

一起灌溉愛的花朵

剛誕下小生命的 Janet，與丈夫結婚約十年，由不打算懷孕、想過離婚，到兒子出世；眼前三人猶如拍攝全家福照溫馨地排排坐，問二人如何衝破七年之癢，夫妻感情歷久常新，那就要從夫妻各自的失戀故事說起。重談前度，雙方竟不須避席，因彼此早已知對方的愛情舊事，看來愛情經營之道首要就是坦誠。

Janet & Edmond



妻子的前度

「無理由，他和我都很匹配，為何我倆不能繼續走下去？」Janet與前男友拍拖九年，已到談婚論嫁階段，但最終仍是分手收場。條件不錯的她，追求者不絕，可是她卻和男方家人相處不來。「以前到他家時，會滿心歡喜準備了手信送給他父母，可是他們卻認為我這行為很世界女。」雙方價值觀的不同換來關係一直難以明朗。為了去迎合對方，她放棄喜歡的工作和興趣，不知不覺間把自己完全扭曲。「那時我已認不出自己，不停自我質疑有什麼做錯，最後落入抑鬱之中。」她當時深信與伴侶能否開花結果，斷定了她個人的成敗，以為婚姻是人生的重要里程碑。情執一執便九年，Janet形容當時的她完全中了「三毒」。催婚多年，男方仍是猶豫不決，關係前進不了，唯有各行各路。分手後，她從外地乘飛機回港，在三萬五千呎上空，她心血來潮，在紙上寫下十二項她憧憬的伴侶形象和內涵，並發願希望能邂逅未來的他。回港兩個月，沒預料相識六年的朋友，即身旁的丈夫Edmond，開始展開追求，更沒預料到原來他就是真命天子。

求姻緣有願也要行

「與他拍拖後，我偶然翻開在飛機上寫的願望，神奇地，十二項特徵，他全中。」她發現發願必須配

合實際行動，就好像我們很想認識名人比爾蓋茨，但由於我們現時還是小人物，怎樣發願也未能與他的軌跡交錯，所以發願之餘，還要努力提升自己的層次，那才有力量去吸引他過來。與其終日祈盼姻緣來臨，不如主動亮澤自己吸引對的人前來，就算對方沒有出現，起碼自己會喜歡這個閃亮的我。

他陪她一起療傷

「與前度分手後不久便開展新戀情，其實傷患並未癒合，自己亦受情所困弄至心靈溶溶爛爛，心裏還有着前度的身影，亦不時無意中把新舊男友作比較，但我想對現任男友公平一點，故向他坦白交代自己的傷處需時癒合。」她感恩Edmond給予她很大的空間，她形容那是無條件的接納和愛，又或是佛教所言的慈悲心。「為何有一個那麼好的人，如此包容和耐心等待我？」對情傷者來說，原來簡單說一句：「慢慢來吧！」已很療癒。

丈夫的前度

與前度女友拍拖了兩年的Edmond，他向女友提出分手。分手原因是女方有很強的控制欲，不時檢查他的手機短訊，甚至連男方的電郵帳戶密碼都要知道，後來因他心軟，分手了一天便復合。Edmond稱自小被教育成一個「順得人」，甚少顧及自己的感受，而



單方的長期忍讓似乎只能把戀愛限期押後，到了第五個年頭還是撐不下去，他形容那次分手猶如被拳重擊，人終於醒來。「我最初還以為我是一塊超級大海綿，不停包容和接納別人，亦很介意別人的眼光，但後來發現原來我不快樂，因為我一直忽略了自己的真正感覺。」反而和太太的關係，他以好「free」來形容，因為彼此能做到互相尊重，他從不介意讓她看自己的手機，因為兩人存有足夠的信任和安全感，不用刻意「箍」着對方不放。「如果你真心愛對方，應該讓對方感到自由。」他望望身邊的太太續道：「聽完她講述自己的情傷經歷，自己都替她難受，但因喜歡她，所以更想關心和深入了解她。」





合力迎接婚姻大考驗

結婚一年，甜蜜關係即遇上考驗，當有着東方傳統文化的丈夫遇上受西方文化熏陶的妻子，彼此表達愛的方式和需要不同，如何磨合？「很難解決，那陣子吵了很久仍未有共識，結婚第一年我已想過離婚了。」Janet 最初以為結了婚自然會協調到，可是需求各異，步伐不一致，為這對新婚夫婦築起了無形的隔膜。

眼見婚姻停滯不前，她曾考慮以離婚解決，但想到新婚僅一年，很難跟親友交代，因此決定三年後才提出。隨着她訂下的婚姻限期越來越接近，她發現丈夫的優點卻反而越來越多，原來，期間 Janet 開始佛學修行並參與了一行禪師的禪

修活動。「要是我們未能達成共識，至少我自己去修行，讓自己先明瞭內心的需要和不安來源，也許可在婚姻結束前，把痛苦減少一半。」她開始反思，他倆有着不同愛的方式和需求，是否一定要跟從和滿足了「我」的是最好？三年「限期」到，她覺得這個婚姻的幸福實在比不足多，不值得為某些問題而放棄，所以決定繼續下去。「當時我把婚姻困局視為考驗，並不斷找尋可行之路，發現要婚姻圓滿並不是只將表面所有做好就能經營，當下念一轉，改變我對『圓滿』的想法，以前礙眼的地方隨即變得較易接受，慢慢的學會包容對方，漸漸連彼此步伐和距離都拉近了。原來所謂『圓滿』只是自己內心的投射。」

在中國人社會，夫婦傾向將個人需要埋藏心裏，可是表情卻吐露出心意。見到對方悶悶不樂，問候一下，但對方卻說：「無事呀！」溝通大門瞬即關上，其實彼此不是對方心裏條蟲，如何猜測？「從禪師那裏學到真誠溝通的重要性，當相處耐了，丈夫慣性會以『嗯』回應我，似乎沒有在聆聽，當我跟他分享感受後，我留意到他的轉變。現在我會感覺到他很認真細聽，並且感覺到他能意識到我的痛苦，當知道對方理解自己，人就變得舒服了許多。」

「禪修確能協助我們把內心像撕開洋蔥皮般一層一層的剝開。」Edmond 見到太太禪修後變得開心和輕鬆了，當然應她邀請一起參加

陶國璋博士
香港中文大學
哲學系客席助理教授

愛情保鮮法

1 兩性大不同

要認識和接納兩性的差異，譬如男女各自有他們的盲點和困擾，舉例男生投訴女友會突然「黑面」發脾氣，而女生又怪責男友觀察不到她改變了髮型。如果不仔細研究箇中原因，只單純認為是對方的錯，最後因誤解而爭執甚至冷戰，其實這些行為都與兩性大不同有關。建議多看分析兩性特質的書籍、欣賞經典愛情電影例如《愛在黎明破曉時》(Before Sunrise) 三部曲系列及從過往經驗累積相關知識。

2 調節自我期望

兩性因生物上的吸引而產生愛情的感覺，當深入了解，往往發現和最初的感覺越走越遠。要明白拍拖不只是甜蜜，也是一個學習過程，要不時反省和檢討，對伴侶的期望亦不可不切實際，只單靠浪漫的感覺，愛苗難以茁壯成長。

一行禪師的正念禪修營。

「以往太太問我今天如何，我會簡單地答：『Good！』便完。現在我會繼續說下去，並用她能聽懂的詞語表達，這才是溝通呀。」

以愛灌溉他人的花朵

「老公，你真是好好呀，多謝你在家陪伴我。」Janet 坦言讚賞丈夫已成她的習慣，真情流露。「一行禪師曾鼓勵我們去灌溉別人的花朵，即打開心窗，主動欣賞和讚賞對方，這正是挽救我們婚姻的關鍵。」時間，似乎讓她逐步放下過往的偏見。「他比我更懂包容和變通，慢慢地我也跟從了他的正向。」她欣賞丈夫思想夠豁達，譬如對於生孩子，他會順其自然，但她則易受旁人的壓力影響。

「我覺得婚姻不只有愛，還有尊重和欣賞，我很尊敬我的太太！」Edmond 大讚太太對工作的投入、對事物的要求及生活很有紀律。「但過分了會變成執着呢。」在旁的妻子忍不住自嘲。「她現在會覺察到

了，並且很快自我調整。」丈夫隨即安慰妻子，夫妻間的小互動完全流露出他倆曾共患難的真切感情。

尊重彼此心中的小孩

「要留住男人的心，就要讓男人保留內心的男孩。」這是 Janet 向恩愛夫婦請教延長婚姻保鮮期的秘訣。Edmond 在老婆大人的支持下，空閒時會駕着他的電單車遨遊天地。「好難得太太尊重我內心的boy，偶爾太太開她的車，而我騎我的電單車，這就是我們的『兩人車會』聚會，我的朋友都很羨慕呢。」問太太可會擔心？她搖搖頭道：「即使不駕車也會有意外發生的可能，所以擔心不來。如果他找到快樂的泉源，他開心我也開心，我見他笑多了，回來亦積極跟我分享經歷，我已心滿意足。」讓心中的小孩快樂，支持伴侶達成童年時的夢想，不論男女都很重要呀。

3

異中求同，同中存異

戀愛初期，雙方會嘗試找出彼此的共通點，以建立互信和親密關係，但交往後期，發現彼此存有無法達成共識及一致的部分，這時候便要學懂接納對方的差異，當中涉及協調、包容和互相尊重；而在相愛過程中，雙方的步伐、對伴侶愛的投入程度，亦要留意是否達致同步和平衡。

