



## 满亚法师



### 勿做框框中的人 更勿因干扰演变为压力

现代一般已婚妇女都要承担养家责任，每每家庭事业两头忙，可惜，却往往得不到丈夫体恤，甚至怨怪妻子为事业而忽略家庭。难道，妇女为了孩子及家庭的未来幸福而投入工作，这也有错吗？

现代的妇女其实不可以只做妇女，因为，很多妇女刻意让自己扮演小妇人的角色。

需知，每一个人都有不同的天分，男人可以很害羞，女人坚强、能干也没什么不对；我们应该接受男人在家带小孩，女人在外打拚，或男人不懂得赚钱，女人承担养家责任等现象，不要被传统的框框束缚我们的观念，认为男人就必须怎么样，女人又应该如何。

无论如何，我们都不应该被自己所做的事情干扰而演变成压力，例如很会赚钱者，不要赚得很有压力；谋生才干不如人者也无需给自己套上枷锁；承担养家责任多一点者，更无需升起傲慢心；少分担家庭经济开销者也不必感到自卑、颓丧。

在现今社会，不单是现代女性感到压力，实际上，男人也很有压力的，因为，很多男人以为他应该要做什么样子的男人，或者觉得受不了女人比自己强、能干、好动，也忍受不了女人赚钱比自己多，类似的观念是错误及无明的，问题主要是自己给自己压力。

须知，一杯水倒在杯子里是这个样子，倒在碗中又是另一个模样；可见，男人的身躯很可能潜藏着女人之心情，女人的心也可能住在男人的身体里。

因此，重要的是我们要做人，而不是要做框框中的男人或女人，否则，就无法自然地生活。夫妻原本就是一个相辅相成的共同体，但，若演变为互相比较、压迫，就违反做夫妻之情理。

再者，现代人都有一种错误的观念，以为只能做妈妈不能做事；或能够做到满分爸爸，却做不好丈夫的角色，大家皆要求自己事事要做到 100 分，殊不知在工作上 我们也许只能做到百分之七十、妈妈角色方面只能达到百分之八十、做太太的角色只有百分之六十，在每一个角色方面我们不一定能做到 100 分，只要尽力达到平衡即可。

平衡者会有力量接受任何境界，同理，不快乐的人绝对不会只被一件事情打倒。平衡的人时时都充满力量，即使没有兄弟姐妹可以爱，也能爱身边其他

人；当父母不在身边，随时都可以很自在的爱其他老人；或者，自己虽然没能力赚取很多金钱，但却有充足的时间陪伴孩子。但，如果自己既没能力赚很多钱，也不懂得享受生活所带来的喜悦，又没什么时间陪伴孩子或家人的话，那自然就会陷入身在福中不知福的无明中。

可见，不懂得平衡将会衍生种种问题，一旦我们懂得平衡时，任何的缺陷都不是缺陷，如果在赚钱之后，我们无法做个好父亲、好妻子、好老板或好朋友的话，那么，赚钱就会变得没有意义了。因为在赚钱过后，大部分时间我们的心情是很恶劣的，总认为这个不如我愿，那个令自己不满意，无形中就很难从中得到满足；何况，钱财是会变化的，甚至会化为乌有。

怎样才算是付出？它与感恩有什么不同？

所谓付出是：要离开种种妄想才能真正付出，才了解别人需要什么，如同孩子叫一声：妈妈。我们马上会专注，于是就能应孩子的需要而付出。

但，如果我们还住在昨天的景象，自然就无法投入当下，惟有来到现在，我们方能知道孩子饿了、尿布要换等等，这才能为孩子付出。否则，不论我们怎么付出，可能都不是对方所需要的；因此，大部分不能真正付出的人都是心很茫然、自我、糊涂和无明的。

至于感恩则是：能够拥有而享有。例如，当椅子在这里，我们的眼睛若不打开，试问又怎么看到椅子呢？当别人爱我们时，我们如果没有专注，必定感受不到对方的爱。

除非两颗心都在同一境界，那么，双方才能连成一体，到时，不但不孤独，而且还充满力量。因此，一个能够感恩的人必然会把自己的力量开发到一个不孤独、不寂寞的心境，因为他能感应别人的付出。

可是，现代孩子很少机会付出，自然就无法感动于父母所给予的，而且会一直觉得自己没有；除非孩子也在付出，那么他们才能感受到父母的付出，并发现自己不孤独，身边有很多亲戚朋友。

感恩来自于拥有而享有，如果我们看不到自己所拥有的，当然就没办法享有，同时也会升起怨恨与无力感；可见，一个懂得感恩的人是比较完整的人，反之，则会支离破碎。

惟有大家具备共同的默契时，才能感受到对方的付出。如同当我们的舌头干净时，才能尝到菜根香，否则，只会觉得肉类美味。同理，当我们在付出时，对方没有付出，自然就感应不到我们在用心付出。

口述、满亚法师 笔录、何润霞  
《南洋商报》07/11/2004