



JPC

Journal of Publishing and Criticism

JPC, Vol. 1, No. 1, 2026, pp.26-34

Print ISSN: 3107-0892; Online ISSN: 3107-0906

Journal homepage: <https://www.jpjournal.com>

DOI: <https://doi.org/10.64058/jpc260103mccsn>



《拉拉的褐色披肩》中的正念与慈悲

朱慧琳 (Zhu Huilin)

摘要：桑德拉·希斯内罗斯的长篇小说《拉拉的褐色披肩》（*Caramelo*, 2002）通过家族记忆、女性成长与族裔经验的交织，展现了一种兼具冥想性与疗愈性的叙事实践。希斯内罗斯在创作中以“正念”（mindfulness）与“慈悲”（compassion）为核心伦理，将佛教的观照精神融入家族书写，使创伤的再现转化为理解与宽恕的生成。论文从佛教“正念—慈悲”逻辑出发，探讨小说结合如“无常”与“缘起”的佛教理念，最终形成由正念观照通向慈悲理解的叙事机制；并指出希斯内罗斯以冥想式写作为修行，通过对父亲、祖母与“被遗忘者”的理解，完成了从创伤到觉悟的转化。研究认为，《拉拉的褐色披肩》不仅是一部族裔家族史，更是一部灵性成长史，体现了作者以正念观照现实、以慈悲疗愈创伤的精神实践。

关键词：桑德拉·希斯内罗斯；《拉拉的褐色披肩》；正念；慈悲

作者简介：朱慧琳，苏州大学外国语学院博士研究生，研究方向为美国文学，电邮：huilinzhu33@126.com。

Title: Mindfulness and Compassion in *Caramelo*

Abstract: Sandra Cisneros's *Caramelo* (2002) intertwines family memory, female growth, and ethnic experience to construct a meditative and healing narrative practice. Rooted in the Buddhist ethics of *mindfulness* and *compassion*, Cisneros transforms the retelling of trauma into an act of understanding and reconciliation. The paper proceeds from the logic of “mindfulness—compassion,” exploring how the novel integrates Buddhist concepts such as *impermanence* and

interdependence, ultimately completing a cycle of compassion. Through meditative writing as spiritual practice, Cisneros attains transformation—from pain to awakening, from resentment to compassion. The study argues that *Caramelo* transcends its role as a Chicana family saga, becoming a narrative of spiritual growth that reflects the author's mindful engagement with reality and compassionate reconciliation with the past. Ultimately, the novel exemplifies a transcultural compassion that unites Buddhist insight with Chicana identity.

Keywords: Sandra Cisneros; *Caramelo*; Mindfulness; Compassion

Author Biography: Zhu Huilin is a Ph.D. candidate at the School of Foreign Languages, Soochow University, Suzhou, China (215006), specializing in American literature, E-mail: huilinzhu33@126.com.

一、引言

桑德拉·希斯内罗丝（Sandra Cisneros）的长篇小说《拉拉的褐色披肩》（*Caramelo*, 2002）是一部围绕家庭记忆、女性身份与族裔经验展开的跨代叙事。小说以少女拉拉的第一人称视角书写墨西哥裔移民家庭的日常与创伤，然而文本并未陷入指责、怨怼或控诉的情绪，而是在温柔与幽默的语调中完成对创伤的转化。因此，其叙事所呈现出的觉察力、包容性与疗愈性，超越了一般族裔创伤文学的模式。

其实，这种独特的叙事姿态，与希斯内罗丝在佛教修行中形成的“正念”（mindfulness）与“慈悲”（compassion）意识密切相关。希斯内罗丝在访谈中多次提到，她在写作时“保持正念与慈悲”，通过深入观察每一个角色的过去与灵魂，“即便我并不喜欢他们，也要理解并对他们怀有慈悲”（Elliott, 2002, p.106）。她还曾直言，《拉拉的褐色披肩》的思想“很佛教”，自己写作时“试图用更深的方式去看，去理解父亲是如何成为今天这样的”（Benson, 2002）。这些表述揭示，小说不仅是家族与族裔记忆的重构文本，更是以佛教观照为方法论的创作实践。佛教意义上的“正念”指的是一种“如实观照当下”的心灵训练，它要求修行者对当下经验保持清醒的觉知，不被情绪与偏见所左右（Thich Nhat Hanh, 1987, pp.11-14）。而“慈悲”则是这种觉知的自然延展：当个体透过正念清楚看见他人的苦，理解与关怀便会随之生发（Neff & Dahm, 2015, pp.126-127）。可以认为，正念与慈悲并非平行的修行项目，而是互为因果的链条：正念帮助修行者看清苦与无常的实相，进而生发出慈悲之心；慈悲又反过来深化正念，使观照不流于冷漠，而能转化为体恤与行动。希斯内罗丝的小说恰恰通过这种因果链条展开：拉拉以专注的笔触凝视家庭的细节与日常——衣物、气味、语调与争吵——在观照中化解评判，在理解中生成慈悲。她不以愤怒讲述压迫，不以怨恨讲述创伤，而以理解与宽恕修复破碎的家族关系。

关于桑德拉·希斯内罗丝的小说《拉拉的褐色披肩》，国内外学界研究主要聚焦于三大领域：其一是族裔身份与跨国叙事，如 Vázquez（2011）与 Vivancos Pérez（2013）分析拉拉跨越民族与文化的张力，Heredia（2007）探讨多代女性的族裔经验；其二是空间与地理研究，如 Mermann-Jozwiak（2018）从墨西哥城与芝加哥的城市象征阐释跨国身份；其三是叙事与象征研究，如 Alumbaugh（2010）提出“叙事偷渡者”（Narrative Coyotes）概念，Graf（2014）揭示女性独立意

识的重构。Michelle Guittar (2024) 分析了小说中的佛教意象, 认为小说虽然没有出现佛教的物品, 但是存在无常的佛教思想, 开辟了新的佛教小说。近年来, 国内学者开始从物质文化角度切入, 张晓雯 (2022) 以“新物质主义”视域探讨小说中的食物书写, 认为食物具有灵性与能动性, 是重构墨裔身份与文化记忆的重要媒介。然而, 较少有学者从佛教思想与写作实践的互动来理解其叙事风格。本文拟从佛教“正念—慈悲”的逻辑出发, 认为希斯内罗斯将写作作为自己正念的方式, 探讨小说如何通过正念的观照实现情感的转化与疗愈, 并由此建立一种跨文化的慈悲叙事风格。

二、正念的叙事实践：如实观照与无常意识

桑德拉·希斯内罗斯深受一行禅师的影响, 佛教可以包罗万象, 但需要“找到自己灵魂之根” (Hernández, 2023), 因此, 她虽然没有加入佛教, 但她在跟随一行禅师修行过后, 日常生活中, 她自己会进行冥想, 她在访谈中曾提及, “对我来说, 写作就是我的冥想。通过写作, 我发现自己能进入一种与静坐禅修相似的境界” (Hernández, 2023), 尤其是在创作《拉拉的褐色披肩》时, 这部小说是一部半自传体小说, 因此在小说中, 会有作家自己的身影。桑德拉·希斯内罗斯以一种近乎冥想的叙事实践, 将族裔记忆、家族历史与女性成长经验纳入精神书写的维度。小说的内在张力并非来自对外部压迫的再现, 而是源于一种持续的内观实践——对“看见”“理解”与“非评判”的训练。这种“深入观察”并非心理现实主义式的透视, 而是一种佛教意义上的“如实观照”——一种对存在之苦、无常与相互依存的觉知。由此, 《拉拉的褐色披肩》不只是族裔文学的延伸, 更是一场“正念书写”的实验: 作者在写作中修行, 叙述者在记忆中冥想, 读者则在阅读过程中被引入观照的流动。

Michelle Guittar (2024) 指出, 《拉拉的褐色披肩》中的佛教意象并非外在符号的移植, 而是一种内化的叙事逻辑。小说通过织披肩 (rebozo)、尘土 (dust) 与记忆 (recuerdos) 等循环意象, 将“无常” (impermanence) 与“缘起” (interdependence) 的理念嵌入叙事结构, 使“一个孙女的觉知与慈悲在文本的编织中逐步生成” (Guittar, 2024, p.49)。这种生成并非源于情节的因果推进, 而是一种呼吸般的节奏: 每一次回忆、争吵与凝视都成为意识的起伏, 使叙事呈现出一种内在的呼吸感。过去与现在、悲伤与宁静在这种流动中彼此交融, 小说因此成为一种在场的修行——一种以语言为媒介的正念实践。

披肩的织造构成了小说最核心的结构隐喻。祖母索莱达编织的披肩不仅是家族历史的物质化形象, 也是叙述者正念观照的起点。拉拉在描述这一物象时写道: “每一根线都带着祖母的气息——棉线里有阳光的味道, 也有她的汗水。我想, 也许披肩会说话, 只是我听不见。” (常文祺, 2012, p.34) 这一细节揭示了希斯内罗斯笔下独特的感官伦理: 拉拉并不以道德化的姿态回望祖母, 而是以专注与接纳面对织物本身的存在状态。她通过气味、触感与光线进入与世界的同在关系, 而这种“看见”正是正念实践的文本化体现。佛教意义上的“观”并非分析或评判, 而是一种纯粹的觉知。在这一凝视过程中, 拉拉完成了从评断到体认的转换。披肩的编织与解织不仅象征家族记忆的流动, 也标示着叙述主体对存在感知的持续更新——一种在时间流变中自我生成的主体意识。

这种观照的姿态贯穿全书。面对母亲与祖母的冲突, 拉拉始终以温和的旁观姿态出现。“她们又吵起来了。我什么也没说, 只是看着她们。她们都在哭, 像是在说自己小时候的事。” (常文

祺, 2012, p.236) 这一“看着”的语气揭示了小说的精神核心: 克制、体察与慈悲。拉拉不选择立场, 也不参与情绪的对抗, 而是在观照中生成理解。希斯内罗丝的写作“以工人阶级女性的伦理经验为基底, 将社会压抑与个体情感的紧张转化为共情的美学实践”(Tokarczyk, 2008, p.193)。这种“共情的美学”正是正念伦理的社会化延展——一种在非评判中感知“苦”的普遍性。在这种平视的理解中, 每一个被限制的个体都在爱与失落之间循环。小说以温柔的观察取代了剧烈的控诉, 让读者在静默中体验“苦”的平等, 并由此生成理解。

正念叙事的另一维度, 是对“无常”的持久觉察。“我看到父亲的背影, 他的影子比人更沉重。那一刻我明白, 他也只是被命运捉弄的孩子。”(常文祺, 2012, p.305) 这一“明白”的瞬间构成叙事的顿悟时刻: 她第一次以平等的目光看待父亲, 从怨恨与依附中解脱出来。这一觉知的过程是一种“精神再生”(spiritual rebirth)——通过看见无常而完成的自我重构(Guittar, 2024, p.62)。这种觉悟并非情节的高潮, 而是意识的转向。当拉拉意识到父亲的痛苦与自己的痛苦相互映照, 她从被伤害者转化为见证者, 从情绪的参与者转向观照的主体。

除此之外, 小说的叙事节奏呈现出一种呼吸式的循环。记忆与现实的交织、回忆与停顿的交替, 使文本仿佛在吸气与呼气之间流动。这样的节奏映照了佛教的“当下”意识。“吸气, 我使身心平静; 呼气, 我微笑, 安住当下, 知此刻唯一”(Thich Nhat Hanh, 1987, p.7)。希斯内罗丝将这种呼吸的意象转化为叙事的节奏, 使语言本身成为冥想的场所。小说的非线性结构不仅是一种叙事策略, 更是一种修行的方式——通过反复的回返、延宕与重复, 叙述者与读者共同被训练去“安住当下”, 在阅读的节奏中体验无常的展开。

希斯内罗丝的正念叙事并非脱离现实的内省, 而是一种兼具精神深度与社会敏感的伦理实践。她的佛教修行没有消解其族裔与性别的立场, 反而提供了新的理解路径。Guittar 指出, 希斯内罗丝的佛教意识“并未削弱其拉丁裔身份, 而是让她在文化矛盾中找到平衡, 使叙事成为跨文化的修行场域”(Guittar, 2024, p.63)。这种跨文化的“修行书写”不仅实现了精神的自我疗愈, 也在文化层面重塑了拉丁裔女性的叙述传统。通过正念的视角, 她将个体经验与普遍生命经验相连, 使家族故事超越地理与血缘, 成为关于“苦”与“解脱”的人类共同寓言。

因此, 《拉拉的褐色披肩》展示了一种以“如实观照”为核心的叙事实践。小说通过对细节的专注、对人物的理解与对无常的觉察, 形成了一种“非评判的叙事伦理”。在这一伦理之下, 创伤不再是控诉的对象, 而成为觉知的契机; 记忆不再是凝固的过去, 而是得以转化的当下。希斯内罗丝以“看见”取代“否定”, 以“理解”替代“排斥”, 在书写中完成了文学与修行的统一。“若我们平静、安住当下, 整个家庭与社会都会从我们的和平中受益”(Thich Nhat Hanh, 1987, p.4)。拉拉的叙述正是这一理念的文学化呈现: 当她在理解中获得宁静, 家族的裂痕也在文字的缝隙间被重新缝合。

三、慈悲的生成: 从观照到理解

希斯内罗丝曾多次将写作、冥想与精神修复联系起来。在Hernández的访谈中, 她明确表示“写作就是我的冥想”, 并认为写作能够使她进入类似静坐禅修的状态(Hernández, 2023)。这一说法揭示了她创作背后的精神取向: 写作并非单纯的私人表达, 而是一种通过观照、理解与叙述完成自

我修复的实践,并进一步生成对他者的慈悲理解的实践。《拉拉的褐色披肩》的创作萌芽于她照顾病重父亲的时期。最初,她仅希望书写一部关于父亲的作品;然而,要理解父亲之为父的缘由,就必须回溯其生命历程与家族根源。正是在这一追溯过程中,个人的父女叙事逐渐延展为跨世代的家族史叙事。这种从个体到群体、从当下到溯源的叙事逻辑,与佛教“诸法缘起、万物相依”的思想不谋而合。

在父亲这一人物身上,希斯内罗斯以温柔的观照与复杂的理解呈现出人性的矛盾与救赎。拉拉一直以为自己是父亲七个孩子中的唯一女儿,直到得知父亲在与母亲结婚前,曾与洗衣妇安帕罗生下一个女儿——坎德拉莉娅。这一秘密构成了家庭长期的裂痕与母亲的怨怼,也成为父亲内心无法言说的羞愧。在小说的尾声,父亲并未向拉拉坦白此事,而是告诫她:“拉拉,我这辈子也犯过很多错误。我的意思是,在任何时候,你都不要放任自流,不要虚度光阴。”(常文祺,2012,p.310)这段对话既是父亲的自省,也体现出他希望女儿超越错误、活得有尊严的殷切期望。

拉拉最终以理解取代了指责,以慈悲化解了怨恨:“没错,也许他犯下了一些错误,也许他说过一些善意的谎言,可那又怎样?这就是人性的弱点,难道我们就没有犯过错误吗?”(常文祺,2012,p.314)这一顿悟标志着她由“观照”走向“理解”的精神转变。她不再停留于对伤害的感受,而是洞见了父亲行为背后的困境与人性复杂。这种理解本身即是一种慈悲的生成——通过对痛苦的如实观照,抵达对人性普遍性的体恤。

小说结尾,拉拉将个人经验提升至宇宙性的叙事领悟:“‘上帝’的确是一个具有非凡想象力的作家。他为我们设计的故事情节跌宕起伏又相互纠缠;既有意外巧合,又有内在冲突;看似随意,却又不乏精心构筑。”(常文祺,2012,p.312)在这一比喻中,拉拉完成了从个体怨怼到普遍慈悲的精神跃迁。她以“理解”取代“评判”,以“观照”通向“慈悲”,从而在书写与记忆中实现了与家族、与父亲、亦与自我的和解。

这种“由观照而生的慈悲”不仅贯穿于《拉拉的褐色披肩》,也在她的散文《私生女》(*Natural Daughter*)中得到延续与深化。这篇散文收录于《我自己的房间》(*A House of My Own*) (2015)之中,是对“洗衣妇之女”这一情节的现实回声。希斯内罗斯在其中坦承自己多年来始终怀有深深的愧疚:“在写《拉拉的褐色披肩》时,我常常想到这位姐姐……小说早已完稿,但她依然萦绕在我心头”(Cisneros, 2015, p.247)。她的父亲在现实中确有一位被忽视的女儿,而那位“私生女”从未被正式承认。她在文中写道:

“或许,这一切都与‘遗弃’这一主题有关。创作《拉拉的褐色披肩》期间,我曾两度遭受恋人的离弃。正因如此,我明白,世上最令人痛彻心扉的,并非死亡所带来的别离,而是被生者遗弃的孤独”(Cisneros, 2015, p.254)。

这段自白将私人愧疚与普遍的被遗弃经验联系起来。她回忆自己如何在世界各地——墨西哥、波斯尼亚、意大利、乃至罗姆人聚落——不断“看见”那位失落的妹妹的身影,并在每一位贫困、坚韧、沉默的女性身上感受到同一种痛苦与尊严。正是在这种跨越血缘与国界的“看见”中,希斯内罗斯的慈悲不再停留于家族层面,而是扩展为对人类苦难的普遍体恤。

因此,《私生女》可视为《拉拉的褐色披肩》中慈悲主题的延伸——从对父亲的理解,到对“被遗忘者”的理解;从家庭赎罪到人类共情。这种由愧疚感生发的怜悯,正是她在访谈中所说“服务人类”的具体实践:通过书写与冥想,将个体的痛苦转化为理解与慈悲的力量。正如她所言:“我必须理解我的祖辈——我的父亲、他的母亲,以及她的母亲——才能真正明白我是谁”(Elliott, 2002, p.101)。这句话在小说与散文之间回荡——她通过理解家族与历史,最终抵达了对生命更广义的慈悲。

因此,《拉拉的褐色披肩》也是她对自己家族的一次精神和解。即使在关于祖母的描写中,希斯内罗斯也延续了这种以理解取代评判的态度。在奇卡纳文学传统中,祖母常被神化为智慧与庇护的象征;然而,希斯内罗斯打破这一定式,将其塑造成一个令人敬畏又复杂的“可怕祖母”。在访谈中被问及是否“太大胆”(Elliott, 2002, p.102)时,她坦然承认在自己没有完全了解自己祖母时,“站在母亲一边”(Elliott, 2002, p.104),但是,自从她了解了祖母的很多故事以及将她写入小说中,她的情感发生了变化,“在写这本书的过程中,我就知道会发生一些非常灵性的事情;我也明白,我会逐渐理解那个作为原型的现实中的祖母——因为现实中的祖母并没有那么坏”(Elliott, 2002, p.104)。

因此,希斯内罗斯并没有把祖母塑造成十恶不赦的反派。她像描写父亲一样,为祖母写下“第二篇故事”,让读者理解其形成的原因。祖母的身世悲惨:幼年丧母,被父亲送往姑妈家寄养;青春期被年轻的祖父带回家做女仆,后又因怀孕被迫成婚。祖父在曾祖父训诫“我们不是狗”(Cisneros, 2002, p.164)后才承担起责任,但仍旧在婚后多次不忠。祖母的不幸命运与长期的压抑,塑造了她控制欲强、尖锐刻薄的性格,也使她成为家族痛苦的延续者与再生产者。希斯内罗斯通过揭示这些前因后果,使读者从“行为”转向“因缘”的理解,看到个体行为背后复杂的社会与性别结构。

在此意义上,她意识到,“因此,这本书带领我进入了一个真正的精神境地,让我不再单纯站在母亲那一边。并不是说我转而站在祖母那一边,而是我似乎超越了她们两人,因此能更清晰地看见她们”(Elliott, 2002, p.105)。尤为关键。这里的“超越”(above)并非情感上的疏离,而是一种“超越二元对立的观照位置”——一种接近佛教“中道”的精神姿态。她不再陷于母亲与祖母的冲突,而是将两者都置于慈悲的视域之中,以“看见”而非“控诉”的方式理解她们。这种超然凝视正体现了她在精神上的“正念觉知(mindful awareness)”：保持清明、觉察而不被情绪卷入。在她的叙事中,慈悲不是被动的宽恕,而是通过理解苦因、透视无明、承认共业而生发的智慧。

“我必须原谅她。只有理解了她的故事,我才能放下属于我的那一段。”(Elliott, 2002, p.106)。这句话可视为她对祖母的“心灵回向”。唯有真正理解祖母的故事,她才能放下自身的愤怒与家族的循环创伤。她的“原谅”不是出于道德义务,而是一种灵性实践——“以慈悲疗愈自我”的方式。通过书写,希斯内罗斯将赎罪转化为修行:让文字成为冥想的空間,使祖母的幽魂得以安息,也让自己的愧疚得以缓解。“有些人通过冥想或去教堂寻找安宁,而对我而言,写作就是我的冥想、我的教堂,也是我自我剖析的方式”(Cisneros, 2022),这句话与她在Hernández访谈中关于“写作即冥想”的表述彼此呼应——她的创作不再只是私人表达,而是一种借由书写完成理解、修复与精神转化的实践。她所“安抚的幽灵”不仅包括已逝的亲人,更包括那些被历史与社会边缘

化的女性形象。祖母便是其中之一。通过叙事，她让祖母重获主体性——她被看见、被理解、被赦免。这种写作的慈悲，正是“去殖民化灵性”的体现：将被压制的女性经验从罪与羞耻的语言体系中解放出来，使其重新拥有声音与尊严。

《拉拉的褐色披肩》的后半部分，祖母临终时的幻觉与拉拉的“灵魂对话”构成了小说最具灵性意味的段落。祖母的形象从一开始的凡人逐渐转化为“灵魂导师”，她在梦境中劝告孙女放下怨怼，鼓励她讲述家族的故事。这象征着拉拉完成了与祖母的“业缘了结”：她不再被祖母的阴影所困，而是通过理解使其超度。“见苦即生慈”，希斯内罗丝的慈悲来自对苦的如实观照。她通过祖母的故事，看见了更深的女性困境——被历史忽视、被男性定义、被传统捆绑——而这种洞见使她的写作从个体叙事升华为普遍的人类共情。

祖母的“解构”与“重建”过程，也体现了希斯内罗丝的叙事策略：她拒绝以黑白分明的道德框架审视女性，而是以圆融、非二元的视角呈现生命的复杂性。她的笔触在矛盾之间游走，不断地“看见”与“理解”。这种写作方式极接近佛教禅宗的“观心法”——通过持续的觉察，不断化解执念与对立。她既看见祖母的错，也看见其苦；既承认母亲的伤，也承认其爱。希斯内罗丝站在“慈悲的中点”上，将怨恨转化为理解，将评判转化为洞察。这种精神转化的轨迹——从父亲到祖母，从家庭到群体——正是她作品中“慈悲生成”的完整路径。

佛教中，真正的慈悲并非来自道德命令，而是源于“知苦”。希斯内罗丝的慈悲亦然——她的写作是知苦的艺术。祖母的苦、父亲的愧、母亲的怨，最终都被她写成了理解的练习。通过这一过程，她完成了对女性命运的重新定义：女性不再只是受害者，也不再是加害者，而是承载历史、延续智慧的生命体。她们的痛苦成为慈悲的源泉，而书写则成为救赎的形式。

因此，希斯内罗丝对祖母的慈悲，不是软弱的原谅，而是一种洞见的力量——通过理解而放下，通过书写而疗愈。祖母作为“可怕祖母”，最终被纳入普遍的母性慈悲之中；而希斯内罗丝作为讲述者，也在写作中实现了自我超度。从这个意义上说，《拉拉的褐色披肩》完成了从“家族史”到“灵性史”的跨越：它讲述的不仅是血缘的延续，更是慈悲的传递。

“我打量着父亲的脸，那是一张同祖母的脸，同我的脸完全一样的脸。”（常文祺，2012，p.314）这句看似平静的描写，实则是希斯内罗丝“慈悲之路”的最终象征——在他者的面容中看见自己，在痛苦与矛盾中洞察生命的延续与相依。她通过对父亲的理解、对祖母的宽恕，最终抵达了“自我觉知”的境地——那种从他者回望自身的慈悲，是她书写的灵性底色。

写作对她而言，是冥想的延伸，是将理解化为慈悲的实践。历经九年完成《拉拉的褐色披肩》后，她在手臂上纹下“佛母卢佩”（Buddhalupe）——一个将“Buddha”（佛）与“Guadalupe”（瓜达卢佩圣母）融合的词。这一自我命名的混成符号，标志着她精神旅程的升华。“这本书对我来说写得异常艰难。我当时真的认为，这个纹身是一种‘死亡与重生’的标记……所以，这个[纹身]某种意义上是为了用一种有意义的方式来纪念这本书”（José Antonio Gurpegui, 2009, pp.133-134）。

她虽以更广义的“灵性”来指引自身的生活方式，但在言谈中亦多次提及“正念（mindfulness）”“慷慨（generosity）”与“慈悲（compassion）”。这些概念与佛教伦理所重视的心性训练、德性培养和利他关怀密切相关（Keown, 2019）。希斯内罗丝所言的灵性（spirituality）已超越宗教范畴，而是一种正念（mindfulness）、慷慨（generosity）与慈悲（compassion）的生活方式。她以写作为修行，在创伤与回忆的缝隙中观照自我与他者的共同苦。

因此,《拉拉的褐色披肩》并非仅是一部家族史或民族记忆的小说,更是一部灵魂成长书写。那句“我打量着父亲的脸……”既是对血脉的确认,也是慈悲觉醒的顿悟——通过“看见”父亲与祖母,拉拉(亦即希斯内罗斯)终于看见了自己;通过叙述与理解,她完成了“由观照而生的慈悲”,并将个人的觉悟升华为普遍的人类体恤。

四、结语

《拉拉的褐色披肩》以其温柔而深刻的叙事姿态,展现了桑德拉·希斯内罗斯如何通过写作实践实现“正念—慈悲”的精神转化。这部小说既是作者的冥想之书,也是她的修行之路。正念使她得以如实观照家族的创伤与无常,在专注与觉知中看见“苦”的普遍性;而慈悲则使她在理解中化解怨怼,在书写中完成精神的自我救赎。希斯内罗斯通过对父亲的理解、对祖母的宽恕与对“被遗忘者”的书写,将个体经验转化为普遍的情感体恤,使小说超越了族裔与性别的界限,成为一部关于人类共同苦难与解脱的灵性寓言。

Funding: This research received no external funding.

Conflicts of Interest: The author declares no conflict of interest.

ORCID

Zhu Huilin ^{ID} <https://orcid.org/0009-0002-5450-5103>

References

- Alumbaugh, Heather (2010). “Narrative Coyotes: Migration and Narrative Voice in Sandra Cisneros’ *Caramelo*.” *MELUS*, 35(01): 53–75. DOI: <https://doi.org/10.1353/mel.0.0070>
- Benson, Heidi (2002 Oct 25). “Author Traces the Many Paths of Her Father’s Story / Sandra Cisneros’ *Caramelo* a Nine-Year Project.” *San Francisco Gate*, October 25. <https://www.sfgate.com/entertainment/article/Author-traces-the-many-paths-of-her-father-s-2759782.php>
- Cisneros, Sandra (2002). *Caramelo, or, Puro cuento: A Novel*. Alfred A. Knopf.
- 桑德拉·希斯内罗斯 (2012): 《拉拉的褐色披肩》, 常文祺译。浙江文艺出版社。
- [Cisneros, Sandra (2012). *Caramelo*, translated by Chang Wenqi. Zhejiang Literature and Art Publishing House.]
- Cisneros, Sandra (2015). *A House of My Own: Stories from My Life*. Alfred A. Knopf.
- Cisneros, Sandra (2022 April 22). “Writing Advice: Sandra Cisneros.” *The Independent*. <https://www.the-independent.com/arts-entertainment/writing-advice-sandra-cisneros-author-b2048755.html>
- Elliott, Gayle (2002). “An Interview with Sandra Cisneros.” *The Missouri Review*, 25(01): 95–109. DOI: <https://doi.org/10.1353/mis.2002.0071>
- Graf, Amara (2014). “Mexicanized Melodrama: Sandra Cisneros’ Literary Translation of the Telenovela in *Caramelo*.” *Label Me Latina/o*, IV: 1–20.

- Guittar, Michelle (2024). "Returning to Her Spiritual Roots: Sandra Cisneros and the Weaving of Buddhist Motifs in *Caramelo*." *Journal of Latino/Latin American Studies*, 13(02). DOI: <https://doi.org/10.18085/1549-9502.2024.11.OR.015>
- Gurpegui Palacios, José Antonio (2009). "Interview with Sandra Cisneros." *Camino Real: Estudios de las Hispanidades Norteamericanas*, 1: 127–135. <http://hdl.handle.net/10017/8321>
- Heredia, Juanita (2007). "Voyages South and North: The Politics of Transnational Gender Identity in *Caramelo* and *American Chica*." *Latino Studies*, 5(03): 340–357.
- Hernández, Macarena (2023 September 4). "La Buddhalupana Way." *HTI Open Plaza*. <https://www.htiopenplaza.org/content/la-buddhalupana-way>
- Keown, Damien (2019). "Buddhist Ethics." In Hugh LaFollette (Ed.), *The International Encyclopedia of Ethics*, 1–12. John Wiley & Sons, Ltd. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781444367072.wbiee163.pub2>
- Mermann-Jozwiak, Elisabeth (2018). "In the Corazón of the Capital: Globalization and Urban Design in Sandra Cisneros's *Caramelo*." *Arizona Quarterly: A Journal of American Literature, Culture, and Theory*, 74(01): 93–117.
- Neff, Kristin D., & Dahm, Katie A. (2015). "Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness." In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121–137. Springer. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Nhat Hanh, Thich (1987). *Being Peace*. Parallax Press.
- Oliver-Rotger, Maria Antònia (2000). "VG Interview: Sandra Cisneros." *Voices from the Gaps*, University of Minnesota. http://voices.cla.umn.edu/vg/interviews/vg_interviews/cisneros_sandra.html
- Tokarczyk, Michelle M. (2008). *Class Definitions: On the Lives and Writings of Maxine Hong Kingston, Sandra Cisneros, and Dorothy Allison*. Susquehanna University Press.
- Vázquez, David J. (2011). *Triangulations: Narrative Strategies for Navigating Latino Identity*. University of Minnesota Press.
- Vivancos Pérez, Ricardo F. (2013). "Weaving Texts and Selves in Sandra Cisneros's *Caramelo*." In *Radical Chicana Poetics*, 139–159. Palgrave Macmillan. DOI: https://doi.org/10.1057/9781137343581_11
- 张晓雯（2022）：“新物质主义视域下《拉拉的褐色披肩》中的食物书写”，《复旦外国语言文学论丛》（02）：60–66。
- [Zhang Xiaowen (2022). "Food Writing in *Caramelo* from the Perspective of New Materialism." *Fudan Forum on Foreign Languages and Literature* (02): 60–66.]