



## 家庭生活的平衡和禪修



家庭生活有時似乎與佛教修行相去甚遠。禪修者不都離家出走，住在森林小屋或山頂上嗎？這是一種非常幼稚的觀點——相反，家庭生活可以提供極好的修行機會。此外，當我們與孩子一起工作時，我們有一個獨特的機會來教給我們的孩子正面的信息。

在這裡，Phakchok 仁波切回答了有關融合家庭生活和禪修的問題。我們許多人都題問如何教我們的孩子或年輕的親戚和朋友禪修。或者，我們想知道如何向年輕人介紹佛教原理。在這次採訪中，仁波切分享了他自己的經歷。作為兩個年幼孩子的父親，他非常關心這個問題。

## 家庭生活：開啟您的禪修

我們可以採納仁波切的“家庭閉關”建議。在這裡，他解釋說，他帶著他的孩子們去參加結構化程度較低的靜修。他把門開著，讓孩子們進進出出。顯然，這需要在紀律和開放心念之間取得平衡。但是，想一想它是如何讓禪修看起來很容易著手的。孩子們天生好奇，會想看看媽媽或爸爸在做什麼。只要讓他們觀察，或坐在你身邊幾分鐘，他們就會明白禪修是你要做的事情。

仁波切還建議不要過早嘗試教授禪修。孩子們需要做好準備並保持好奇心。我們不會通過強迫他們做某件事來使他們受益。相反，讓它從他們自己的好奇心而顯現出來。

## 家庭生活：展示佛教價值觀

我們可以通過體現和教導佛教價值觀來造福兒童。在我們度過一天的過程中，有很多機會走出所謂實踐性的“走路”。例如，我們可以教孩子們對動物友善和溫柔。年幼的孩子天生善良，我們應該鼓勵和培養這種善良。我們可以讓他們參與幫助他人——我們可以教他們幫助有需要的人。表達仁慈、慷慨、耐心和愛的方式有很多種——這些都是佛教價值觀。如果我們把這些教給我們自己的孩子，我們可以確定我們是身為良好佛教徒在修行！

*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。）*