庇护的是他们的身体，却不是他们的灵魂，因为他们的灵魂属于明天，属于你做梦也无法到达的明天，你可以拼尽全力，变得像他们一样，却不要让他们变得和你一样，因为生命不会后退，也不在过去停留。你是弓，儿女是从你那里射出的箭。弓箭手望着未来之路上的箭靶，他用尽力气将你拉开，使他的箭射得又快又远。怀着快乐的心情，在弓箭手的手中弯曲吧，因为他爱一路飞翔的箭，也爱无比稳定的弓。
On Children Kahlil Gibran Your children are not your children. They are the sons and daughters of Life's longing for itself. They come through you but not from you, And though they are with you yet they belong not to you. You may give them your love but not your thoughts, For they have their own thoughts. You may house their bodies but not their souls, For their souls dwell in the house of tomorrow, which you cannot visit, not even in your dreams. You may strive to be like them, but seek not to make them like you. For life goes not backward nor tarries with yesterday. You are the bows from which your children as living arrows are sent forth. The archer sees the mark upon the path of the infinite, and He bends you with His might that His arrows may go swift and far. Let your bending in the archer's hand be for gladness; For even as He loves the arrow that flies, so He loves also the bow that is stable. Marianna, Kahlil's Sister. Painting by Kahlil Gibran Your children are not your children. They are the sons and daughters of Life's longing for itself. They come through you but not from you, And though they are with you yet they belong not to you. You may give them your love but not your thoughts, For they have their own thoughts. You may house their bodies but not their souls, For their souls dwell in the house of tomorrow, which you cannot visit, not even in your dreams. You may strive to be like them, but seek not to make them like you. For life goes not backward nor tarries with yesterday. You are the bows from which your children as living arrows are sent forth. The archer sees the mark upon the path of the infinite, and He bends you with His might that His arrows may go swift and far. Let your bending in the archer's hand be for gladness; For even as He loves the arrow that flies, so He loves also the bow that is stable.
- 2、这是值得每位妈妈读的好书，关于育儿，生活，信仰。很有实用的知道价值，尤其是经常在抑郁，奔溃边缘的妈妈，最近我与五岁的女儿时常进入奔溃的情绪边缘，这本书一直带在身边，能让我感到冷静。有相见恨晚的感觉，案例直入人心
- 3、这本书怎么会没几个人读过呢？多少个日夜，我们奋战在崩溃的边缘，那些情绪都到哪里去了呢。把育儿、生活和信仰结合的这么好的书，怎么会没人读呢。是不是那些妈妈们都累得没力气读书了？还是现在的妈妈已经心平气和，无需帮助了？
- 4、成为妈妈意味着什么？意味着告别青春年少时那种说走就走的自由自在的生活，一颗心时刻被一个小家伙牵绊着，好像不是属于自己的了？意味着每日程式化的作息，自己独处的时间越来越少，难得清静一会儿又有一堆家务活要做？意味着要和那个越长大越狡猾的小家伙斗智斗勇，忙着学习各种育儿理念但还是时常忍不住冲他大吼大叫事后又无比后悔，内疚自责自己真不是个好妈妈？每位妈妈或许都有一肚子的复杂感受，一言难尽。然而超越所有的日常琐碎，欢喜哀愁，我试图理清自己内心深处最真实的感受：对我来说，成为妈妈，意味着二次成长，想成为一个好妈妈必须不停地学习，而学习自然会带来成长；还意味着开启第二人生，成为妈妈像一道分水岭，之前和之后的世界观都不同了，整日和可爱单纯的孩子在一起，人怎会不变得柔软，充满生机勃勃的正能量呢？带着这样的感受，遇见这本《写给妈妈的佛法书》完全是一个惊喜。做妈妈和佛法有什么关系呢？作者提供了一个新颖的观点：育儿也是一种修行。作为育有两个孩子的佛教徒妈妈，作者将佛教的智慧带入育儿的经验当中，就很多妈妈们会遇到的问题进行讨论，提供一些作为佛教徒的解决方案。每个章节以提出一个问题的形式展开，这些问题既有哲学意义上的“我是谁”“我的孩子是谁”，也有非常具有操作性的“我该怎么应付家务活？”“我该如何处理我的消极面？”。而这位充满灵性的妈妈也并不是要给出一个一劳永逸的答案，而是借由文字，引领同是妈妈的我们，就这些问题做一番思考，当然她也会给出建议，在每一章的末尾都有一个列表，列出一系列的“我们可以做些什么”，但关键的关键还是

《妈妈的佛法书之育儿篇》

，我们作为妈妈的初心：是否做好准备和孩子一起成长？孩子第一次叫爸爸妈妈，第一次靠自己的力量站起来，第一次学会走路，第一次自己吃饭，这所有的时刻都让我们欢喜雀跃，孩子时刻在长大，这股成长的力量是如此的强大，也如此的振奋人心，但是在孩子所有这些成长的时刻，我们或许该问问自己，是否也每日有所成长呢？在孩子大哭大闹，任性而为，让我们抓狂的时候，我们是否想过，孩子其实是大人的一面镜子？孩子最初是以父母的言行做为标准，时刻在模仿，并逐渐内化成自己的行为模式，所以当我们贴一些负面的标签贴到孩子身上时，是否反思过那可能是自己一手造成的呢？相信每个做妈妈的，内心都曾有过强烈的冲动：为了孩子，我要成为更好的自己。但是很多时侯，我们都是不知不觉中沿用我们的父母对待我们的方式来对待我们的孩子，即使自己明知有些做法是不对的，但是在事发当时我们往往控制不住自己，心有余而力不足：如何将想法落到实处，如何改变，如何跳脱出经年累月所形成的惯性的思维模式？带着这样的心思去读这本书，相信你很快会有欲罢不能，相见恨晚的感受。

《妈妈的佛法书之育儿篇》

章节试读

1、《妈妈的佛法书之育儿篇》的笔记-第138页

这些动机没有任何好处 只会限制自己未来的行为方式 因为它们只会让我们用来自他人的认同来加强自我形象

佛教徒的方式 是考虑客人是否舒服自在

我要把我的劳动献给我的客人们 作为一种尊重也是一种祝愿 祝他们在我家里感到平和放松

无论做什么 都回向给众生

《妈妈的佛法书之育儿篇》

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:www.tushu111.com