

怎樣保持婚後之愛

李坤育居士譯

怎樣保持婚後之愛

在西方的社會裏，婚後保持相愛好像是一件很困難的事情。我曾經見過很多這種例子，但是希望他們看完本文裏提供的幾點意見後會給他們解決婚後保持相愛的難題。我的意見在西方人看來可能是很愚笨的，然而我本是東方人，所以也祇能寫點東方的傳統。

現代青年人流行的口號是：「結婚就是為愛情掘墳墓。」說這種話的人大部份是思想和精力都是集中在性愛裏。一對情人在床上可能有四個異夢，因為每一方都有二個想法。一方是想怎樣達魚水之樂和下次在甚麼時候再作共枕鴛鴦。另一方是在想著如何追求另一位性愛的對象。他們並不喜歡婚姻。特別是現在很多社交團體都提供機緣給為性愛而交朋友的男女。甚至很多宗教團體利用青年男女這種壞風氣而特別提供他們認識和選擇對方的聚會，得以大收奉獻金錢。這種愛並不是人類的愛而是禽獸之

愛。這種愛的結果祇能引起口角，打鬥和自殺。

聖徒愛吉士丁曾說過：「夫婦結合是從上帝來的，離異却是從魔鬼那裏來的。」猶太聖典裏也說：「神明會因他或她離婚而灑淚。」假如夫婦倆是信教的，他們的婚姻可說是神綴合的，而把這種結合分開是不對的。假如神是你的親父，教堂也就是你的親母；所以在公衆或私人的生活裏，離婚是產於誤解的道德或墮落的習慣。要解決這個問題，在婚姻裏保持相愛便變成非常重要了。以下要寫的，就是有關於這個原則。

一、珍惜尊重

首要條件是珍重對方。按照佛教的哲學，所有人際間的關係只有夫妻的關係最深。試想人一生的時間裏，與父母在一塊只有在孩提時的頭六年光陰；等到小孩子上學時十二年的光陰都和老師教授在一塊。與朋友在一塊的機會有從數小時到數年不等，看是酒肉知己或相共處事之機緣而定。只有夫妻關係才能共度成人後的一生光陰。試用空間來想一想，最親密的也只有夫妻；同作，同睡，同玩，同吃，同樂在一

塊兒生活；甚至枕邊細語同時互教相知。同哀愁，共甘苦，也共同養育下一代。他們看來是兩個人，其實却是一體的。

按西方的傳統，女人是為男人而創造的，因為男人不應該孤單地生活。男女應該互相幫助；所以說神從亞當的肋骨創造了夏娃。古代的聖哲和學者有三個不同的解釋：

1. 第一個解釋說肋骨是彎的。「所以如果你要把肋骨拉直，你會把它折斷。假如你不去碰它，它便一直都是彎的了。」這一段是寫在伊斯蘭教（回教）典籍裏。這被認為是禮讓對方的好方法，可是我不贊同這說法。

2. 第二個解釋是：「縱然肋骨是男人的一部份身體，它還是永遠被藏在皮膚之下」。這解釋寫在穆罕默德（回教）典籍裏。所以回教徒以為他們的太太都應該藏起來不應該給別人看到。當她們外出時，衣服要穿好，而且要遮蓋著頭和臉。這種想法我也不大同意。

3. 最後一個解釋我最贊賞，就是說肋骨最靠近心臟。在 TALMUD 裏曾寫著：「妻子從他的傍邊而來，她應該靠近他的心房。」所以婚後的一對互叫對方「我的甜蜜的」。假如你珍重你的伴侶像你的心房一般，那你們才會永遠愛下去。

假如神不從肋骨創造女人，而用眼睛創造，她可能常見到他的過錯；假如用他的頭來創造夏娃，她可以控制亞當；用臂膀來造，她會跟他打起來；用腳來造，她可能常跟在旁邊監視他，不讓他有獨立工作的機會；用他的肚皮，她可能要他分擔懷孕的困難。肋骨在身體上真的是靠近心房最好的部位了。我喜歡這個解釋。

請記下羅拔勃朗的詩：

假如生活要倆人聯起來

那麼二者之間會有傷疤

他們是一個與一個

加上第三個陰影的蒼鬱

如果一個貼近一個，那就隔得太遠了

因為他們仍是兩個而不是一體

一方必與另一方融合，他們才算真的是一個整體。

因此，雙方都應該把自己融合對方而成一體，就像鏡中觀看自己一樣。

那是說一方必需對待另一方像看鏡子一樣。當他微笑時，她在鏡子中也同時快樂。當一方憂愁時，另一方一定也悲哀。他歡笑時，另一位會開懷微笑。永遠對待你

的另一半像鏡中的自己一樣，想到你們是一個人，而不是兩個人。

無論如何，創世紀的故事和它的解釋是一個神話而不是基於科學的理由。真確描述這件事情的也許可從佛教裏找到。所有人與人的關係，都是從無盡輪迴，多生的業力（一個人行動之後果）累積而來的。這些業力都是每個人的行動和習氣推動而來的。所有的一切關係中，夫妻的關係比別的關係要集合更多更深的共同業力才能發生；同時形成這一生的婚姻，他們集合更多好的和壞的業力。這些業力不單影響他們現在的快樂和憂鬱，而且會影響他們的將來。這種關係得來不易，所以應該深深的珍重它。太太是丈夫少年時的情人，中年時的伴侶，老年時的護士，這是很對的。相反的丈夫是太太年輕時的愛人，中年時的夥伴，老年時的看護。這是很正確的。至若現代時髦的觀念像海羅蘭說：「愛，是尋覓；結婚，是征服；離婚，是審訊。」看來婚姻的進展是從壞處趨于更壞。佐治結素很坦白地開玩笑說：「婚姻是每個人應該犯的錯誤。」

對佛家來說，婚姻是愛的真正認可。佛陀從未有像基督聖經裏說關於男女兩性的不平等。佛陀也從不說男人是從女人中創造或相反的言論。佛陀常常教他的弟子三種怎樣保持正確之愛的方法。首先丈夫應該用好態度尊重他的太太；其次該養以適當之

食物；最後當安慰太太以適當的待遇。這些都寫在「善生經」裏。佛陀同時解釋妻子有七種類：

1. 母親型——她想她好像是先生的母親，每日不厭倦幫忙先生。她對他好比是親兒子一般。這是很好的業力來報酬她的丈夫，好像是她曾為他多生前的媽媽，而他是多生前孝順的兒子。

2. 姐妹型——她照顧丈夫像兄弟一樣帶著尊崇。這是好的業力來報酬她的丈夫，好比她多生前曾為他的小妹妹被他照顧愛護一樣。

3. 知識型——她忠實善巧地告訴丈夫所有知識的真理，不祇幫助他家庭上的經濟，而且幫助他學問和家庭計劃。她像是他的老師。這是很好的業力來報答她的丈夫，就像他多生前曾經是她盡責的上師或教授。

4. 好妻子型——她有好妻子應具備的優點。她謙虛而不驕傲，單純而不施脂粉，也不嘮囉多嘴。她做一切事情來使她丈夫快樂。她的溫順嫺雅，從不觸犯丈夫發怒。這是最好的業力來報酬她的丈夫。因為他會是她有幫助的朋友或是鄰居，或是醫師等，在多生前為她的健康和財富做了很多好事。

5. 女僕型——她對丈夫是溫順和藹的。她是很仔細的主婦，對丈夫像一位忠實而

能討人歡喜的僕人。她從不驕傲、發脾氣，也從不做任何事情使她丈夫不快樂。她貞潔而從未有其他的男朋友。她不口角，不爭執，沒有壞的舉止行藏。她對丈夫像對皇帝一般。

6. 敵人型——每逢她看到她丈夫，她就覺得很忿怒。雖然他們生活在一塊，但是她的心常想到其他的人和對他人發生欲望。她想逃離掉而不想照顧她的孩子。她會愛別人的丈夫而毫無羞恥。這是壞業力的果報。她的丈夫在多生前曾為她的敵人和對她做非常多的壞事。

7. 兇煞型——她可能放一些毒藥在食物裏或做其他的事情來殺害她的丈夫。當她的前夫死後沒有幾天她便會再度結婚。這是對她丈夫最壞的果報。因為她的丈夫在前生用同樣的毒藥和刀子來對付他的妻子。

上述的七類妻子型換上七類丈夫型也同樣是對的。

大部份男人有壞太太是因為他們在多生前犯了通姦之罪。他們都已受到壞的果報，如：(一)對自己沒有保障(二)對太太沒有保障(三)對家庭沒有保障(四)時常懷疑他太太因而再犯罪(五)他會被敵人殺害(六)他會被很多困難和疾病所困擾(七)他常辛勞而不致富(八)他會更貧窮。

佛教不是像美國學者瓦德所強調的衆男主義理論，也不是男權中心理論，而是在婚姻裏該互相尊重。丈夫和太太都不一定是這一半比另一半更好或更壞。雙方都應該像神明一樣來尊重對方。李察加爾尼說：「你們沒有對愛祈禱就不能對上帝祈禱，可是却可以沒有對上帝祈禱而對愛情祈禱。」浪倫說：「愛是生命之福，上帝之後就是它，愛是融洽的和平，上天堂最近的路。」路爲盧有一首很甜蜜的詩來表現夫婦之愛。

真愛不過是出身卑微而謙恭的東西，

它把食物盛於簡樸的瓦器中，

有它，可以手拉着手一路向前走，

安然度過工作日平淡無奇的時光！

很多人不去分別不同種類的愛。禮教之愛做成人類，友善之愛完美人類，淫亂之愛腐敗和侮辱人類。婚後之愛不是奪取而是付出，不是像放縱之愛或瘋狂之慾的狂夢喜樂。它應該是良善、敬重、和平、純潔和活潑的。

婚後之愛是充滿着超出任何理由和公正的感情。誰敢嘗試在他們的結合裏找出理由和公道，最後只能找到一些口角和爭執。曾記得當我蜜月的時候，我抱着新娘在枕

上曾經口占一首詩：

當我躺下時 UNDER YOU I DO LIE

或爲她死亡 AND FOR YOU I MAY DIE

我總不會問 I DON'T KNOW THE REASON

應當不應當 BUT I NEVER ASK WHY

從未愛過的人等於從未有活過。一小時的真愛抵得上一百年的單調生活。尊重是從愛裏來的，並沒有其他的條件或理由可以左右它。

假如沒有愛的配偶住在一塊，他們怎樣能夠繼續活下去呢？尊記的詩對這個有坦

白的評論：

愛儲存所有的福

它比友情，却有一點多

每人都渴望對方付出

不曉得愛就是不會活過

假如丈夫和妻子各自謙恭和尊重對方像對神一樣，那麼他們婚後之愛在一生中將會永久保持。這就是爲什麼在猶太法典裏寫著：「做丈夫如同螞蟻一般大，做妻子的

却像大人一般端坐着。」相反地向對方說這種教理同樣是對的。假如妳是位妻子，妳應該對自己說：「做妻子好比螞蟻一般大，做丈夫的却像大人一般端坐着。」假如雙方都這樣尊重對方，他們婚後的愛情將會永久保持深濃。

儒家有一個很普通的格言：「夫婦應該相敬如賓」。

尊敬是愛情的正面。它也是那些邪思和不良反對主義和不願拋棄他們固執思想的反面。簡短的說：「有敬愛尊重的地方就不會在親眷關係裏缺少什麼。」

二、憐愛體恤

婚後保持愛情之第二個條件就是互相體恤。司各脫的詩裏說：

眞愛是上帝之禮物

天底之下獨賜人

那就是體貼。

銀連環，絲領帶

心與心，愛與愛

身軀與靈魂相連而不相礙

當家庭在體恤的氣氛充份籠罩下，連天堂也會融洽起來。所以莎士比亞說：「當愛在講話的時候，諸神的聲音和諧得令天堂安然欲睡。」

婚後夫婦在每天的生活裏，在每一種場合裏，在每一時刻裏合作而成一體。兩人一定要常保持這觀念：「我所擁有的一切都給她或他，他的喜悅就是我自己的感受。」你必要知道當你爲自己打算的時候，就是你從愛裏掉出來的時候。有格言說：「上頭的神明是很難允許一個人同時作妻子和情人的。」理智不能統治愛情。愛情拉我們一個方向，理智拉我們另一個方向。就我所知，只有佛陀的金剛愛才能把愛和理智拼在一起。這種修行使用不同的名辭：以大悲作愛情，以空性作理智。在本文裏我不能把這個複雜的題目寫成一篇文章，因爲普通人必是不容易實行這種金剛愛的。

對大部份普通人來說，愛的第一個指標就是智慧的最後指標。所以德國格言說：「單身漢是一隻孔雀，訂婚的男人是一隻獅子，結了婚的男人是一隻公驢；牠沒有智慧，只有性愛。」人結婚不是經過理智和慎慮，而是當兩個靈魂趨于一體，兩個心相印爲一個的時候。男人或女人一經被愛就永遠是對的，因爲愛情並不是在找對方的錯。

婚後的愛情會更深和趨向體恤。每當伉儷快樂時他們會互相愛慕；每當悲哀或憂愁時他們會互相體恤。他們使敵人狼狽，使友人欣喜。他們有同樣的感觸，丈夫會覺得保持妻子緊緊在心頭的是她有良好的內涵而不是美麗的外表。「妻子也覺得「有一位體貼入微的丈夫是最好的擁有。」對女人：體恤引發愛情；對男人：愛情引發體恤。同時很多丈夫都曉得通往妻子愛情之路，體恤是一條捷徑。每人都要同情對方，這樣彼此才能一生都沐浴在愛河中。

在夫婦的結合裏是沒有條約控制的，只有愛和體貼。權威只是給小孩和僕人的。很多夫婦不快樂的原因是他們用很多時間來織網，想在所有的水裏捕魚或想做籠子把他們的配偶關進去。邪淫而沒有自制力和自私而沒有同情，兩者都是快樂的敵人。

所以我們不祇需要感激尊重，還需要同情體恤為婚後愛情的柱石。

很多人想一定要控制他們的配偶。他們想「我一定要讓他服從我」。這種說法是愚蠢和自私的。男性和女性就像正電和負電一樣，他們一定是這樣才可互相幫忙。那是不需要某一方服從另一方的。讓他們有不同的構想，不同的意見和題材來討論而仍然可以把不同的歧見調和起來。我們一定要學會怎樣讚同對方和把矛盾調協。不需要怕爭吵，只要我們常保持體恤對方。那我們愛的時候就有愛，爭吵的時候也有愛，永

遠的愛。祇有這樣，我們的愛才能保持長久。

可憐很多年輕人認識對方祇不過三天便墮入愛河，愛對方祇不過三星期，互相爭吵三個月，容忍對方三年。然後有些離婚而有些繼續承擔他們的痛苦三十年，最後鬱鬱而終。他們的下一代會受到這種不良的影響而又再循他們父母的不幸路線而走。我們的社會是充滿這樣的悲劇。所以同情體恤是非常之需要的。

配偶們不應該讓對方發現自己的勇氣是虛張的，而力量是表面的，而權力祇是愚人手上的槍桿子。他們應該互相珍惜，謙虛地尊重和體貼對方。

很多人企圖為他們的離婚找理由，事實上離婚是沒有任何理由的。像前面所講過一樣，愛是衝動，熱情和感覺上的。那是像火和風一樣不可衡量。婚後唯一的字彙是用體恤來取代愛情。

聖經新約教我們怎樣體貼：「與那些快樂的人同樂，與那些哭泣的人同泣」，不要讓你的配偶單獨哭泣。經過體恤我們昇華與沈澱一樣容易，我們學會融合別人的好處和悲傷。當你自己牙痛的時候你才曉得怎樣體恤別人的牙痛。在體恤的氣氛支持下，我們可以舒捲自如。體恤是把別人的痛苦放在自己心上，我們應該嘗試在痛苦浸漬之前施以體恤，慰藉是不愁太早的，當問題發生後安慰已屬太遲了。婚後深濃的愛

是發生於體恤的同時。每種引起悲傷和痛苦的事都會隨體恤融解。

三、諒解寬恕

沒有人是沒有錯誤或沒有罪的。我們，像所有的有情衆生，已輪迴無窮盡的次數。經過多生之婚姻，配偶們有特別的愛和恨。直至我們能超出輪迴，我們得接受和容納產生於雙方的痛苦。假如我們嘗試尊重和體恤對方而仍然不能避免離婚，唯一解決的辦法是寬恕。

神原諒我們很多錯誤，所以我們亦該原諒別人。世上是沒有十全十美的人。很多人喜歡幻想一位完美的妻子而不相信他們真正的妻子。這實在是自尋煩惱啊，我們一定要相信對方而不要幻想其他的人。保持雙方的信心，如果有不愉快的事情發生，我們一定要原諒對方。祇有原諒了對方，爭執才會停止，然後愛才會更深。

做成離婚的主要原因好像是「貞操」是否保持嚴謹的問題，假如某方不能保持便不能被原諒了。

這問題像洋葱的外皮包得很嚴密，但當外皮去掉後，新的皮又重新長出。在迦利

(敗壞)時代男與女都很容易犯出牆紅杏的毛病。現在婚前每個人都好像已有性經驗；父母不能阻止，老師不能禁止，醫師也不能醫治。這樣，婚後誰敢說你忽然間有力量去控制你從未控制過的配偶呢？

有一次一位西藏之旅客求我占卜，他想知道他離家後他的妻子是否保持貞潔。我沒有占卜就立刻回答他：「這個不需要占卜，請你自己反省。假如你已做了三次通姦的事情，你的妻子也不會少過三次的」。費立士尼爵士說過：「誰想要他的妻子貞潔，他首先要真誠；因為只有真誠才能接受真誠。」

假如你自己不忠而可以原諒自己，為什麼你不可以原諒妻子同樣的錯誤？婚前我們的眼睛應該睜開而婚後應該半閉。事實上雖然婚前你的眼睛睜得很開，那時候的愛會掩蓋了你妻子所有的缺點。你祇能相信她仍是待字閨中的黃花少女。如果婚後你仍然保持你的愛情，你不用閉起眼睛，只要相信她仍然是一位黃花閨女，一如你不敢觸犯她的貞操一樣。像我前面說過，沒有理由或過失可用來批判你的配偶。我們愛不分彼此。雷賓占納泰戈爾說：「貞潔是從豐富的愛裏出來的財富。」強烈地懷疑別人的貞潔是十分自私的。我們應該彼此信任。埃勃哈布地在他的作品裏「(THE NOTE BOOK 1927)」寫着：「快樂的婚姻有六種條件，第一種是誠懇，其餘五種是信

心。」男人結婚後要教育他的女人等於女人要改造她的男人一樣錯誤的成爲受害者。我們不應該要嘗試去改變對方，祇需要曉得婚姻的生活是從三分的愛滲七分的諒解做成的。

在本文裏我已經說了很多次，丈夫和妻子的關係是純粹基於愛，而不是理智。所以我們對待對方祇能諒解，不能批判。祇要我們愛對方就應該原諒對方。通過諒解寬恕，破鏡可以重圓，沾污可以澄清。

另外一個問題在婚姻的生活裏常發生就是口角。不要怕口角，這亦可能是愛的一種條件。口角可以看成是休息的好機會，因爲太多的性慾是不良於健康的。你可以想：「啊！神要我有一些時間來休息和鬆弛，和反省自己。分開數天是很好的，雨過天晴後倆人又會再融洽起來。」我們不應該說我的妻子一定要服從我，我一定要控制她，因爲不管丈夫或妻子要控制對方都是不對的。嘗試從鷄羣中去學習，當母鷄生蛋後啼叫，公鷄保持靜默。當公鷄早啼黎明的時候，母鷄在睡覺。它們永遠不會有爭吵。

如果沒有辦法息事寧人，另一方要用愛來忍耐一段時間，保持靜默。另一方很快便會疲倦的，因爲沒有爭吵的對象。鋒利的舌頭祇是一種利器，長期用於抗拒同樣的

利器而趨向更鋒利。

切莫讓小事開始了長期的爭執而造成離婚。爭吵萌長時，切用寬恕的辦法。爭吵是倆人做成的而絕不會是單方面的。祇要一方有寬恕，爭吵便會及時停止。要不然，就如埃迦李說：「吹牛皮會做成離婚的。」莎士比亞說：「爲什要要跟一個鬍子比你少的人爭吵？」小小的火焰能做成毀滅百里叢林的災難。

每一方都可能恐懼之激動，任何一方都可控訴對方。指控可以分開他們的真心，一如小小溪水可以分開一山之岩石。所以我們衡量真愛，不是當他或她處在方便和舒服的時候，而是當他們處於挑戰和矛盾的時候，要保持愛的標準，寬恕是重要的泉源，它能使不一致讓步而達到諧調。我們要知道，即使是太陽和月亮，他們有白日與黑夜的不同，但他們仍舊各在自己的軌道上運行，因而構成宇宙的諧調。太陽永遠不會佔據月亮的位置多於東方的共產主義佔據西方的自由國家。儒家比喻丈夫是日而妻子是月共合成一個「明」字。所以我們不需要害怕夫妻有不同的意見，只要我們互相寬恕而達成調和，融合所有不同點和敵對的意見，不用口角和爭執，祇要有愛和體恤。祇要我們愛對方，我們就要原諒對方。當我們愛時，我們找不到任何缺憾或罪惡。

假如一方能夠寬恕對方，也會促成對方寬恕自己。像阿拉說：「誰親近我一步，我會親近他一步；誰親近我一腕尺，我會親近他一步；誰步行親近我，我會跑步親近他；誰有相等於全世界的罪惡，我會以相等之寬恕來招呼他。」

當我們愛的時候，我們寬恕的程度一定要像愛一樣。每當引起小小的憤怒和口角時，我們應當馬上便寬恕，這樣做的時候我們不會延長不必要的痛苦。每當寬恕用上時，它就像無效之借據，撕成數片碎紙而焚燒掉，然後它就不會再重現而拿來針對另一方。當獻出寬恕後，該立刻選擇一些愉快的事情你們夫婦都喜歡和能享受的。就像一個人吃了太多苦辣後，立刻喝一些冰水或吃一些甜品。一個人必要明白自己並不是百分之百完美，所以當你的配偶不大喜歡你而發怒的時候，你就很容易的原諒他了。寬恕的奉獻確實是雙方付出和賺回新愛和生命之道。

依循著寬恕之道，甜蜜的和諧洋溢於家庭裏！和諧之家孕育出神仙之生活。每一個家庭都這樣協調默契就像一對夥伴把一條汽船駛向同一方向；假如是各駛不同的方向，便會把船弄翻了。

我們沒有分居，離異；祇有愛與樂。這是希望讀者們與我共享的。

結論

經過上述的尊重，體恤和寬恕三種方法，我們的婚姻是永遠不會決裂的。懷著這樣的希望，我們的先哲安排一些特別好的名字來慶祝每一期共度的婚姻。以下我想介紹這些可愛的祝賀名辭作為本文吉祥的結尾。讓所有的讀者都同來慶祝。

結婚廿五週年——銀婚

結婚卅十週年——珍珠婚

結婚卅五週年——珊瑚婚

結婚四十週年——紅寶石婚

結婚四十五週年——藍寶石婚

結婚五十週年——金婚

結婚五十五週年——綠寶石婚

結婚六十週年——鑽石婚

結婚七十週年——白金婚

經過白金結婚週年紀念後，夫婦倆可能已是百歲之齡了。那以後每一生中是不是都可能再次結合為夫婦？是的，這是可能發生的，如果他們發願如此並且這一生中累積很多好的業力。無論如何，這些世俗的婚姻遲早終會結束的。有人可能會問，那有沒有超世俗的婚姻而又包括真實和永恒的呢？有的！但我很抱歉的說，就算上述所講的三個基本原則——尊重，體恤和寬恕，還是不能做到永恒之愛。就是像瑪利和約瑟以耶和華為媒介來結合，也是不能永恒的。但是在佛教密乘裏所注重的金剛之愛，才是永恒的結合，像很多西藏和印度之大德如蓮花生上師，薩拉哈上師和麻巴上師都曾示範。

事實上，「瑜珈」一詞，是超世俗的婚姻的名辭，是結合的意思。佛教的瑜珈就是男性的大悲與女性的大智結合；或是說，大菩提心與空性相配合。不論何時有這種婚姻發生，那裏就有無窮盡的永恒之愛隨著而來。

「尊敬」是與本尊和空行母有關，「體恤」是利他和無我，「寬恕」是十方三世諸佛所見證的。這些是神聖的，永恒的和完全救渡九有的，連所有的天神都包括在內。

尊敬，體恤和寬恕三基本原則在俗世的環境下已經這麼困難去實行，我又怎能相

信現代青年去實行超世俗的婚姻啊！所以在本文裏我並沒有寫任何密法之婚姻。但我希望有一些有根基的人從上師那裏學習和實行金剛乘之愛。

李坤育恭譯