



一個修行學道的人，即使不能完全離棄名利，至少也要淡泊名利。所謂「要做大事，不要做大官」，要多多為人服務，才有禪心。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: (626) 9619697 Fax: (626) 3691944

E-mail: info@ibps.org www.hsilai.org

誰知女人心

文／台北市婦女新知協會提供

用愛鬆綁性別刻板印象

小美來信：

我今年五十六歲，有一個女兒，與公婆同住。雖然先生長久以來因身體虛弱沒辦法工作，全家都靠我在醫院的行政員薪水過活，但公婆卻反而懷疑我是掃把星。婚後三十年，我一直秉持傳統婦女的美德，任勞任怨地為家庭努力打拚，好不容易把女兒養大了，卻仍然得不到公婆的認同。我錯了嗎？為何多年來的付出卻被家人看輕？

蔣念祖（台北市婦女新知協會理事長）解析：

親愛的小美，看到您努力地想要改善家庭生活，身為家庭唯一的經濟來源，卻無法透過努力獲得公婆的尊重，真的是很不容易。我不認為您是掃把星，我認為您是面對生命困境的女鬥士，您辛苦了。

女性長年來受苦於刻板的性別印象，似乎得旺夫旺家才是好女人的象徵。而所謂的「刻板印象」，我們可以把它理解成「人類用來簡化外界事物的技術」——因為這個世界實在是太複雜了，除了自己專精的領域，我們可以形成比較正確的態度外，面對其他各式各樣的議題，基於「最不費力原則」（the law of least effort），人們容易以較為簡單、概略性的信念自行理解。例如，對性別會存著固著的想法，像是男性比較勇於挑戰、女性需要保護；女性就要漂漂亮亮的、男性就要大而化之不拘

小節等。

我也是一位女性，但我是由尊重女性的外公一手養成人，我想跟您分享我跟外公的故事，以及下列幾個觀念。

一、分享出去，喜樂才進得來

幼年，影響我最深遠的就是我的外公。他擁有慷慨、慈祥與善體人意的性格特質，他的價值觀是「施比受更有福」。對待家人也是如此，他總是認為，錢沒有了可以再賺，但要用在幫助與滿足家人的需求上。

二、以寬闊的心胸善待他人

外公的胸襟與氣度使我深深折服。同學偷了我的腳踏車，他還跑去學校，要求學校不可因此讓偷車的同學轉學，因為，腳踏車跟孩子的受教權是不能相提並論的。讓我學會用更寬廣的視野與角度，善待他人。

三、身為女孩，也能持續接受教育

記得小學三年級時，外公便開始教我英文，他常勉勵我要用功念書，將來要念大學才會有出息，成為社會上有用的人。我很感謝他，不因為我是女生而有差別待遇，讓我相信自己值得接受良好的教育。今年，我已經預備要爭取第二個博士資格，至今仍非常感謝外公的栽培。

四、找到懂你、支持你的人

我從小與外公、外婆同住，後來，父親突如其來要我搬回去同住，令我難受到無



心念書，外公來訪時看見我落寞的樣子，便決定把我帶回去同住。小美也可以觀察身邊是否有懂妳、支持妳的朋友、同事或者社群，多接受正向的觀點，要相信自己絕對值得被疼愛。

五、家人很重要

我的先生不是一個打扮時髦、外表亮眼

的帥哥，但他是個心胸寬廣、仁慈的好伴侶，他煮了一手好菜，也不會抱怨我為何不能全天候在家照顧小孩；雖然起初公婆百般不贊同，直到慢慢發現我也是真心愛著家人，只是用的方法不一樣後，也終於漸漸接受了。妳的家人中，是否有相似的人物？請記得好好珍惜他們，並感謝他們給予的支持。

釋迦牟尼佛傳

最初的比丘尼

文／星雲大師

全國的人民得悉國主淨飯大王逝世，都非常的震驚。當淨飯大王出殯的這一天，大家見到成就正覺的佛陀也為父王擔負棺木，往火葬場走去，他們都感動得流下眼淚，跪在路旁不停息的禮拜。

淨飯大王在世的時候，迦毗羅衛國的四鄰就已處處覆下隱憂，憍薩彌羅國的興起，實在是迦毗羅衛國的一個最大的威脅。佛陀因為恐怕有權繼位的難陀沉迷女色，意志薄弱，以及年幼的羅睺羅不堪擔負起興國的大任，所以佛陀都接引他們出家。現在淨飯大王逝世，全國無主，人心惶惶，大家都希望早一點能有一位英勇賢明的人能夠來繼承王位。

釋迦族中，有一位英武的王子大將，名叫摩訶那摩，是阿那律的哥哥，大家都同意他來攝政，佛陀非常歡喜，匆匆地領著親隨的弟子告別迦毗羅衛城，暫住在城外的尼拘陀林。

摩訶那摩承擔迦毗羅衛國的攝政，所以一時還能維持小康的局面，至於迦毗羅衛國未來的悲運，仍然是無法避免，這在大覺佛陀的心中，早就知道。

最初的比丘尼

摩訶波闍波提夫人和五百志同道合的

女人，立定最大的決心，把頭髮剃去，披起袈裟，向那摩提憍尼舍舍追趕佛陀。

佛陀暫住在尼拘陀林中，有一天，佛陀的姨母摩訶波闍波提夫人帶領約五百人左右的釋迦族中的女人，到尼拘陀樹林中拜訪佛陀，並以兩件新織的衣服供奉給佛陀。佛陀接受下來以後，對他說道：

「我來替你施僧，以此布施功德，你一定可以得到很大的果報。」

「不！佛陀！」摩訶波闍波提夫人說：「這兩件衣服是為佛陀做的，請您收下，我希望您要自己穿！」

佛陀因為對方是自己的姨母，不好過分拒絕，就讓步說道：

「施僧有很大的功德，我也是僧中的一名，接受你的一件，另一件我來為你布施給別人。」

摩訶波闍波提夫人見佛陀承諾接受一件以後，沒有再說什麼，但他又再進一步地提出問題來要求佛陀道：

「佛陀！我願您能慈悲承允我們一件事，就是讓我們女人也能依照正法出家，求受具足戒。」

佛陀聽後，不假思索，堅決地拒絕道：「你這個要求我不能承認，請你也不要這麼想和這麼說。過去的諸佛都不允許女人出家。女人在家學道，勤行精進，是可以得到正覺的，但不可以出家。未來的佛陀，他們一定也是實行這個法制。你能奉行我的教法，你就在家中修行，正覺的道果，是不分在家與出家的。」（待續）

悠遊天地

與花草約會

文／依然

我愛拈花惹草。

最早是搬來一棵茉莉花，平時，茂盛的綠葉出牆迎風招展。開花時，從花苞到盛開，那聖潔的白不動聲色，只以淡淡的香氣召喚著我；後來，又養了黃金葛，插枝繁殖也不失所望。於是，家裡不用的瓷杯、陶壺、大甕、小甕全成了我的花盆。

有一棵山蘇是拆老房子時，在磚牆上移植回來的，現在已是壯碩得像國王般昂然挺立；多肉植物原是別人家遺落的花瓣，



幸福衣櫃

惜衣、惜福

文／梁俐婷

表姊以前很喜歡帶我去逛百貨公司。她是一位虔誠的流行信徒，只要當月新光三越出新的單品就會拉著我一同幫她的衣櫃增添新衣；我如同諸葛孔明軍師般幫忙臧否衣服的優缺點，然而我心裡非常清楚——追尋流行只不過是一時的歡愉罷了！

不過也感謝流行，我的衣櫃裡有許多表



充滿朝氣。

等候批價時，聽到櫃檯人員與同仁的對話：「剛才那位『大德』已完成報到手續，可以住院了。」聽，她不說「病人」而是「大德」。想想，一個住進醫院的人，心情本就是七上八下的，再聽到別人稱自己為「病人」，就更苦悶了；但如今聽到的卻是「大德」，感受到的是尊重與莊嚴，當下便踏出了療癒的第一步。

前些時候，婆婆住進加護病房，她能說能聽的語言只有客家話，院方因此特別安排了會說客語的護理人員照顧她，還常和她閒話家常，婆婆的情緒明顯因此穩定許多。

過去，很多人對醫院的印象往往是緊張、忙碌與冷漠，現在，相繼有這樣的暖醫院出現，可說是眾人之幸。

人間風景

暖醫院

文／梁純綉

暖男讓人窩心，暖醫院呢？是不是能嘉惠更多人？

陪母親搭乘某家醫院的交通車就診，車門一打開，就聽到義工說：「『看健康』的請上車。」對方不講「看病」，而是說「看健康」，多好！看了就健康，愈看愈健康。

在診間就醫完畢要離開時，醫師對我們說：「記得保持運動習慣，新年快樂！」頭一回聽到醫師主動跟「看健康」者道新年快樂，覺得親切又溫暖，讓原本因前一晚沒睡好精神不濟的我，頓時腳步輕盈，

現在已開始生根，一現身就是一朵完美的蓮花座，精緻得如立體的刺繡；去年買來栽種的秋海棠，敵不過炎炎夏日，被擱置在陰涼的角落，竟然狼狽地存活下來。我把它的莖剪下插在水杯裡，幾天過去，葉子更加青翠精神，拿出來一看，已活生生長出根鬚。種在花盆裡，它們在秋日的涼意中日日滋長，肥碩的葉下，像點上胭脂似的，小花一朵朵冒出來作秀；白鶴芋一株株地分盆繁殖，它平和的從不在乎主人是不是綠手指。

這個大大小小、老老少少的小家族，有時輪流被移居到屋裡，常常得到豔羨的目光和讚賞，也成為禮尚往來，分贈親友的禮物。

每天，拉開窗簾，陽台上的花紅葉綠沐浴在斜斜的晨光下，熱熱鬧鬧。偶爾，麻雀來造訪挑食，飛跳之間也把藍天白雲邀進我的版圖來，美好的一天靈動而活潑，令人心怡！

能與花草互為知音，互相賞愛，在無聲的流光裡是一種幸福。

澆水、拔草、整葉、換盆，新的一年，我要再接再厲，每天給自己十分鐘、二十分鐘、半小時，在陽光與陽光花草約會，期許送給自己一個繁花似錦的小世界。

姊突然失去興趣的二手衣，一件件在旁人看來仍然美麗的衣服卻似被打入冷宮、秋扇見捐的失寵妃子。但，我喜歡二手衣柔軟的質地，也能想像它們當初在架上被雀屏選中後的欣喜雀躍。

衣櫃中有一襲格子襯衫，是我保留將近五年最喜愛的寵妃，它沒有搶眼的綴飾，也無華麗彩繪；無論是牛仔褲裙、輕便內搭便褲，它像個盡責的宮女低調地幫襯其他衣裳。

我期望自己如同櫃子裡這格子襯衫一般，靜靜安住，適時溫和的幫忙他人，既不張揚也不邀功，珍惜身邊擁有的人事物，擁有我的平安幸福。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
2/1周六	供佛齋天（灑淨請聖）（7：30pm）
2/2周日	供佛齋天（獻供、上供、送聖）（9：00am）
2/7-9	雲水禪心 生命體驗營
2/8周六	午供（10：30am）