

菩提樹下的羅密歐與茱麗葉

給愛情的小禮物



停一停心呼吸
LET OUR HEART BREATHE

目錄

第一版序	常霖法師	02
------	------	----

第一章

無間斷的溝通協調

1.1 婚前婚後		04
1.2 兩人共舞		07
給高生的一封信……	焦媛	10
1.3 幸福家庭？		12
1.4 為了婚姻的溝通 伴侶	林二汶	20
1.5 對方需要還是自己想要		23
風雨中成長的婚姻路	李琳琳	26
1.6 真的「我願意」？		28

第二章

爭執的最深處

2.1 減少紛爭的先決條件		30
2.2 不用妄念餵養愛情 當下的婚姻	盧冠廷·唐書琛	34
2.3 學習承擔決策		36
什麼是愛情？	陳芷菁	38
2.4 爭吵也是幸福		40
2.5 停止衝突的心呼吸		44
菩提樹下的我們	陳潔靈	48
2.6 有甚麼好生氣？		50

第三章

把關係晉級


- 3.1 不把家族問題延續 52
- 3.2 要平衡不要平均 53
- 剛柔平衡之美 ————— 許曉暉 56
- 3.3 生命的排序 59
- 為自己而活 ————— 蘇玉華 62
- 3.4 扭曲的眼光 64
- 3.5 超級粉絲 65
- 3.6 浪漫的佛系婚姻 68
- 我們的願景是做對浪漫的「佛系」夫妻 —— 馮孝忠 70

第四章

最小單位的圓滿

- 4.1 一個人還是兩個人？ 72
- 4.2 先與自己和諧 76
- 自選動作 ————— 劉天蘭 80
- 4.3 單獨與寂寞 82
- 4.4 不為結婚也不為單身 83
- 單身的自由與自在 ————— 羅蘭 84





愛一個人，要了解，
亦要開解，要體貼，也要體諒。



第一版序 常霖法師

莎士比亞筆下的《羅密歐與茱麗葉》，四百年來都跟「愛情」劃上等號；佛陀二千多年前在菩提樹下證悟宇宙大自然定律的真理，最終超越生死之苦，斷盡一切煩惱，重點就是「平衡」。

不管是《羅密歐與茱麗葉》、《梁山伯與祝英台》還是《鐵達尼號》，古今中外這些被歌頌的愛情故事，大多至死不渝愛得轟烈。回到現實，兩人實實在在共處一室、朝夕相對，又是另一番景象。兩人決定手牽手同諧到老，這個決定及承諾背後，其實是會抵受無數衝擊，兩隻手捉得不緊便被沖散，捉得太緊又會是另一致命傷。或鬆或緊，說的都是「平衡」。

要在愛情或婚姻關係中取得平衡，必須提升自我的覺察能力，在任何因為愛情衍生的「貪、嗔、癡」所引發的煩惱生起之時，懂得立刻停一停，然後用心感受呼吸，不再胡思亂想，問題便比較容易解決。

愛情跟人生一樣，每個人都摸索著自己和伴侶獨一無二的路，學校沒有專門的科目，父母的身教及言教，更有機會是反面的教材。在尋找或開展一段關係時，大家都在尋覓「愛情的真諦」，一旦期望及目標出現落差，後果可以不堪設想。

感謝書中的所有嘉賓，無私地分享了他們真實的愛情及婚姻經驗，希望能夠為大家提供一點點的參考、送上一點點的支持，讓大家知道，這條路上自己並不孤單。

最後，願天下有情人，在菩提樹下都愛得自在。





第一章

無間斷的溝通協調

1.1 婚前婚後

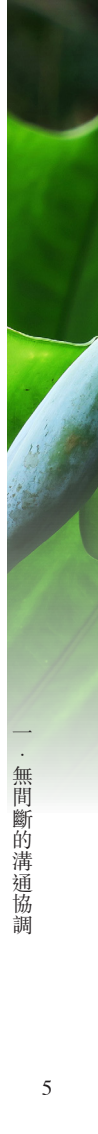
關於愛情與婚姻，有個現象很有趣。

流行文化中大部分唱的是情歌，演的是愛情故事，似乎都在歌頌愛情的美好與扣人心弦，不過細心留意，童話故事的結局通常都在王子和公主進了結婚禮堂就結束了，為什麼沒有婚後的情節呢？因為有的話就不叫做童話故事了。

在佔據人生更長的兩人關係裡，現實並非如愛情故事般可歌可泣。所謂「相見好，同住難」，婚後常會不停為家務和孩子吵鬧而煩惱，於是一方賴在梳化上充耳不聞，另一方則囉唆煩厭。假如懂得轉念，這個也可以是幸福家庭的寫照。

拍拖時的吸引力和幸福感如煙花一樣的短暫，很多和婚姻有關的笑話，都是點出婚後現實生活的常見問題。

以下一則在網路流傳的笑話，點出了婚後關係的精髓：



親愛的技術支援組：

自去年我把「男友 5.0」更新成為「丈夫 1.0」後，整個系統的表现明顯減慢，特別在「鮮花」及「珠寶」兩個應用程式在執行上遠遜「男友 5.0」。

「丈夫 1.0」甚至自動移除許多寶貴的程式，例如「浪漫 9.5」及「專注 6.5」，還會自動安裝我不要的無聊程式如「高爾夫 5.0」、「法國網球公開賽 3.0」及「NBA 美國職業籃球賽 4.1」。而「情話綿綿 8.0」則不能再啟動了，「家居清潔 2.3」更是整個潰堤。我嘗試開啟「抱怨 5.3」來解決問題，但都失敗告終。請問我還可以怎麼辦？

絕望的人上

親愛的絕望的人：

首先請妳記著，「男友 5.0」是娛樂套餐，而「丈夫 1.0」是應用系統。先嘗試輸入「<http://我以為你愛我.html>」並下載「眼淚 6.2」和「內疚 3.0」更新版。若程式運作正常，「丈夫 1.0」就能啟動並且將自動執行「珠寶 2.0」及「鮮花 3.5」。

但記著，過度使用以上程式，會引致「丈夫 1.0」自動下載「沉默 2.5」、「外出逍遙 2.5」及「啤酒 6.1」。請注意「啤酒 6.1」是非常糟糕的程式，會同時下載「放屁」和「超大鼻鼾」程式。



無論如何，請不要下載「婆婆 1.0」（事實上這是一個病毒程式，最終會操控整個系統資源）。

另外，請不要企圖重新安裝「男友 5.0」，因為這個跟「丈夫 1.0」絕不相容。總括而言，「丈夫 1.0」是一個很棒的應用程式，但它記憶體有限，無法迅速學習新的程式，妳可以考慮額外購買軟件以增加它的記憶體及表現。我們建議加裝「烹飪 3.0」及「性感內衣 7.7」。

祝君好運

技術支援組

笑一笑

夫妻爭吵，妻子罵丈夫一無是處，從來沒有做對一件事。
丈夫笑着說：「起碼有一件是對的，就是娶了妳。」



1.2 兩人共舞

有時追求一段感情的動力，歸根究底只是因為寂寞。

有時被一個人吸引，最終會看見對方和自己父母親有相似的特質，優點都包括在內。

有時一直愛上某種特質的人，卻不斷受到很類似的傷害。

有時以為為愛情犧牲，但出發點其實是自私。

有時兩人之間看似因重要的事爭吵，但原來是自卑作祟。

進入一段關係，有許多機會探索自己，再因為愛而看見對方。改變一句話，或是改變一個做法，對方也會跟著調節相處的方式。就像共舞，對方跨前自己後退，才能跳出美妙的舞步。


然而，許多時候我們都錯過了理解自己和對方的機會，放任自己的貪想、操控、脾氣、愚昧或傲慢，讓關係偏離正軌。

每種歡愉或情緒上的快感都隱含痛苦的種子，就像硬幣的兩面。很多人都經歷過，一份親密關係是多麼容易又快速地從歡樂轉變為痛苦。

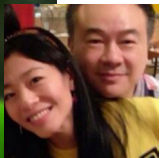
每一段感情都是獨特的，絕無一模一樣的例子可供仿效。每一段感情都源於自身與另一人相應，但從這裡正可以拉出探索自己內心的繩頭。

進化，起始於一段兩人共舞的愛情。





面對逆境，家人互相扶持，
定能撥開雲霧見青天。



給高生的一封信…… 焦媛

親愛的高生：

很久沒寫點東西給您了，記得我們剛剛一起的時候，您叫我每看完一個藝術節的演出，要寫一份感想給您……原來這就奠定了我們之間永遠存有一份「尊師重道」的關係。

說起「高生」這個稱呼，想起有一次跟黃霑先生，霑叔吃飯，他聽到我這樣叫您，便用他招牌式的哈哈大笑說道，「沒想到你平時也是這樣叫高仔的，高生、高生，哈哈哈哈哈，幾得意啲！」

是的，很多人會奇怪，為甚麼私下的我叫您也跟工作時候一樣，可能因為高生永遠在我心中是一位「老板」，指導我、帶領我未來的一位「老師」。

1996年跟您認識，您第一次來看我在演藝學院唸書時候的演出……一直到現在，22個年頭了。

可能因為我們相識、相知、相愛都是從舞台表演開始，您是老板、監製、導演，所以我對您總有一份尊重和敬畏感。

可能就是這樣，才能有22個年頭的到來，我們這段關係才能一直維持。

最後就是感恩，我一直不能忘記您給我藝術上的所有鼓勵，所以這份感恩之情也滋潤了我們的關係。

在舞台藝術上我喜歡冒險，可在生活上則相反，我絕對是順應自然，以不變應萬變的性格，所以也解釋了跟您一起這麼多年，也沒要求到另一個的關係階段！

相信老天所有的安排都是最好的，如果一輩子可以維持這樣的關係，我覺得挺好的，因為我可以把我所有的勇氣交給舞台！

說到底人與人之間是「尊重」，男女之間的關係我覺得再多加一份「欣賞」……

我不希望跟您平起平坐，我只要求您永遠是我的「老師」，永遠帶領着我。

焦媛 寫於 2018 年 12 月 24 日



1.3 幸福家庭？

一位上班族女子對幸福的家庭懷抱夢想，無奈多年來男友換來換去，一直沒遇到值得託付終生的對象。當感受到生育年齡壓力時，便急急和當時交往沒太久的有錢男友結婚，婚後也趕著懷孕，兩人沒有深入的相處與理解。

這位先生家境良好，做著可有可無的工作便能享受極為優裕的日子，他長期過著富庶的生活，拍拖時沒什麼感覺，進入婚姻後就發現許多問題。

家裡的一切大小事情，都由先生決定，他自認體貼孕妻而請保母來幫傭，但卻只信任保母的「專業」而不理會妻子實際的感受。妻子選擇忍受，被迫去執行懷孕期保母要求她做的習俗和迷信事，都說是為了產婦及寶寶好。

這位妻子自己急著結婚，對丈夫一直有著委曲求全的心態，處處包容迎合，不但沒想清楚自己的需要，也不知道如何去溝通和表達，只能一面倒地配合丈夫的決定，增長了他強勢的態度。

孩子出生後，丈夫覺得她是新手媽媽，應該依賴專業保母來帶孩子，一開始她還自以為輕鬆，除了餵奶其他事都不用做，等到孩子開始不給她抱之後，才發現事態嚴重。

看著丈夫對孩子的教養方式和自己差異很大，她連插手的餘地都沒有，孩子是她生的，卻彷彿跟她無關，她開始覺得落寞與不安。

為了保持家庭的完整，她選擇沉默，因為表面上她過著有房有車、有保母還有幫傭、先生沒有外遇、孩子被貼身照料，自己也不用去上班的日子，還要抱怨什麼？


妻子再次懷孕，丈夫說為了讓妻子好好休息，決定讓大女兒和保母同吃同睡，孩子更加不親近母親，媽媽親親抱抱都會大哭。雖然這位妻子常常偷偷掉眼淚，卻仍然要繼續維持著這個「幸福的家庭」。

想一想

「愛對方，不代表讓對方予取予求。愛他人的基礎是認清自己、知道自己的需要……對他人的愛，不應凌駕於傾聽自己和瞭解自己的需要之上。」

一行禪師





家人應該互相接受，
而非互相忍受。



1.4 為了婚姻的溝通

早前台灣有一部有關婚後生活的紀錄片「幸福定格」，導演花了七年時間記錄八對夫妻在婚後的對談。沒結過婚的人該看，已婚者更要看，因為維持幸福婚姻真的很複雜，而導演正希望這部片可讓每一對伴侶「重啟對話」。

人們在熱戀時總在想「我該怎麼做才讓對方更好？」進入婚姻後就變成「對方該怎麼做才令我更好？」

婚姻不再是你我兩個人的事，而是大家一起的事，許多伴侶間的不滿也並非不愛對方，而是累積了太多沒釐清的小問題，演變成彼此的不滿與怨懟。

很多在婚前無所不談的愛侶，婚後反而話題少了，忙著讓家庭生活運作順利就已耗去大量精力，要直接碰觸你我的敏感話題，漸漸成了婚姻裡的禁忌。

靜下心來想一想，我們在婚前好像還比較勇敢，主動的追求與對方的未來，反而婚後缺乏勇氣，擔憂的東西變多，怕會吵架、怕顯得自己在意小事，最終連提出來都沒力氣。

我們什麼時候開始與親密伴侶失去了討論問題的勇氣呢？



笑一笑

一對夫妻為了一點小事爭吵，各自認為對方無理，互不相讓，以致互不理睬。三天過去，仍互不說話，誰都不想先開口，都覺得先開口等於承認自己的軟弱，而且對方可能得寸進尺；但夫妻本來就無利害衝突，內心是希望和好的。

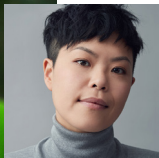
這時如果有朋友勸解一下，會比較容易和好，可惜別人根本不知道他們在互相生氣，因為他們也不想讓其他人知道，家醜不可外揚嘛！儘管如此，他們心中都在想和解的方法。

妻子突然心生一計，把家中的衣櫥、書桌抽屜等翻開又關上，東翻西找，也沒找到什麼東西，於是又重頭再找，丈夫納悶，就問她在找什麼，妻子佯裝生氣答道：「找你的聲音！」丈夫忍不住笑起來，兩人和好如初。

家人應該互相慰問，而非互相質問。







伴侶 林二汶

朋友說起老公，20 愛到現在 37，17 年時間，從未間斷。

問她喜歡他什麼，她說：「他不用我做任何家務。」這句彷彿是婚姻王道，我聽完這句之後，我以為她已經解釋了為什麼可以不間斷相愛 17 年了。其他婦女們聽到這一句肯定也會說：「哇！你晒命咩！！？」然後很累收工回家看著坐在沙發張著嘴巴看著球賽腳踏著滿地薯片碎突然為入球或不入球尖叫的男人，你才發現這句所謂放閃的說話刺痛了你哪個部份。

老公願意成為老婆的工人是保持婚姻的相處之王道嗎？「他喜歡將衣服疊到井井有條，每次起碼要花 15 分鐘或以上，把每一件衣服都疊得妥貼，我 5 分鐘將衣服收好就算了，他寧願我不碰那些衣服。」哦，原來是整潔控娶了個搞亂檔，讓搞亂檔弄亂屋子，那種崩潰對整潔控來說的確能引爆離婚。「他喜歡到不同超級市場格價，找到最便宜才買的。我嘛？看見價錢不太過份，能負擔就不去想太多便會買了。一次我們在選食物，我由得他慢慢格價，我在一旁玩電話，他便要求我認真一點去選。」精打細算的老公跟完全唔 care 的老婆逛超級市場，這次該要吵大架了吧？「我說，你選便成了，我明知道你要慢慢選的，要我選的話，我就會隨便選啊！」

於是，擅長放鬆的放鬆，擅長精打細算的繼續享受格價的樂趣，在各自面前自得其樂，沒有什麼架可以吵。



說到這裡，朋友沒有說到任何一個維持相愛 17 年的道理，她不過在描述他們相處的小細節而已。你可以說，因為她嫁了一個好老公，這樣還能投訴什麼呢？是的，但你年中也看見不少好人被狠狠拋掉吧？人好就一定有好婚姻，黃大仙都包生仔了。

我看到的那種無可取代的快樂，是他們在彼此面前，自得其樂。

我不一定對的，我也不能代表他們說，相愛的是他們，他們之間是什麼，他們才知道。只是，從朋友幸福的樣子，從他們的故事，我看見他們都沒有嘗試改變對方。

當你停止去嘗試改變對方，幸福可能就從這裡開始。

然後你會問，我也會問：「那麼對方真的很難頂怎麼辦？」那麼，放手吧，放大家一馬，讓大家做自己，功德無量。無論你受不受得了對方，想要改變對方這個想法才是關係的痛苦。

不過，我不過說幸福「可能」會從「不再去改變對方」開始，但一段關係的發展，不是一句說話一個道理說完的。幸福和關係，是每一天的態度，每個決定的選擇，每次吵架，每次歡好，慢慢修煉累積而成的。

愛是每次想要開口對對方說惡毒說話之前吞掉，不是說完之後再說對不起；愛是發脾氣之前先找方法平復一下自己，不是發完脾氣之後說



自己控制不了；愛是不說愛，但真心愛；愛是相視而笑；愛是一種節奏相近的呼吸；愛是，想起對方便幸福，而不是鬆一口氣。愛，偏偏不等如以上的一切，愛是緣份，一趟修來的緣份。

朋友跟老公相愛 17 年，是相愛，也是修煉。說完她跟老公的相處點滴之後，最後朋友說：「也許，其實我們都心無雜念。」

高。

笑一笑

夫妻吵架，妻：「早該聽我媽的話不嫁給你！」

夫：「妳是說你媽曾阻止妳嫁我？」妻點了點頭。

夫用力捶下桌子：「這些年來我真是錯怪她了！」



1.5 對方需要還是自己想要

台灣作家張德芬一篇名為「兩個好人，卻沒有好婚姻」的文章中說，她的母親刻苦耐勞操持家務，用心照顧丈夫和孩子，而她的父親亦沒有不良生活習慣，工作認真負責，假日安排孩子活動，可是兩人卻沒有幸福的婚姻。為什麼呢？

帶著這個疑問的作者後來進入了婚姻，一開始的她如自己母親一樣，努力處理家務希望帶給丈夫舒適生活，卻發現自己越來越不快樂，丈夫也越來越不快樂，她以為是自己做得不夠好，於是更賣力做好各種家務，以為完善的居家生活會帶給伴侶快樂。

有一天她努力擦地時，被丈夫喚去陪他聽音樂，她不悅地回應：「你沒看到我還沒擦完地嗎？」話一出口她就呆住了，她發現自己正在複製父親和母親的場景。她漸漸體會，原來對方要的是她的陪伴，勝過一個乾淨的家。

試想想，我們多久沒有和伴侶好好溝通過？我們的相處模式又希望是怎樣的？

不要認為對方理應會懂，許多離婚的起因，往往就是認為「對方應該要理解」，最終卻累積成難以理解和無法溝通了。



家人應該互相支持，而非互相支配。





風雨中成長的婚姻路 李琳琳

我和姜大衛結婚超過 44 年，期間當然經歷不少吵吵鬧鬧和風風雨雨，否則，婚姻生活豈不是會太過平淡了嗎？

不甘寂寞，絕不是男性的專利，其實有很多女士，更是寂寞難耐，需要友人陪伴和疼惜，所以有些夫妻分隔兩地，就有可能會節外生枝，久分必散。我個人認為，現今科技發達，兩口子應該經常保持聯繫，互相關心，盡量將彼此間的距離縮短，讓對方視你為最佳傾訴對象，有助另一半紓解內心的寂寞，尤為重要。

近年經常有媒體報導有關男女因感情出現問題而自殺或者他殺的消息，實在令人惋惜。其實假如能夠有傾訴對象，或者及時得到適當的開解和安慰，加上理智的分析，有助當事人把思緒整理好，必可改善情緒，不再被負能量包圍。

感情和婚姻的維繫，絕對是一門大學問。就拿我們經歷了 44 年的夫妻關係做例子，到如今還經常會遇到大大小小瑣碎問題需要彼此商討、包容和妥協，才可避免不必要的分歧和爭吵。

很想和各位分享一下我的經驗。我是一個過分倔強的女性，假如心裡不爽，總認為不需要講，對方也應該知道我不爽的原因，就算對方賠理認

錯，我都會堅持緊閉雙唇，不理不睬好一段日子，導致雙方有如陌路人。其實這種感覺絕不好受，實在是對雙方的折磨。

話說我和大衛拍拖兩年左右，可能剛好那天心情欠佳，為了一件芝麻綠豆之事，我就莫名地生氣，對他不瞅不睬，連晚飯也不出席，就這樣閉咀一個月，結果分手收場。在分手的一年裡，冷靜下來，相信大家都有自我檢討，認真了解到自己的缺點，後來再回到對方身邊，經常會提醒自己不要重蹈覆轍，以及盡量改善自己的脾氣，夫婦倆才能碰碰撞撞，走到今天。



1.6 真的「我願意」?

這天，男生拖著女友到尖沙咀海旁牽手漫步，甜蜜浪漫。

突然，男生單膝跪下，拿出耀眼鑽戒。同時，男生事先找來的雙方親友，忽然跑出來手持「你願意嫁給我嗎」的汽球叫囂著「嫁給他嫁給他」，氣氛熱鬧，吸引不少途人圍觀。女友雙手掩面，腦海中浮出千萬念頭：「我們預備好進入婚姻關係嗎？」、「我預備好當妻子了嗎？」、「我想當一個母親嗎？」、「婚後一起生活怎麼辦？」、「我要轉換工作嗎？」... 女生深愛男生，不想令男生難堪，也不想眾人失望，只好輕聲回答「我願意」。

受到西方文化影響，這個極像電影情節的「公眾表演」其實不斷在上演，回到現實後，被求婚的一方並非電影主角，在開鏡前沒有接獲劇本，也未和對手溝通協商。這場沒經排練的演出，往往令被求婚的一方措手不及。

建議最好事先經過良好的協商，然後才出奇不意地讓對方驚喜，這種情況下聽到的「我願意」，才是真心的回答。



想一想

太太到銀行取錢，在回家的路上不小心被扒走兩萬多塊錢，心裡又氣又嘔，沮喪得不得了；這時做先生的還一味地指責，不停抱怨：「怎麼這樣不小心？妳這個人就是這樣粗心大意！」甚至連陳年老帳都翻出來唸。太太丟了錢心裡已經非常不快，現在還雪上加霜，氣上加氣！

假如，做丈夫的換一種口吻說：「這些扒手真的很可惡！好在妳人平安，也算不幸中大幸。錢丟了可以再賺，要是人被嚇到才嚴重呢！好啦，別再想了，我們去吃飯把。」

一旦懂得轉念，事情便有轉機。



第二章 爭執的最深處

2.1 減少紛爭的先決條件

一位年輕人念大學時跟女友交往一段時間後，突然發現她一腳踏兩船，跟自己的室友在一起，於是他只好搬離宿舍與室友斷交，並且與女友分手，頓失友情和愛情令他傷心欲絕。一年多後從別的朋友聽到，這位室友也遭遇了跟他相同的下場。

佛法為學佛的人設定了五種戒律，包括「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒」，「不邪淫」意思是在一段關係中要忠於伴侶，不能和其他對象發生親密關係。這原因除了可保持心靈與道德上的清淨，也是為了保護最基本的家庭互信和安全感，免於自身與家庭關係遭受危害。

現代的婚姻和貞潔觀念和古代有很大變化，這些現代才有的情感關係還有許多討論空間，但是要約束我們在情感關係中的道德觀念，還是不應該改變。

如果社會上大家都能遵守「不邪淫」戒，就會減少很多紛爭，讓伴侶及子女都能免於喪失家庭的恐懼，是感情關係中最为基本的守則。



2.2 不用妄念餵養愛情

我們的生活是由許多妄念交織而成，愛情也不例外，帶著強烈妄念的愛情，是危險也不長久的。

愛情妄念一：以為彼此都恆常不變

世界上任何事物都不斷變化，兩人關係當然也不例外，執取「不變」就會帶來痛苦。在經歷外在人和事的變化時，隨時調整自己腳步，觀察對方的轉變，一同配合才能共舞出人生的各種曲目。

愛情妄念二：忽略小處

我們會給自己很多理由和藉口去忽略很多小小的感覺，去迴避許多不想處理的話題，包括兩人自身與共有的矛盾與痛苦。最終，這些一直閃躲的問題，都會累積到後面一起浮現。

愛情妄念三：要求完美

希望對方符合自己的劇本和期待，演出一個自己所愛的完美伴侶，充滿幻想的期待漸漸與現實出現落差，一旦沒有按照完美的劇本走，就產生了怪罪和虧欠。

愛情妄念四：誤以為擁有對方

誤以為有擁有權，所以會想要支配，一旦對方沒有聽你的話，便感到憤怒與痛苦。

用妄念支撐的愛意很容易在一夕之間變成恨意，就像水，能載舟也能覆舟。如果在平時就學習覺察自我的起心動念，就能更快的掌握關鍵時刻，去除伴侶之間有害心靈關係的妄念。



A close-up photograph of water droplets on a dark, mossy surface. The water droplets are clear and glistening, reflecting light. The background is a dark, textured surface covered in moss or lichen. On the left side, there is a large, yellowed leaf with some dark spots, possibly from mold or decay. The overall scene is moody and naturalistic.

家人應該互相傾訴，而非互相控訴。



當下的婚姻 盧冠廷·唐書琛

問及盧冠廷（LoLo）和唐書琛（Susan）當初結婚的原因，Susan 直言沒有顧慮太多：「當初決定和他結婚時，媽媽也有點擔憂，認為我可以有更好的選擇。不過，那些條件不錯的，他們的人生好像可以預知。而我眼前這個人，我覺得他很有才華，很多 unknown（未知），這就是人生啊！」Susan 早已認定當下的這個他，亦同時接受這個決定的任何後果，包括和對方白頭到老，或是離婚收場。

LoLo 坦言，結婚的頭七、八年，夫妻經常吵架，小事如選擇收音機不同頻道也可以大吵一場。當太太以為這段婚姻快要結束時，丈夫選擇遷就。不擅表達的 LoLo 沒有解釋原因，卻輕描淡寫道：「最終我會讓步的，其實我很喜歡逗她笑。」沒有原因，單純地把自己的快樂建築在對方快樂之上，就是快樂老實人的婚姻方程式。

快樂，其實早已植根於兩人的信念。盧冠廷自幼多病，又有學習障礙症，他認為人生不要回望，不自怨自艾就是生存之道。唐書琛亦然，盧冠廷的任何一面都是美好的——丈夫和別人爭執是正義感的表現，丈夫不懂寫「朱」字而以小豬圖畫代替，詞壇才女不但沒有怪責，甚至覺得很可愛。Susan 每天都會探問丈夫的正能量指數：「你今天好嗎？開心嗎？有沒有感恩的事情？」就是這些日復日的相知相惜，把愛的分秒停留，緊握對方的手。

不過緊握著手，並非陪著對方一生到白頭的窠門，反而放開雙手，才把關係不變陳舊。Susan 打趣說丈夫有時喜歡暗自偷笑，他會笑問丈夫何由，請求分享心中趣事，不過 LoLo 有時會拒絕。但太太沒有因而失望，更沒有生起疑心，反而了解雙方互留空間的重要：「我們有獨處的時候，很多思緒或感覺會湧現，有時會和對方分享，有時會保留在心中。」原來，Susan 願意放手的，豈止對方心中的小秘密，更包括這段婚姻關係：「如果有一天，我確保他在不被騙的情況下，要追求更好的生活而決定跟我離婚，我可以接受的。」唐書琛說來淡然，只因相信，姻緣早已注定，任憑捉得如何的緊也終要溜走。

婚姻關係不會停在過去，亦不虛妄未來，關係就是當下，才是保持歷久常新的窠門。

〈陪著你走〉歌詞 作詞：唐書琛 作曲：盧冠廷

誰說 時間片刻變陳舊
全為我分秒亦停留
因我 身邊有你緊握我的手

而愛 誰說永不會長壽
陪著你一生到白頭
都能 把心中星星閃得通透

陪著你走 一生一世也不分
天天編出兩雙足印 過千山過千海
如果 走到這世界邊端
我倆已是無力前行 跟我一起飛去

不相信 時間片刻變陳舊
全為你分秒亦停留
因你 身邊有我緊握你的手

這份愛 誰說永不會長壽
陪著我一生到白頭
都能 把心中星星閃得通透

陪著你走 一生一世也不分
天天編出兩雙足印 過千山過千海
如果 走到這世界邊端
我倆已是無力前行 跟我一起飛去

陪著你走 一生一世也不分
天天編出兩雙足印 過千山過千海
如果 走到這世界邊端
我倆已是無力前行 跟我一起飛去
一世伴你同路去



2.3 學習承擔決策

一個中年太太在抱怨先生經常做了決定之後結果很糟，害得自己要為對方收拾爛攤子，讓自己忙得好累。

我暫停了對方的抱怨，插話問：「他在做決定的時候妳在哪裡呢？」

「我在旁邊呀。」

「那妳當時怎麼不阻止他做這個決定呢？」

「因為我當時也不知道要怎麼做——」

「但是當他選擇了一個辦法之後，妳沒意見就等於默許了，那結果就得是兩人共同承擔啦？」

之後發現這位太太常常在做決策時不敢有明確的主見，是因為怕做錯，因此習慣了每當要做決定時都一律推給先生，萬一結果不好，就嫌棄他做了錯誤的選擇。

太太又說：「我覺得他一直都不喜歡我做的決定，所以乾脆都不說了。」先生是不是一直都不尊重太太的決定是另一回事，但是在決策的當下，太太敢不敢承擔自己的決定呢？

「不，要是我錯了就是他罵我了。」太太說。

「下一次遇到做決定的時候，可否以妳的意見為主試試看？就勇敢承

擔起自己意見的結果，相信妳以一副願意負責的態度來說話，他會讓步的。」太太聽了這個建議後，表情有點畏縮。

我知道這很難，尤其是在老夫老妻身上，但或許這是一個辦法，要是太太錯了，她以後就不敢嫌棄先生了，要是太太對了，那就讓她一起承擔家庭決策，不也是好事一樁麼？

笑一笑

丈夫斥責道：「妳煮的哪是青菜？蠟黃蠟黃的。」

妻子立刻回答：「你每天這麼晚才回家，當然不會知道它們在我的鍋鏟上也曾經『青春』過。」



什麼是愛情？ 陳芷菁

什麼是愛情？很深奧的兩個字。

人在不同年齡對這兩個字都會有不同的感受與行動。

幾歲時的我已明白什麼是暗戀；10 幾歲以為自己沒有愛情便活不了。20 歲認為一紙婚書並不代表永恆；30 幾歲相信緣份天注定，有了孩子也結婚了。

活到今天快 50 歲，將愛情、婚姻與人性變成一生需要學習的課題。

懷孕後才結婚的我，婚姻一起步已包含了愛與情。一開始便 3 人行，每天過得很精彩。隨著女兒慢慢獨立，我的工作越來越繁忙，與丈夫的關係變得像親人多過情人。

什麼是親人？一切都是理所當然，發脾氣是常規，被原諒是應該。太多的時候會忘記了感恩。

什麼是情人？重要日子會記得，甜言蜜語仍會有。珍惜相處的時間，怕會傷害對方的心。

相信有很多人都會有類似感受，以為兩人一直在同一跑道上，很了解對方，卻又突然發現對方變得很陌生，這種感覺很可怕。夫妻緣重，只要還有愛與珍惜，總有機會為婚姻作出檢討與協調。

一個家庭的建立談何容易，遇上分歧，只要肯停一停，心呼吸，心情會平靜下來，周邊的氣場也會變得和諧。

現階段 40 多歲的我與丈夫給對方更多的時間，有共同興趣，生活上增加了交流與喜悅。

有愛，不用刻意改變自己或對方，因為一切都會自然地為對方著想，猶如戀愛時的行為一樣。

不知道自己到了六、七十歲，對愛情與婚姻會有什麼新看法。

但我深信常存感恩的心，一切挑戰都可變成機會，互勉！



2.4 爭吵也是幸福

夫妻相處方法千百種，雖然都說要以和為貴，相親相愛，但是每一對組合都是獨特的，完全要看箇中人的拆解相處之道。

有一對結婚超過四十年的老夫妻，相處方式很奇特，他們打從結婚沒多久後就幾乎是日日吵、事事吵，親友都猜測他們很快會離婚。他們從年輕吵到老，但不吵的時候又很甜蜜。但沒想到從孩子出生吵到長大離家，只見太太常鬧著回娘家，卻沒有聽過他們鬧離婚。

這對夫妻把吵架當作是一種情趣。太太用抱怨碎唸向先生討關心，先生雖然常常擦槍走火大動肝火，卻也享受吵架後太太回復互相需要的感覺。

問到太太年輕時怎能在盛怒時沒想過離婚？她笑笑說：「氣急時要停一下，想到我們彼此深愛，便甚麼話都能罵，就是不能說『離婚』這兩字。」

笑一笑

一對夫婦吵架，丈夫吃完晚飯就到睡房休息了。妻子走到床前，在旁邊的小桌子上發現了一張紙，上面寫著：「孩子的媽，早上七點叫我起床。孩子的爸。」

第二天早上，丈夫醒來，卻發現快八點了，抬頭看到桌子上多了一張紙，上面寫著：「孩子的爸，起床，七點了。孩子的媽」。

家庭關係重點不在對錯，而在愛與包容。







2.5 停止衝突的心呼吸

大多數人認為幸福是不包含爭吵的，因為我們從不認真面對衝突的本質，其實能夠「從爭吵中解決衝突」，才是兩人關係裡真正的幸福。

我們可以觀察自己和伴侶爭吵時，是陷入了怎樣的情緒中呢？內心如何的責怪與咒罵對方？雙方內心深處有哪些問題？表現出來的手段與目的又是甚麼？要解決每一個問題都應該從因著手。

在兩人關係中，很多源於雙方成長背景、家庭文化、知識、天生性格以及各自承受的外界壓力，甚至還因為太愛才出現的問題。清官難審家庭事，最終要去處理的還是兩人願意對存在的歧見抱持誠意的溝通，而不是向對方狂發情緒炸彈。

遇到衝突時，可以溫和地提出暫停，然後相約一個大家都能平靜下來的時間再談。但千萬不要覺得既然氣已消了就無謂再談，因為問題只是被擱置，而非真正解決。

為了清理自己的情緒，好讓思考清晰，最好暫停內心升起的一切語言和情緒，只放鬆身體，把感受轉移到呼吸。通常只要數十秒鐘的暫停與呼吸，就能讓我們的大腦快速冷靜，避免做出更多錯誤的回應，甚至可以得到有意義的解決方案。


所以，每一次爭執都是突破盲點的機會，一對能夠面對問題解決衝突的伴侶，才有機會真正幸福地生活下去。

笑一笑

一位女朋友因為一些小事情罵她的男朋友，男朋友只是笑笑地看著她，沒有什麼反應，讓她更加憤怒：「你聽不到我在說什麼嗎？」

男朋友笑說：「妳罵我時，聲音太好聽，所以我聽不到內容哩！」





家人互留空間，會更自在安樂。



菩提樹下的我們 陳潔靈

年青時期的我，沉溺於戀愛，不介意同居，但不相信婚姻。可能我對愛情的追求，有如黃霑所常言道：「戀愛不是戀上別人，而是戀上了戀愛（Falling in love with Love）！」

從不相信婚姻，到 1995 年閃電式地嫁給 Steven，這十幾年的婚姻生活，也經歷了各種分歧和危機，直到最終面對「死別」。

記得大約在 2004 年的母親節，我倆因為一件小爭執而使他向我提出離婚！他後來寫了一封信給我，在字裏行間，我感受到他有很大的委屈與無奈，當時的我給他很多壓力及傷害，但他仍然將所有事情都歸咎於自己的不對，從此點上看，就可知道他是如何的疼愛我了！

這封信中最揪心的幾句話：「我欠您太多，今生可能沒法還，但我希望餘下的時間可以盡我所能，這是我的心話，可能這樣的說法對您來說，是沒有意義，但我可講的，就是那麼多。保重！」我決定分享這段文字，再加上萬二分的愛、感激、慚愧、歉意，謝謝他給我的一切。

猶記得在我們陷入這個低潮之際，我的內心深處可能也在等待離婚議題的出現。但當「離婚」被真正提出之後，我反而更慎重地，冷靜地做出幾個客觀分析：

我們之間究竟存在了甚麼問題？

是一時之氣？是不能解決或扭轉的難題？

雙方若再持續下去，是勉強？還是可以修復？會快樂嗎？



我仍有信心去維繫這段婚姻嗎？

離婚是否唯一方法？

撫心自問，究竟我對這段感情關係，做成了甚麼負面因素呢？

而最後，最重要亦是最直接的問題是：我們仍然相愛嗎？

我和 Steven 的性格都很強也非常獨立，因此「離婚」可能比「不離婚」還來得容易。最後我決定接受較難的「挑戰」，而且要做「主動」的一方！我先否決離婚這個方案，然後再慎重地檢討自己，向 Steven 作出改變的承諾與應負的責任，並且為這段婚姻重新作出誓言，我決定重新開始，以行動去實踐那句「珍惜眼前人」的老話！

Steven 於 2008 年不幸患上肺癌，最終在 2009 年離世。在他走後的這麼多年裏，我才真真徹徹地感受到他對我的愛，不單單是男女之間、夫婦之間的所謂「愛情」或「感情」，原來他是我生命中最重要的守護者！他以他的生死燃亮了我對生、老、病、死的探索，將我對生命、生存、生活的意念和理解，徹頭徹尾地改轉了過來！他是和我「同偕白首」的，因為他已經與我的生命融成一體，我肩負著他對我的影響和啟發，最終帶領我走到菩提樹下。

我沒有留著 Steven 太多遺物，最主要的就只是這封信！因為它的內容已經包含了我和他之間，最珍貴的經歷，一個對我最好的提點。

Dearest 老公：感激你成為我生命中最好的羅蜜歐，非常珍惜你和我曾經歷過的一點一滴，成就了我去懂得如何活好當下！在菩提樹下，在我餘生，我會讓自己好好去學習、去實踐，成為更好的茱麗葉！



2.6 有甚麼好生氣？

聖嚴法師曾經提及一位居士信徒，生意做得不錯，也娶到一位漂亮的妻子；夫婦時常出雙入對，羨煞旁人。忽然有一段時間，大家只見到那位信徒獨自出席很多場合，於是問他太太在哪裡？他輕鬆地說：「她渡假去了。」

當大家在納悶為甚麼他太太會自己一個人渡假時，忽然有人在香港看到他太太跟一位洋人過從甚密，於是立刻向他報告，並且問他：「你不生氣嗎？」那位信徒又再輕鬆地說：「就是因為她條件好我才娶她，現在有其他人欣賞，證明我的眼光是對的，為甚麼要生氣？」

過了不久，太太又回到他身邊，他們又照樣出雙入對，好像甚麼事也沒發生過。有人看不過眼問他：「你真的不生氣嗎？」他仍然是輕鬆地說：「娶她是因為我愛她，現在她回到我身邊，證明我在她心目中仍然是最好的，還要生甚麼氣？」

其實夫妻感情是兩個人的事，旁人又何必置喙呢？最重要是那位信徒做到聖嚴法師常常說的，遇到事情時能夠面對它、接受它、處理它和放下它，真是何等自在。

了解這個道理之後，大家還會那麼容易生氣嗎？

笑一笑

情人節到了，男友送花給女友，女友覺得很開心：「你賺的錢不多，還買花給我，多麼浪漫！」

情人節到了，丈夫送花給太太，太太覺得很憤怒：「你賺的錢不多，還買花給我，多麼浪費！」

第三章

把關係晉級

3.1 不把家族問題延續

兒童為了適應存活的环境，會使自己的言行符合這個家庭能夠相容的方式，就算以為青少年時期和家裡不合而「叛逆」，等到自己也有子女，往往會訝異自己也在複製當年的父母。

心理學家研究發現，如果在原生家庭中受過創傷或沒有獲得足夠的親情滿足，很大部分人會被和父母親相似特質的對象所吸引，很容易因此而失望與受傷。

例如某男子從小就難以得到完美主義的母親的讚揚，因此他特別容易被具有和母親相似特質的女孩所吸引，然後繼續將母親的角色投射在妻子身上，希望得到妻子的讚許和肯定。

如果我們沒有停止把錯誤的投射和期望強加在伴侶身上，就算沒有吵到離婚，也會不知不覺地把這些方式用在對待子女身上，於是，一種家族問題就這樣相傳下去。

找一個安靜獨處的時段，靜下心來，調整平順的呼吸，然後想想在目前的婚姻或感情中，有甚麼事情是讓自己感覺不滿的？先鎖定一個目

標，而後去觀察這個問題和自己的過往是否有連結？自己想要的是甚麼？得不到的原因是否標準太高？抑或是太為難對方？

當身心越安止，就越能找到問題的源頭，回溯得越深刻。

3.2 要平衡不要平均

一段關係要走得和諧，首要講求平衡。

這裡的平衡包括很多方面，例如情感付出、責任分擔、生活壓力、孩子教養、成就感等等，這裡的平衡並不是平均，平均是一人一半，平衡則是雙方對某件事情「願意而且不求回報的付出」，所以可能是「能者多勞」，也無法用「公平與否」來衡量判斷。如果在這段關係裡雙方都願意承受「自己的那一份付出」，那就達到平衡了。

現在有很多不如意的婚姻，正是源於失衡。

失衡也顯現在很多面向中：情感累垮了、壓力破表了、溝通斷線了、信賴喪失了，種種關係上的失衡都因為長時間累積而爆發。

佛法教導我們要不落兩邊，卻也不是要正中間。男女兩方的付出與收穫並不是「平均分配」，更不能落在兩個極端處，這其中的拿捏，處處考驗我們溝通和處事的智慧。



家庭中每位成員都同等重要，
生命中每個時刻都不能忽視。





剛柔平衡之美 許曉暉（轉載自灼見名家澄鏡臺）

開宗明義，這可能是一篇不太政治正確的文章，因為作為女性，好像只宜多維護婦女權益，怎會反而為男士發聲？

緣起眼見身旁不少友人的下一代及一些年輕男性，陽剛之氣似漸漸減弱，想想或應以此為題，稍為書寫一下。有人可能並不認同，尤其近年運動較以前普及，不少青年滿滿陽光氣息，肌肉結實，皮膚亮黑，哪會缺乏陽剛之氣？

其實外表陽光之美，並不代表做人處事同時展現陽剛之勁，尤其在兩性相處的時候，乃基於雙方之互動，男女各有其責，非止於男方，一方強盛另一方自然顯弱。男女關係及家庭，乃男女陰陽相異而合為一的地方，陰過於主導時，陽便需讓位。

三義四德

聽過不少兩性生活故事，其實可以協調處理得更好，讓大家相處更和洽。如每夜限定男方要準時早回家、不得與其他女性單獨用餐、要求財政全部上繳，乃至因信仰不同限制對方讀物及活動，以及礙於面子只可選擇某些職業和居住地段等。又曾有報道指男方為向女友道歉跪馬路邊上自我掌摑，成為新聞。雖然與明朝大將常遇春之妻比較仍很有距離，相傳因未能生子，太祖朱元璋賜予常兩美女，常讚許美女「手很白」，

翌日手便被斬送上，太祖大怒，第二天在朝廷以一煲「悍婦之肉」宴請群臣，不料常竟大哭。

現代女性教育普及，為何反而好像更難做好賢妻良母角色，將來也許還會更加困難？主因「男女有別」、「夫唱婦隨」等價值觀，隨社會主張兩性平等自由被視為古舊過時，傳統社會中，夫講三義：「恩義」、「情義」、「道義」；婦崇四德：「婦德」、「婦言」、「婦容」、「婦功」。

「四德」初見於《周禮·天官·內宰》，內宰是教導後宮婦女的官職。東漢鄭玄注：「婦德謂貞順，婦言謂辭令，婦容謂婉娩，婦功謂絲枲。」進一步解釋為「悠閒貞靜，守節整齊，行己有恥，動靜有法，是為女德」。「擇詞而說，不道惡語，時然後言，不厭於人，是謂婦言」；「盥洗塵穢，服飾鮮潔，沐浴以時，身不垢辱，是謂婦容」；「專心紡織，不好嬉笑，潔齊酒食，以供賓客，是謂婦功」。

共航成長

事實上，重要的價值歷久彌新，永不過時。就算在今天及西方社會同樣提倡要理解、接受並尊重男女之間固有差異，以助兩性持久甜蜜的情感關係。例如 *Men Are from Mars, Women Are from Venus* 一書作者所

言「Love is magical, and it can last, if we remember our differences.」火星男人與金星女人，思想行為上的差別怎能不大？

另一作者以女性身份，綜合多年體會、經驗和觀察，及來自神學的薰陶，依照《聖經》教導，出版了《人妻七件事》，歸納為「三勿四務」，即勿惡、勿懶、勿笨；務修婦德、婦容、婦工、婦言。希望現代人妻不輕忽自己角色，與另一半共建幸福生活。

男士方面，在外工作「有道」掙錢回家，在內也要「有道」共治家庭，二人共航成長，才是真正的齊家。雙方在生活上的磨合過程，就是訓練自己心性、學會仁和敬愛的時候，等同西方的同理心與大愛，以夫之三義配合婦之四德，感情與生活哪有不調和快樂的道理？

女性眾多工作中，相夫教子其實是最重要又最具難度，要有如大地（坤）的厚度、謙卑做基礎，才有好效果。

若更多女士願意放下身段，以輔助另一半為志，煥發其陽剛之氣，避免壓抑之，相信無論是香港還是外國，男性預期壽命不久可逐步追上女性，大家同享健康長壽之樂。

3.3 生命的排序

有一位先生在高壓的職場上工作，日子過得戰戰兢兢，每天要應付難搞的老闆及客戶。累了回家，就擺出各種「攤屍」狀態，挑剔老婆只待在家湊小孩，又沒有把家務做得妥貼。

我們常把一日當中精神最好的時間放在外面，把好言好語都留給外人，下班後卻帶著最差的狀態讓家人承擔，把尖酸刻薄都留給自己人。變成「外人欺負你，你回家欺負家人」的奇怪邏輯。

每日找個時間沉澱一下，梳理出自己生命中的重要排序：家庭、親子關係、工作、升職、買樓買車、娛樂等等，然後自問：「如果世界就要終結，這些事項在我生命中的排名是甚麼？」

有時我們被工作壓力纏住，而誤以為它就是生命中最重要的事，假如我們冷靜下來，就會知道其實工作壓力不該成為生命排序的首位。繁瑣的壓力與煩惱會蒙蔽我們的心智，因此每日給自己一個沉澱的時間，或僅只是在洗澡時的獨處，都可以為自己來個生命排序。

笑一笑

當你見到一個男人為他的妻子打開他的車門時，你可以確定一件事：要麼他的車子是新的，要麼他的妻子是新的。



家人應該互相包容，而非互相縱容。



為自己而活 蘇玉華

讀幼稚園的時候，坐在左右兩旁的男同學向我獻殷勤，一個幫我拿鉛筆，一個幫我搬椅子。當時我想：將來應該嫁給哪一個好呢？

到小學五年級，我暗戀一個男同學，運動型、皮膚黝黑、秋季大旅行會抬一部卡式錄音機在肩膀上，播放電影油脂的原聲錄音帶的陽光大男孩。我在想：我將來要嫁給他。

中學的時候，那些情竇初開的花朵爆發得更加燦爛，一時喜歡文青，一時喜歡才子。但我知道中學生不應談戀愛，所以沒有談戀愛，我只告訴自己：到了 21 歲的時候應該要結婚了。

到了 21 歲，我仍未結婚，其實連拖都未拍過，何來結婚？我對自己說：28 歲真的要結婚了，28 歲都不嫁人的話就真的太老了！

到了 28 歲，鉛筆男送來請帖，椅子男亦好事近，卡式男更快人一步添丁了，而我

時間一晃而過，在廿多年的歲月裏，在不同的圈子當中，那些我認識的不認識的，見證了一對又一對的離離合合，哭哭啼啼。

我現在 50 歲，悟出一個道理。

我發現原來需要的不是結婚，而是一段快樂、長久、穩定、寧靜、輕

盈、自由自在、彼此信任、願意付出、互相成長、互相欣賞、互相尊重、互相完善對方的一段愛情關係。內裡沒有雜質，就是很單純的彼此在一起，陪伴對方一直走下去。我想：我想要的生活就是這樣。

同時我又發現其實自己不排斥結婚，只是覺得這不是我人生中必須要完成的事罷了。就算要發生，就讓它自然地去發生，不需要因為別人做而你也去要做。世俗的框架和規條，在我們身上都不太適用。當然我是完全尊重婚姻制度的，亦不排除有一天，我們會攜手去簽那張紙，但在這一刻，我們都沒有興趣去做這件事，對於結婚儀式，我們總是冷感。

如果你選擇了一種真正想要的生活，是會打從心底裏感到快樂的。我慶幸在對的時候遇上了對的人，我們一直在戀愛，一直都是，直到永遠。我知道在往後的日子，無論遇到任何事情，會有一個人跟我一起去面對、去耕耘，我不會孤單一人，我們會二位一體。

在生命中，有一個人，只要遇見了，那就好了。

我知道每個人重視的事情都不一樣，每個人對生活的要求也不盡相同，不打緊，選擇你想要的那種便可以了。忠於自己，選擇你想要的，生命大概就是這樣。

記住，要好好為自己而活，就是這麼簡單。

3.4 扭曲的眼光

一位已經離婚兩次的女子，每次都會被「喜歡命令和有控制欲」的男生吸引，她覺得那種霸氣好酷。喜歡小鳥依人並且自身主見薄弱的她，常常就會依附在這樣的強勢之下，一開始都頗有安全感，男方霸氣的追求方式也常令她在朋友圈中感到飄飄然的。

結婚後那樣的霸氣卻轉成大男人主義，她與孩子彷彿都要為他而活才行，於是長年的爭吵讓她醒來了，最後帶著孩子離了婚。

和她聊過，為何當初不選那些對她千依百順的男人呢？她說：那不是缺少男子氣概嗎？

話走更深處，得知她的母親很強勢，每個孩子都不能違抗母親大人的掌控，因此她從小就要接受母親的安排，因而失去了主導自己生活的能力，這也間接導致全部兄弟姊妹紛紛在接近中年時離婚。而母親也因為對人事物過份執著與憂慮，還有孩子們失婚的打擊以致患了躁鬱症。

在生活中突然遇到一個令人怦然心動的對象時，最好可以停一停，然後用心感受呼吸，向內看看自己是否因為恐懼甚麼、逃避甚麼或是追求甚麼，才會被對方吸引呢？如果都不是，我們才是單純的喜歡對方，而不是透過自己扭曲的眼光去喜愛對方。

3.5 超級粉絲

聽到一個事業有成的男士感嘆著，他在工作上處處受人歡迎，備受欣賞與讚揚，尤其是公司裡的年輕女性，總是抱著仰慕與欽佩的眼神與他一起為公司作戰，讓他有著很大的成就感與優越感。

可是回到家裡，不論他做甚麼事情，太太都挑三揀四，在家裡他就只剩下缺點，彷彿一無是處。

外遇總有很多成因，其中是否包括這個呢？

當女友的時候只見到男友的優點，當了太太後反而把注意力放在生活瑣事上，那些本來吸引的優點都不再管用了。


靜下來看看我們的伴侶，他的優缺點都是同時存在的，我們可以多多讚美與肯定對方，做彼此最安心的後盾，讓最強力的啦啦隊與超級粉絲，都是家裡的那一位。

笑一笑

妻子問丈夫：「你是喜歡我的溫柔可愛呢，還是我的聰明美麗？」

丈夫答：「我就是喜歡妳這種幽默感！」





執子之手，與子偕老，重點在過程，而不在結果。

3.6 浪漫的佛系婚姻

「佛系」這個名詞最近很常被使用，除了字面解作無欲無求，還有對任何事情都不在乎、不爭輸贏、不用努力，只靜靜等待因緣來促成之外，大部分是被用來當成搞笑或諷刺語意用的。

不過真正的佛系並不是甚麼都不作為。相反是做了很多事，有目標有方向但是不施加壓力的方式，是用心而不用勁、盡力而不強求，並且帶著正念而積極的方式。

那甚麼是「佛系婚姻」呢？其實這只是借用了流行名詞而已，之前早就有「佛化婚姻」這個名詞。在佛法修行的路上，如果夫妻同樣學佛，除了原本的愛情、親情為基礎之外，還可以互相鼓勵一同前行，因為彼此有相同的生命價值觀，夫妻關係必定會更為親切。

「佛系婚姻」還有甚麼實際好處呢？首先一定不能有婚外情，因為那犯了邪淫戒。再者，修行本來就會減少物質與心靈上過份的貪愛渴求、減少生活中憎恨怨懟的惡念滋生，還能以正念的智慧為居家生活中的大小事情做決策。

「佛化婚姻」是為了要建立「佛化家庭」，把正確的人生價值觀帶給下一代，培養身心靈健全的孩子，從自家開始為心靈作環保，進而帶給社會其他人，這也是「佛化家庭」最終的實踐目標。

笑一笑

一位女士對她的女友說：「是我使我的丈夫變成了百萬富翁的。」

女友十分驚歎：「那妳對丈夫的幫助實在太大了……

妳丈夫以前是做甚麼的？」

女士：「一個千萬富翁。」



我們的願景是做對浪漫的「佛系」夫妻

馮孝忠 BBS, JP

很感恩我們夫妻倆都是佛弟子，有些共同的「核心價值」和相處之道。

相戀必然是感性和浪漫的，我們特別喜歡買花和去大自然看花和草，享受花草的美和生命力，也觀察花開花落的常理，更加珍惜夫妻這一生時間和空間裡面的一段善緣。當然，人的分別心產生分歧是難免的，她喜歡嫩綠色花草，而我的摯愛是黃玫瑰。但是買花的，還是收花的，都分享到喜悅和浪漫的感覺就是圓滿了。

我們都知道無論是在戀愛還是在婚姻關係中，要想長久且幸福的與一個人相守，有時候要放下一些不必要的期待，不要去預設「幸福生活」應該是一種甚麼樣的狀態，隨順因緣，凡事盡力去做但不強求，童話式的公主王子現實中很難找到，但夫妻變成怨侶很多也不是前生注定的，彼此可能自覺或不自覺孕育了惡因惡緣。

人生之中總會有考驗的時刻，始終尊重，愛護和信任對方，從有關慈悲和智慧的佛理中，我們學會保持良性而有效的溝通，學習不斷消融自我，聆聽到對方言語背後的心聲。夫妻之愛和對眾生的慈悲，都是要

「利己利他」的，我們言語溫馨，注重對方的感受，成就美好的感情和家庭，是大家共建的成果，善共業，不要認為自己付出較多，就會較易彼此包容。

調節情緒，避免受紅塵世欲牽引著人生是修行的目標之一，但是如茶道精神的「和敬清寂」，佛系夫妻或情侶，共享茶、花、月亮、手拉手在公園溜溜、一本書、一套電影，都可以很浪漫。



第四章

最小單位的圓滿

4.1 一個人還是兩個人？

多年前有一本很著名的畫冊，內容是描述一個缺角的圓尋找另一個缺角，讓彼此互補成一個圓滿的圓。在當時觸動很多人的心，因為大多數的人都認為自己不圓滿，要去找另一半來滿足或補足成一個圓滿。從情感部分切入這個故事的確很動人，但仔細想想就不難發現問題所在。

為何會認為自己不圓滿？

為何要從外在去尋找一個能讓自我圓滿的人？

不如先正視自己與自己的關係，當自我關係良好，無論是一個人還是兩個人，都能過得很好；反之，都會是問題。

如果我們自認是那個缺角的圓，無法在生命中自在的滾動，就算是進入兩人關係，當發現自己仍然滾動得很不愉快時，便會變成向外去責怪別人不適合自己，而不去反省是自己沒有處理好自己。

我們都是一個完整的個體，一個人來到世界上，也終將一個人離去，所有的親朋好友都像是過客，只能陪伴，不可能與我們融合成一體，就像我們也無法與最親密的人融合成同一個意識，因為我們本來就是一個圓滿的存在。


笑一笑

甲碰見朋友乙，只見乙垂頭喪氣，悶悶不樂。

「啊，我親愛的朋友，出甚麼事了？」

「是為了婚姻的事，你說說看，男子究竟適合在甚麼時候結婚呢？」

「說句老實話，如果還年輕，就不用急於結婚；如果年紀大了，那就不必結婚了。」



身心協調，一個人，也是一個完整的家；
身心不協調，跟他人組成的家，也難以完整和諧。





4.2 先與自己和諧

在兩人關係裡常常有很多盲點，有些問題特別經不起時間考驗，小則婚姻不夠美滿，大則要離婚和對方永遠絕交。

從香港政府統計處得到最新的資料顯示，2016年獲頒布離婚令的數目約是1991年的三倍。如果是每五對婚姻關係中，就有兩對在談離婚，那麼在讚揚愛情美好的同時，也可能在製造未來的怨偶。

佳偶與怨偶，真的只有這二分法嗎？

可以有更多選擇的。先處理與自己的內在和諧，覺察矛盾的言行與自責，不論未來的人生或是婚姻順不順利，最終能掌握在手上的只有與自己的關係，而後才能衍生出與周圍人和諧的關係。

我們都誤以為要獲得外在的成就才能受到自己和旁人的肯定，卻沒想到這些成就在婚姻關係裡特別不管用。當內在拋開匱乏感，端視自己所擁有的內外一切，停止對外索求，就會做出正確的言行舉止。

如果我們正渴望開始一段新的情感關係，或是正在一段情感關係裡，亦或是結束一段關係，首先請好好與自己相處，我們的內在會知曉如何為彼此創造雙贏局面。

笑一笑

就算 Believe 中間也藏了一個 lie
就算 Friend 還是免不了 end
就算 Lover 也可能會 over

就算 Wife 心裡也夾雜著 if
欣慰的是 即便是 Forget 也曾經 get



家庭關係就算結束，
也只有懷念，而不要懷恨。





自選動作 劉天蘭

佳偶天成，怨偶也何嘗不是？人與人之間的緣份，深淺長短或是甚麼形式，都是冥冥中由天定，我信如此。

幾十年前，我作出了離開一段婚姻的決定，離婚當然不是一件開心的事，但之後幾十年所發生的，的確令我非常慶幸和感恩，因為時間證明了，兩個人的緣份有可能因變奏而長久，或許該說，性質變成更適合，得以長久，半輩子下來我認定了，岑建勳是我這生人的最好知己之一。

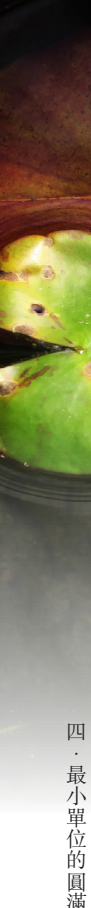
我和岑建勳從朋友開始變成夫妻，從夫妻又變回朋友，幾十年來相處之和諧我們自己是覺得很自然的，卻有許多人驚訝於這份關係為甚麼會這麼的和諧，可以共事共樂共照顧孩子成長，和諧到一個地步岑建勳再結婚再離婚，或我再拍拖再甩拖，所涉及的男男女女個個都可以和諧相處！其實，我反而不明白，為甚麼不？

不再是一對，不等如有戴天之仇呀，新加入圈子的，前朝元老的事干卿底事？我覺得因為可以放下，沒有恨怨，不做夫妻繼續做朋友，互相欣賞尊重的地方繼續欣賞尊重，友誼自然地發展，不也是一種珍貴的緣份嗎？正因沒恨沒怨，也不會帶給下一代及周邊人負面觀感，各種關係都可以比較健康地滋長。

有人可能會說，劉小姐妳說得容易，多少夫妻反目成仇，唔，這事情真的可以很複雜，不足為外人道，我只可以這樣說，人與人相處有許多可能的形式可選擇，包括與自己，活到這把年紀，我覺得單身是適合我的。

是性格獨立還是主觀固執？是善於組織還是控制狂？是愛好自由還是不受束縛？是喜歡簡單還是逃避責任？可能樣樣都是。

自選動作，自負盈虧，過程中毋恨毋怨，擁抱美好的珍貴的，單身絕對可以很豐盛。



4.3 單獨與寂寞

很多人把單獨跟寂寞當成同一件事，但事實上這兩者是有區別的。

單獨是指「獨自一人」這個事實。任何人從出生到老死其實都是獨立的個體，不會因為家庭關係的成員多寡而改變。每個個體本來就是完整的，但是我們有許多思考上的盲點和後天錯誤的價值觀，還有性格與家庭文化背景等等的原因，造成大多數人們對自我的存在與價值都感到缺漏而不圓滿，因此我們都習慣向外追求某些社會價值來「定義」自我，這個舉動或思維就是煩惱的根源。

如果否定單獨這個事實，心裡就產生一個黑洞，這個黑洞叫作「寂寞」。有的人在參加完 party 後總是被寂寞吞噬，只好再參加更多的 party，如果不能體會個體本來就是完整的這個事實，不論我們處在人馬雜踏的環境還是獨自一人，寂寞永遠都會如影子般糾纏著一生。

有人認為：也許我就是缺一個伴。

兩個都覺得缺伴的人在一起，就能合成一個完滿嗎？有時候可以，有時候卻造成更大的寂寞，終究還是輸給了寂寞，誤解了單獨。



4.4 不為結婚也不為單身

現代不婚的單身者越來越多，其中有許多單身貴族並非從一開始就抱持不婚主義，而是在選擇或嘗試之後，不再強求非要有親密伴侶不可，很自然的當起單身貴族。

有姻緣與另一半相識，很好，沒有姻緣找到另一半，也很好。放下了結婚而結婚，或是為了傳宗接代而結婚的思想，不強求一定要有親密伴侶，這是一種自我內在壓力的解脫。

單身有哪些好處呢？

- 擁有全部的時間去安排做任何事，無須顧慮伴侶的感受。
- 沒有家庭責任要去犧牲或是妥協。
- 百分百把金錢投資在自己身上，學習更多技藝或嗜好來豐富生命。
- 煩心的事情少了很多，只需要戰勝「自己」這號敵人。

一個人可以過得很簡單，只為了自己努力，沒有牽掛，有的時候結交志同道合的好朋友，還可以親如家人。

抱持開放的心胸，不為結婚而結婚，也不為單身而單身。在戀愛及婚姻能學的事情很多，單身能學的事情也不少，哪一種都好，找到自己的生命價值才最重要。



單身的自由與自在 羅蘭

一般社會觀念覺得一定要男大當婚女大當嫁，真的有必要嗎？有遇到好對象而結婚很好，沒有而單身也很好，並不是單一選擇。隨著年歲增加，我越滿意自己單身的生活方式。

我在年輕時談過幾次戀愛，只是沒有成功，最大的問題可能是自己疑心重又醋味大，常常生對方的氣，雙方都很不開心，自己也不想維持，何必過得那麼辛苦？

另外的原因是對方一聽到羅蘭這名字就退避三舍了，因為那時候我演的角色常常是壞人，當時的觀眾又超入戲，就覺得真實的我也會那麼壞，否則怎麼演得出來？加上我們的工作不定時，非常妨礙談戀愛的，所以覺得不談戀愛才比較舒服。

有人會擔心單身的人生會寂寞嗎？其實不會，因為有宗教信仰。不論你想信甚麼教，只要是向善的，你就投入它。我是五八年信奉天主教，跟媽媽一起在復活節領洗。

因為沒有結婚，所以也不會有婚後的家庭問題可以煩惱，我就全心全意孝順媽媽，也幸好她沒有給我結婚的壓力，我身邊其他朋友也沒因此而看不起，我享受不用遷就另一半的自在生活。當媽媽還在世的時候，我就知道不

論我在哪裡，心中都有一個牽掛，媽媽不在後，心底就完全自由了。假如我有丈夫在，一定不會有那種無牽無掛的感覺。

媽媽走了以後，我去朝聖，認識了很多單身的教友，大家相聚的時候剛好聊開了，一提議「不如今晚不回家吃飯了？」其實回家要吃甚麼飯呢？馬上就「哦！好的好的！」就一起吃飯了，不必擔心有誰在家裡等著。

我姐姐結婚後有子女，現在也有了孫子，孩子們對我很關心，天氣冷熱會致電問候，我生日的一早還會接到遠嫁美國的外甥孫打電話來恭賀。哇，實在聽過太多長者都在等子女打電話，沒打還要幫孩子想個理由，是不是因為他們太忙沒空？這樣來給自己一個安慰，這些不都是牽掛嗎？

單身一個人，有親人打來很好，沒打來也不會去期待，也不會失落，這種無牽掛的心，是真的自由自在。



愛一個人，要認錯，
也要改錯，要道歉，也要道謝。





停一停 心呼吸

LET OUR HEART BREATHE


都市人的情緒解藥


近年香港發生連串學生自殺事件，常霖法師認為假如學生有正念靜坐修習，就不會作出這個選擇。不過只有學生練習是不足夠的，老師、家長以至全港市民都要一起練習，社會大眾扭曲的價值觀才有機會得到平衡，問題才能緩和甚至解決，故跟時任民政局副局長許曉暉和其他團隊成員，一起推廣簡單易做而不帶宗教性的全民運動。

團隊深信在日常生活中每當想發脾氣、不開心、有壓力、甚至做傻事的時候，立刻停一停，然後用心感受當下的呼吸，不再胡思亂想，負面情緒便不會蔓延，冷靜下來後，對解決問題定有幫助。

團隊發起以微笑作標記及「停一停 心呼吸」為口號的運動，配以簡單的宣傳品如八達通貼紙、車貼及漫畫小冊子，又有手機壁紙讓人免費下載使用；亦透過社交平台如 Facebook 及 Instagram 發放滋養心靈小貼士，當中邀請了多位演藝界和運動界名人親身體驗，並分享用心覺察自己呼吸以減壓和舒緩情緒的好處，另每月舉辦免費講座工作坊，邀請不同界別嘉賓分享他們的「心呼吸」經歷及經驗，創造不一樣的人生。



 停一停 心呼吸

 Pause_Breathe



溫暖人間

我們不能選擇時代，
卻可以選擇心情！

《溫暖人間》是一本喚醒身心靈的雜誌平台。
在不安的時代，以佛法哲理，換個心情，淨化心靈，
為都市人注入精神能量，打開人生新睇法。

電子雜誌購買平台



MagV 電子書架



24Reader 電子書架



MZ+ 當期雜誌



Pubu 電子書城

關注我們



Facebook



Instagram

7-11、OK、VanGO 便利店及各大報攤有售



《菩提樹下的羅密歐與茱麗葉》

編輯及攝影：常霖法師

執行編輯：王舒俞

藝術總監：劉南乾

美術設計：黃靜琴（溫暖人間）

出版：溫暖人間慈善基金有限公司

地址：香港九龍荔枝角青山道 489-491 號香港工業中心 C 座 904 室

電話：28341000

印刷：美雅印刷製本有限公司

地址：香港九龍觀塘榮業街 6 號海濱工業大廈 4 樓 A 座

出版日期：2019 年 6 月

版次：香港第一版

版權所有，翻印必究 All rights reserved.

非賣品 Not for sale.

@ Changlin Fashi & Buddhist Charity Work Shop Limited 2019

Published & printed in Hong Kong

鳴謝

Irene Lam

莎士比亞筆下的《羅密歐與茱麗葉》，四百年來都跟「愛情」劃上等號；
佛陀二千多年前在菩提樹下證悟宇宙大自然定律的真理，最終超越生死之苦，
斷盡一切煩惱，重點就是「平衡」。

出版：



免費贈閱，歡迎助印