



家庭生活的平衡与禅修



家庭生活有时似乎与佛教修行相去甚远。禅修者不都离家出走，住在森林小屋或山顶上吗？这是一种非常幼稚的观点——相反，家庭生活可以提供极好的修行机会。此外，当我们与孩子一起工作时，我们有一个独特的机会来教给我们的孩子正面的信息。

在这里，Phakchok 仁波切回答了有关融合家庭生活和禅修的问题。我们许多人都提问如何教我们的孩子或年轻的亲戚和朋友禅修。或者，我们想知道如何向年轻人介绍佛教原理。在这次采访中，仁波切分享了他自己的经历。作为两个年幼孩子的父亲，他非常关心这个问题。



家庭生活：开启您的禅修

我们可以采纳仁波切的“家庭闭关”建议。在这里，他解释说，他带着他的孩子们去参加结构化程度较低的静修。他把门开着，让孩子们进进出出。显然，这需要在纪律和开放心念之间取得平衡。但是，想一想它是如何让禅修看起来很容易着手的。孩子们天生好奇，会想看看妈妈或爸爸在做什么。只要让他们观察，或坐在你身边几分钟，他们就会明白禅修是你要做的事情。

仁波切还建议不要过早尝试教授禅修。孩子们需要做好准备并保持好奇心。我们不会通过强迫他们做某件事来使他们受益。相反，让它从他们自己的好奇心而显现出来。

家庭生活：展示佛教价值观

我们可以通过体现和教导佛教价值观来造福儿童。在我们度过一天的过程中，有很多机会走出所谓实践性的“走路”。例如，我们可以教孩子们对动物友善和温柔。年幼的孩子天生善良，我们应该鼓励和培养这种善良。我们可以让他们参与帮助他人——我们可以教他们帮助有需要的人。表达仁慈、慷慨、耐心和爱的方式有很多种——这些都是佛教价值观。如果我们把这些教给我们自己的孩子，我们可以确定我们是身为良好佛教徒在修行！

如果你对帕秋仁波切更多的教学有兴趣，我们推荐桑耶学院的网上课程，包括[心的训练](#)与[大乘圣临终智经](#)。这两个课程适合每个人而且有简体中文翻译。费用乐捐。这两个课程是学习禅修的基础。

假如你想在桑耶学院网站阅读更多简体中文翻译的文章，请点击[这里](#)。（点击你想阅读的文章，中文版的链接在每篇文章的尾端，“Translations”（翻译）的分段。）