

夫 妻 禪

Love will set you free

「Love will set you free」這一句話很多人都聽過，但我們所給的愛又能讓對方有多free呢？

當你愛的時候，你希望這人一直在你身邊不變？還是不介意他改變甚至離開呢？當你愛這個人的時候，是因為他符合你的要求嗎？如果他不再符合你的期望，你的愛的質素會因此而改變嗎？如果我們的愛因對方的態度而改變，其實這還是愛嗎？那「愛」與「認同」有甚麼分別？如果愛是需要被認同的話，這「愛」會讓我們有窒息的感覺。如果愛是讓人自由的話，我們可以練習讓對方做回他／她自己。最近先生希望考電單車牌，問我的意見（我猜他想試探我的想法吧），我爽快回答，「你喜歡，去啊！」我知道他已有在賽車道開跑車的喜好，也因此，他知道如果一不小心的話生命可大可小，所以他非常努力及小心的去練習。

看到他那麼認真與投入，我感受到能開電單車對他來說很重要。他是個聰明的人，考第一次就順利過關，之後買了車並開始在街上練習。當他開始開電單車沒多久，我就發現他整個人都開心起來、輕鬆了，壓力也少了很多，對事物的態度也沒有以前一樣那麼緊張、執著。我認識一位叔叔，他和太太感情很好，結婚多年大家還是那麼甜蜜。我問他箇中竅妙在哪裏，他說：「每個男人內裏都有一個boy（小男孩），如果能讓那個boy出來，男人就會很開心，開心的話兩個人的關係就自然好。」我一直都記著他這句話。自從先生開始開電單車後我發現他找回他的boy，而且現在很健康的呈現出來。叔叔果然沒錯！

自從他擁有自己的電單車後，他告訴我他的車吸引了很多男人——有老有少——過來詢問有關開電單車的趣味，他們亦告訴先生自己多麼渴望開電單車，可是因為太太或家人的反對，所以唯有放棄。他說當中有一位年紀最大的已有七、八十歲，但他的boy還在，並沒有因為年齡而改變。

聽到先生的分享，讓我想起不讓先生或兒子開電單車的家人究竟是怕失去對方，還是因為愛他們呢？當然有很多是不希望對方受傷，但又有多少是源於害怕失去了對方（或對方的能力）？又有多少是真的擔心對方的傷呢？這當中有細微的分別，你可以留意一下：究竟我是害怕對方受傷



夫：Edmond Leung

f OurSmileyPlanet | Q

妻：Janet Lau

www.janet-lau.com

所以他不開心？還是我怕他受傷之後影響我的常規？

留意一下，很多時我們是真心希望對方開心，可是如果我們讓其他人做自己的話，有時候他人的決定會影響自己計畫、身分、成敗；就是感到自己領域被挑釁，所以我們最後因為要保護自己的利益就不得不反對其他人的做法了。

其實除了對方的行為會影響我們的領域外，更重要的是我們努力去掩蓋的舊傷口與不安亦會被箍起，特別是那些被遺棄、不被認同的感覺。但如果細心留意的話你會發現這些傷痛其實與對方沒有直接的關係；原來我們希望控制的並不是對方的行為，而是希望透過控制外界而避免某些還沒療癒好或不知怎樣處理的舊傷口。如果你再深入一些觀察所謂的「維繫自己利益」，其實自己是自由嗎？還是被這些利益綁住呢？愛自己需要學的。有愛地去讓對方做自己；而不是放棄對方而讓他做自己，更需要學的。

首先我們要練習容許自己有不同的感受。每次你看到紅燈時（無論開車或走路），把所有事情停下來，用一分鐘去留意當下那一刻的身體姿態、感受，以及呼吸的節奏。毫無加減的去感受那一刻有的身體體驗，感受那自然無添加的呼吸。沒有「應該」的感受、「應該」的呼吸節奏，讓一切自然，只是好像一個局外人一樣去觀察這些不同的感受。

如果每天這樣練習的話，你會發現每次的呼吸節奏、身體感受、身體姿態都有絲毫不同。可能一開始你會發現你希望找到「應該」或「想要」的感受，但當你慢慢容許一切隨緣而來的話，你會發現有一份清新的喜悅。

當你包容自己的不同感受時，你便會開始從外界設定的框框裏釋放自己。漸漸地，你也不會因為感受到對方與自己的不同而猜疑自己的存在價值了。當你容許自己有不同的體驗時，你也能夠容許他人有不同的體驗，而這就是愛了。

愛就釋放了你與對方了。