



執子之手 ♡ 與子偕老

作 家張愛玲說過：「世界上沒有絕對幸福圓滿的婚姻，幸福只有來自無限的容忍與互相尊重。」美好的婚姻來自雙方努力付出、互相遷就、互相體諒。佛陀在《善生經》中提到六種倫常，其中包括夫妻的倫理，透過夫妻關係告訴世人，如何讓個人生命活得更有意義、家庭更幸福、人際關係更和諧。本文透過已婚夫妻、「慈山寺佛法心靈輔導中心」中心主管和「香港佛教聯合會」會長寬運法師的分享，讓大家明白如何維繫夫妻感情，以達致互相扶持、同甘共苦、地老天荒。

關愛體諒 互相欣賞



我們在佛堂找到Sandy和David這對結婚31年的恩愛夫妻，他們雖然各有工作，但總一齊參與活動、一齊回家，讓人羨慕。

Sandy表示，夫妻間少不了要互相關愛和體諒。關愛是為對方付出，體諒則是認同對方的付出和理解對方有時不能付出。夫妻倆再親密也要尊重各自的私人空間，若對方不想在忙碌和思考時被人打擾，應予以尊重。Sandy常懷感恩心，感恩丈夫體諒自己工作忙碌，感恩丈夫協助照顧家人，為家人無私地付出。夫妻要諒解對方，即使偶爾出現小紛爭，雙方冷靜後，聆聽意見，坦誠溝通，不會帶着怨氣就寢。

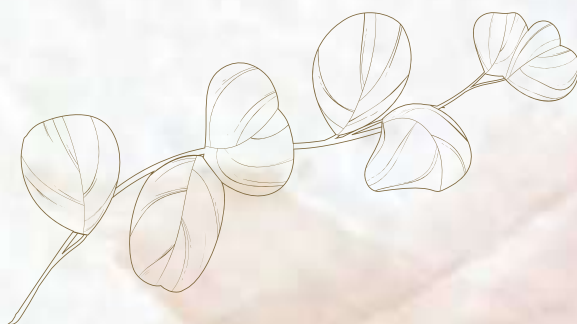


David和Sandy結婚31年，兩人互相欣賞、互相尊重，婚姻美滿。

世界上沒有完美的人，Sandy認為夫妻要互相欣賞、互相尊重。她欣賞丈夫慈悲、孝順、踏實，做事盡心盡力，願意承擔，可以託付終身；David則欣賞妻子盡責、願意照顧家庭、孝順父母，愛護子女。

今年4月兩人剛度過31週年結婚紀念。夫妻倆信奉佛教，能有共同的信仰是難能可貴的。佛法對他們的婚姻帶來啟發。Sandy表示，生活中遇到困難時，要以平常心面對，煩惱即菩提，逆境令彼此增長智慧。David在2004年遇到意外，短暫失憶。Sandy從佛法的基礎上，真正體會到生命

的脆弱和無常，學會珍惜對方，活在當下；David則努力令工作和生活平衡，以免忽略家庭和妻子。



風浪波折 在所難免



很多老夫老妻，共同走到人生的晚年階段，執子之手，非常恩愛。但回顧一生，他們往往都會告訴人，婚姻路上曾有不少風波，能跨越過來，關鍵在於「珍惜」。

「慈山寺佛法心靈輔導中心」為我們介紹了王先生夫婦和小芹夫婦的個案。王先生和太太結婚4年，婚姻本來尚好，但兒子出生後，卻為他們的婚姻帶來挑戰。「太太產子後，身體未復元，又要照顧孩子，壓力很大，情緒受困。為了讓太太盡快康復，我盡力照顧孩子。但照顧兒子不容易，壓力很大，有些事情未如理想。太太總不能釋懷，結果夫妻關係大不如前。」王先生無奈地道出。他一向遷就妻子，為家庭默默付出，但兒子出生後，與太太的相處為他帶來壓力，他愈來愈不開心。



王先生和太太結婚4年，兩人的相處曾遇困擾，經過社工輔導後，已解決了問題。

婚姻遇到困擾，夫妻倆想到求助，求助便是珍惜。「慈山寺佛法心靈輔導中心」的社工梳理王先生的處事方式，啟發他重新思考處理方法是否正確。王先生因而學會佛法提倡的「逆增上緣」及「如理作意」。即是明白了逆境可以考驗道心和激發潛能，正確的態度和心

境很重要。他開始明白太太的情緒困擾，他也學會觀察自己當下的情緒，學會接受當下的感覺。聽到一些難聽的話，或者看見一些不想發生的事情，他提醒自己內心不應起貪、瞋、癡，而是保持內心清靜，順着事情的演變作出應對。經過輔導，他更加了解自己 and 妻子的心意及欲求，以及雙方面對的限制與具備的潛力。此外，他得到更多的方法去應對及改變妻子的情緒，以及處理婚姻問題。

王先生和太太明白到美滿的婚姻必須互相尊重，各自保留屬於自己的空間。除了學會「善待」對方，還學會「善待」自己，理解彼此的感受。王先生表示，他學會尊重太太的情緒，同時亦不會忽略自己的感受。他感謝太太的愛、包容，以及一直以來的付出和努力。

懂得珍惜 美滿婚姻之道

小芹本來擁有一段令人羨慕的婚姻，她在2007年讀書期間，認識現在的丈夫，然後在2010年結婚。她對丈夫讚不絕口：「他有不錯的工作，性情溫和，很少發脾氣，對我千依百順。在生命裏，沒有其他人對我這麼好了。」

但問題發生在結婚兩年多後，女兒出生，小芹的身體變差，不能照顧自己及女兒。那段時期，丈夫無微不至地照顧她們，但是小芹沒有珍惜，認為丈夫將精力放在女兒及工作上，她感覺被忽略。她愛上公司一個同事，雖然兩人沒有感情進展，但關係曖昧，糾纏了三年多，為她帶來痛苦。

她為處理問題，向「慈山寺佛法心靈輔導中心」求助，社工教她每天「畫圓圈」（代表當天已經完結），學習不要將煩惱帶到明天。她也學習禪修，讓身心安定，抒發抑壓心中的負面情緒，不作胡思亂想。

小芹現在明白：「喜歡一個人需要有甚麼內外條件或因緣，也讓我學會面對工作上的人和事。」現在她能發現丈夫的好，學會欣賞丈夫，令夫妻倆的關係改善。對於未來，她坦言要珍惜丈夫，丈夫有很多優點，例如下班立即回家，對家庭付出很多。她了解丈夫不是花言巧語的人，所以學習接受丈夫做不到自己想像中的事情，例如她想和丈夫聊天，但丈夫只懂得用行動表達愛意。她過去不了解他，說了一些傷害他的話，現在她感謝丈夫，想和他說對不起。

和丈夫結婚11年的小芹，在婚姻路上曾經受過誘惑，現在更加珍惜丈夫，欣賞丈夫的優點。

尊重而不佔有 關懷而不自私

夫妻相處的基本原則是「尊重而不佔有、關懷而不自私、隨緣而不強求。」「慈心寺佛法心靈輔導中心」中心主管嚴穗華博士指出，夫妻相處是一門學問，沒可能完全沒有衝突，有時衝突反而讓雙方有機會更了解對方，懂得以後如何相處，彼此關係鞏固。最差的情況是雙方拒絕溝通，問題就會變得難以解決。

嚴博士透露，因婚姻問題求助的人佔中心的輔導個案第三位，約30%，當中的問題包括：夫妻關係、溝通問題及出現「第三者」。「婚姻出現『第三者』，可能夫妻關係出現問題，加上外面的誘惑，又或者夫妻結婚多年，欠缺生活情趣，溝通減少，或者產生衝突等。甚至有夫妻因管教子女的價值觀不一樣而吵架。」嚴博士說。



「慈心寺佛法心靈輔導中心」中心主管嚴穗華博士面對過很多婚姻問題的求助個案，佔中心輔導個案約三成。

面對婚姻問題，夫妻通常會思考是否值得維持這段婚姻，嚴博士說，有夫婦不想孩子在單親家庭成長而求助。每段婚姻關係涉及很多因緣條件，丈夫有「第三者」，可能妻子也是助緣，例如經常責罵丈夫等。伴侶之間的起心動念、言行、情緒等都會直接影響夫妻關係。嚴博士指出，疫情之下，夫妻在家工作的時間多了，相關求助個案有輕微上升。夫妻可能多了時間留在家，開始看不慣對方的行為，有些妻子埋怨丈夫天天在家打機、上網、不做家務等。太太把丈夫當作「兒子」，開始管束丈夫某些行為，因此產生衝突。嚴博士建議要給對方空間，互相尊重，保持溝通，夫妻感情才順暢。中心的社工會幫助求助者了解「痛苦的來源」（苦因），從「因」中處理問題，這樣求助者才有機會「真正」幫助自己減苦。社工還幫助求助者做靜心練習，製造心靈綠洲，令心靜下來。當內心變得平靜安穩時，靜能生慧，才能客觀地看待整件事情的因由，才懂得找出解決婚姻問題的方法。

婚姻就是修行

「香港佛教聯合會」會長寬運法師認為夫妻應視婚姻為修行。紅塵俗世，婚姻容易出現挑戰，但是修養能包容雙方不足；慈悲能化解怨氣；智慧不起煩惱。兩個人能成為夫妻是很好的緣分，結婚前要互相了解雙方，不要隨便答應結婚；一旦結婚了，也不要隨便離婚。只要懂得體諒對方，易地而處，給雙方一些私人時間，婚姻問題可以迎刃而解。

德國著名作家歌德說過：「人的幸福，全在於心的幸福。」心的幸福很大程度來自家庭幸福，家庭是精神支柱，也是感情的搖籃。在婚姻裏修行，夫妻除了修正自己的言行舉止，還要修正外境對婚姻帶來的影響。

不少婚姻失敗的個案也是由婚外情引起。寬運法師引用《玉耶女經》說明：「邪淫」是婚姻毒藥，佛陀教化玉耶女要「一心向夫，不得邪淫」。當然這對丈夫同樣適用，因為婚姻是雙方面的，丈夫和妻子都需要付出。在佛教的「五戒」中，邪淫也是其中一戒，即是夫妻之外的不正當男女關係。婚姻是兩個人的盟約，不容第三者介入，夫妻倆都必須信守這分承諾。佛教經典提到：「欲知未來果，今生作者是。」造成婚外情的結局，往往是夫妻任何一方，在外面的一言一行製造其他異性的誤會開始，為免婚姻失敗，令夫妻兩人及子女陷入痛苦，切勿種下這些失敗的因緣。

寬運法師認為，幸福的婚姻需要夫妻雙方共同努力維繫。雙方都要付出，也要體會對方付出。寬運法師以《善生經》教化丈夫，應對妻子相待以禮、威嚴不闕、衣食隨時、莊嚴以時、委付家內。意即尊重妻子、自重、顧家、注重個人形象和專一。當然反過來，妻子也要付出，應「先起」、「後坐」、「和言」、「敬順」、「先意承旨」。意即要謙卑，言辭溫婉，敬重和尊重丈夫的意願。雙方的付出是夫妻關係快樂穩固的基礎。

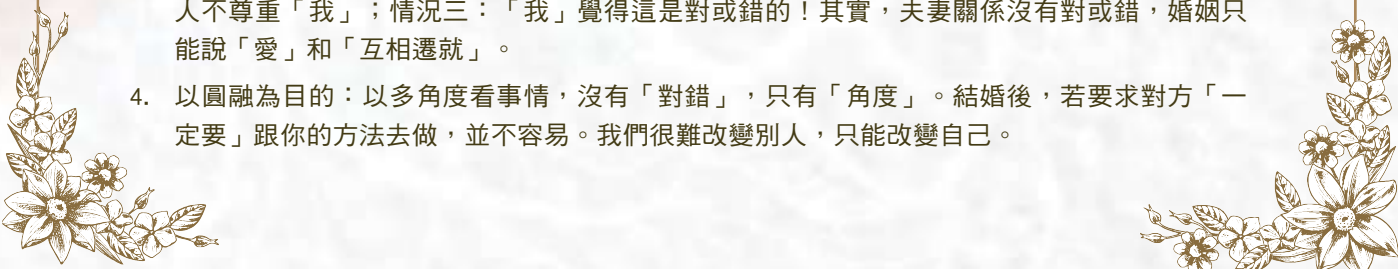


香港佛教聯合會會長寬運法師分享雙方的付出是幸福婚姻的基石





佛法有助夫妻和諧相處

1. 以「緣起」引導：婚姻涉及千絲萬縷的因緣條件，雙方才能成為夫妻，故要彼此珍惜、努力維繫，避免因一時之氣而影響關係。
 2. 以「無常」為戒：有時問題的出現，是因為覺得對方「變」了，卻不接受此「變」。可是，「變」就是永恆，不「變」才怪！重點是要「變得更好」。
 3. 以「無我」為師：通常別把自己看得太大。情況一：別人踏過了「我」的底線；情況二：別人不尊重「我」；情況三：「我」覺得這是對或錯的！其實，夫妻關係沒有對或錯，婚姻只能說「愛」和「互相遷就」。
 4. 以圓融為目的：以多角度看事情，沒有「對錯」，只有「角度」。結婚後，若要求對方「一定要」跟你的方法去做，並不容易。我們很難改變別人，只能改變自己。
- 



婚姻美滿及持久需要具備的因緣

1. 堅守一夫一妻制的信念：若有「第三者」，任何一方也會受到傷害。
 2. 警覺人性的軟弱：不要縱欲，夫妻要同心。
 3. 建立明確人生目標，共同進退：夫妻的價值觀可能不同，但婚姻生活是雙方共同進退的，須維持溝通。
 4. 保持溝通：藉着溝通去了解、接受、欣賞對方。
 5. 婚後「繼續」浪漫：生育孩子後，不一定把專注力放在孩子上。若夫妻有自己的時間，可外出吃飯、看電影和遠足等。
 6. 協調生活：夫妻須保持親密接觸的機會。
 7. 留意儀容：要注意外表，保持吸引力。
 8. 要顧後果：切記外遇的惡果，禍延孩子。有句話：「夫妻相愛，孩子樂。」
 9. 積極求助：婚姻生活有疑難，可尋求專業輔導。
- 