



這關係對我來說是什麼呢？

最近和一個靈修老師聊天，她談及關係。妳有否想過一段關係對你來講是什麼呢？妳如何看這個關係呢？特別是與丈夫、父母的關係，妳是想從這個關係裡取得些什麼嗎？如果一個關係只是關於互相忍讓，那是這的愛嗎？」這兩個月我不斷地參透這些問題，而這些問題引伸了更多的反思。

這關係——（與丈夫、父母、朋友的關係）對我來說是什麼呢？我是要從這個關係上得到什麼嗎？是給予什麼嗎？還是交換什麼呢？就算是給予，是無條件的付出嗎？是有條件地付出嗎？如果付出之後對方沒有給我預期的回應，我會有什麼感覺？如果有不舒服感，那是真的無條件付出嗎？那不就是交換？我在這個關係上有付出多少真愛呢？真愛又是什麼呢？

這幾個月我不斷地反思、觀察自己，發現原來自己會想從不同的關係中得到愛、得到保障、得到支持、認同。從婚姻關係中我發現自己的所謂付出很多時是因為希望透過對丈夫好而換來他對我好。換而言之我就是透過這婚姻關係來交換愛、保障、作伴。我發現原來所謂的愛是源自為了自己舒服而出發的，留意到如此下去關係一定不能長久，因為終有一天其中一位會覺得累，不想再交換了，說到底這所謂的付出只是為了私利，而在私利的層次裡永遠只有一個贏家，而另外一個卻永遠是輸家。

再繼續深觀，我發現所謂交換性的關係裡都以「我能得到什麼？」而出發總是以我的利益行先。我記得一行禪師說過兩人



夫：Edmond Leung



OurSmileyPlanet



妻：Janet Lau

www.janet-lau.com

的關係是分不開的，若果對方不開心，到最後自己也不會開心到哪裡，若要自己開心，長遠的方法是先讓對方開心，因為對方的開心與我的開心是相連的。同時我想如果我們只為了討對方開心而委屈自己，這個方法也不會是長遠之策。所以我開始去觀察自己每個念頭、每句話語、每個行為，問自己，「這些身口意是為了大家帶來最高的真善美嗎（The Highest Good of all）？」

慢慢地，我發現「當我放下我能得到什麼」或者「我可以幫助你什麼」，當我放下這「你」與「我」，而改用「我們」的時候，很多念頭、話語和行為會自然改變。改變不是因為我要遷就你，改變是因為這是唯達至一雙贏的效果，會為我們帶來最高的真善美。可能從外面看來我要遷就你但內心就再沒有以前遷就的感覺，只是覺得這會是最善的作法，很奇妙地很多無謂的情緒（如壓抑自己來遷就對方的感覺），就消失得無影無蹤了。

當我利用為大家帶來最高真善美的想法去看待與丈夫的關係時，我發現我越來越能從他身上學到一些我沒有的東西，我越來越欣賞大家的不同之處，真的很感恩有丈夫的愛與包容，包容我的不善，很感恩他每天都給我一個新機會去做一個更好的人、更好的太太。也感謝可以把這個練習帶到其他的關係上，感謝身邊每個家人、朋友給我機會。