opusdei.org

恋爱有意义

讲述人类爱情系列的新文章：「学习表达喜悦、感激之情、甚至有效地表示生气和伤感都能使恋爱有成果，让情侣迈向幸福婚姻。」

2021年8月28日

Dominic and Krizia Cooray

如果你认同现代文化反映及影响我们的信念及行为，你必定关注到Bruno Mars的流行曲Marry You（迎娶你）当中的内容：「一夜情的欢愉，只是

我俩没其他事可做的结果。亲爱的，昨晚我想过会娶你，但如果你睡醒后，洒脱地决定大家再不相往还，我不会责怪你。但昨晚我很享受。」

世界各地离婚越趋普遍，据估计，美国今天的离婚率为40%至50%；[1]在比利时，只有大约三分之一的婚姻能持续下去。在亚洲、新加坡和香港等发达地区，离婚率亦有持续上升趋势。今天很多年青人选择迟婚，甚至不结婚。

虽然婚姻失败者视离婚为出路，但大多数人均希望夫妇能同谐白首。流行文化亦有反映此现象。英国唱作人Ed Sheeran的作品Thinking Out Loud（宣告你所想），于全球高据流行曲榜首。当中歌词：「亲爱的，当你行动不便时，我虽然无法抱起你，但我依然爱你，直到我们七十岁。」

爱侣期盼拥有一生一世美满婚姻。在成婚前数月，甚至数年前必须开始恒常祷告及努力经营。幸福婚姻取决于

交往时，大家由相识、相交至相知，是否认真地相处：「互相吸引和深入了解。爱并非出于一己私欲，务求获取个人利益。恋爱中的男女愿意为对方付出、谅解对方、相敬如宾及处处为对方着想。」[2] 圣施礼华建议此段交往期不宜过长，只要有足够时间令相方感受到，大家有诚意及合适，在主的爱内组织家庭。

恋爱期是情侣互相适应及欣赏对方的良机。避免爱侣由于陶醉于热恋及为满足情欲需要，导致于交往短时间后结婚。大家必须要有充足时间互相了解，而非因为爱情盲目地踏上婚姻路。充满爱与诚意的交往，是一份承诺，一份责任。不可以只交往而不视婚姻为最终目标。教宗方济各提醒大家，流行文化中「恐惧一生一世的观念」不可取。我们不能对此思想妥协。这是不正确的。现今只着眼当下而忽略永恒的思想正侵略我们。这绝不正确！[3] 为了抗衡这种恐惧，教宗方济各指出，真爱并非只表述心理

及生理的状态，而是一种朝着建立家庭，靠着双方不断努力而增进的关系。

已经订婚的情侣们，要准备好一起成长，一起共建家园，永远一起生活。此乃建基于真爱而非情欲。这份忠贞不移的爱是来自我们的天父的。[4]

承诺

当男女双方进入婚姻圣事，许下婚姻盟约，二人便成为一体：「.....并许诺从今以后，无论环境顺逆，疾病健康，我将永远爱慕尊重你，终生不渝。愿主垂鉴我的意愿。」但此承诺早于大婚日之前经已许下。当二人交往初期，这份希望深入了解、发展亲密关系、以结婚为目的的承诺早已种在两者心田中。恋爱期是双方增进感情，迈向婚姻的关键阶段！透过交往、建立亲密关系及加深友谊，从而步向另一个里程碑、另一个许诺 ——共谐连理。诚然，没有誓言比婚姻承诺更重要。于恋爱期中，相方愿意坦

诚相向，健康成长及充满喜乐的友谊，能够让双方更了解及辨识到大家是否合适佳偶。

爱和恋爱

恋爱有别于一般交往，「不祇是常常走在一起或喜欢对方」，那么简单。目的是要更加深入认识对方。以热诚及非盘算对方的方式相处。大家旨在成为更好朋友，而不是细察工作伙伴的行为。

无奈，现代鼓吹「短暂」相对「永恒」思想，只重视目前而非长久关系（例如：同居及婚前性行为）。此状况令纯粹为了解对方而交往变成一种挑战。情侣可以如何自处呢？过早身体接触或性行为，使交往的真正意义被轻视和忽略。情侣被对方外貌及失控的情欲蒙闭了！影响清晰判断对方是否理想婚姻对象。双方要用心交往，免将来后悔及伤心。婚姻格言：若希望丈夫或妻子婚后忠信于己，最重要是，自己必先在婚前忠信于对

方，并确保对方也同樣做到。年青人的婚姻状况见证此说法，所以忠贞是达至健康家庭的保证。

贞洁和纯洁是良好恋爱过程的重要因素。虽然电影、广告及歌曲冲击这种观念，但我们坚信并颂扬纯洁，爱侣能洁身自爱是多么的美好。圣施礼华训导：「贞洁是一项能在人生各阶段，保持爱情青春永驻的美德。有一种贞洁，是专对情窦初开的人适合的；有一种贞洁，是专对正在准备结婚的人适合的；有一种贞洁，是专对那些天主召叫守独身的人适合的；还有一种贞洁，则是专对天主召选过婚姻生活的人适合的。」[5]

为所有人，贞洁是非常重要的，让他们可以见到天主及听到祂的话语：心里洁净的人是有福的，因为他们要看见天主。[6] 贞洁令人有能力理解及掌握爱的知识。

成长阶梯

恋爱过程中，男女双方了解并欣赏彼此的天份及优点；觉察对方的缺点，并能帮助对方克服这些缺点，从而理顺大家的棱角。此举有助培养对未来配偶一份同理心，深入了解其性格及其独特的优点和缺点。

在恋爱过程中，双方培养并实践各种德行，务求将来能成就美满婚姻。努力获得这些德行，可以改善一个人的性格，让他以更完美的方式活出婚姻的圣召。当中的主要德行如下：

1）无私及慷慨

怀有此德行之人，处事先着眼他人的需要。计划结婚之人，不应只顾及自己的喜好及需要。例如：喜欢与友人观看球赛场的男生，应考虑减少这类活动并安排更多时间与女友共渡。同样地，女友亦可为男友花心思烹调佳肴。这种行为均需要向自己原来的喜好说「不」，从而提升对身边人的关注。此乃缔造和谐家庭的重要元素。

2）耐性及谦逊

正在恋爱的男女，在交往过程中，难免察觉到彼此的缺点。我们应该耐心地面对各自的差异，互相接纳，深明没有人是完美的，必须接受对方的全部。即使对方性格上出了问题，只要没有阻碍其回应婚姻的圣召，我们当耐心地对未来的配偶，并鼓励他/她改过。我们要谦逊地明认自己的不完美，接受对方纠正并改过，并请求宽恕，即使错不在自己。动人歌词值得借镜：John Legend的All of me（全部的我）—「因为全部的我深爱着全部的你……你所有不完美的完美……将你所有的给予我，我亦把我的全部给你，将你所有的都给我。我们将自己的心，毫无保留地，即使要冒险，纵使有困难，都全部摆上，交予对方。」

3）节制及坚毅

基督徒情侣于恋爱期间务必具备自制能力，不可以有婚前性行为。人不愿

被视为一件物件或被他人作为泄欲的工具。具节制能力的人是喜乐和仁慈的。某些人视恋爱期及订婚为「试婚」。圣施礼华强调 「任何有操守的人，尤其是基督徒，均否定这种思想。此举将爱眨低成自我中心和寻欢作乐的低层次……爱绝非商品；不能先试用一下，再根据一时的冲动，一时的享受和利益，来决定收货还是退货。」[7]

友谊

聚首及用心经营一段关系，是增进亲密关系的不二法门。沟通技巧欠佳亦会影响双方交流，破坏彼此关系。掌握良好沟通技巧尤为重要。爱侣可经常分享每天的趣闻逸事；交流对周遭事物的意见心得；了解大家的价值观，并藉此表达期盼。诚然，真摯地交流涉及喜、怒、哀、乐的问题，是建立美好婚姻的基础。

大家宜多讨论与崇高价值相关的议题。纵使婚姻路上有不同的挑战和磨

炼 — 衰老、贫困和疾病；情侣如能实践以下行为，必能达至永恒婚姻关系：1）确保彼此拥有共同或相近的人生、爱情及家庭观及理想。2）鼓励发展共同嗜好及个人兴趣。3）一起发展共同理念的项目。4）能勇于面对及妥善处理因性别差异而酿成的矛盾，凭着爱，对伴侣的认知，体谅男女的不同，接纳彼此的限制，打开心扉，求同存异，大家定能达至一生一世婚姻关系。

情侣需要关注配偶的情绪状态，敏锐地作出回应。教宗方济各于过去三年常提醒大家，用真挚态度多用以下三句：请（May I？）；对不起（I’m sorry）；谢谢你（Thank you）。[8]

富创意的交往模式极可取：不要依赖身体和性的方式，作为表达倾慕及深爱对方的途径。以下方法值得参考：鲜花攻势；烹调爱心餐；交换小礼物；情话便条；常用温馨语，作甜丝

丝情话交流。注意：缺乏以爱经营的关系，会引发婚姻危机，甚至离婚收场。

内修生活

前面内容所谈及的要点，最为重要的是与天主建立密切的关系。缺乏祷告及圣事，爱会流于肤浅、犧牲会变得繁重、希望也化为乌有。教宗本笃十六世在其关于爱的通谕中指出：「任何一个人如果愿意付出爱，也必须同时接受爱犹如一份礼物。确实，正如吾主对我们说的，人能够成为涌出活水江河的泉源（参阅若七37-38）。但要成为这样的泉源，人必须不断地从最初的源头中饮水，那就是耶稣基督，从祂被刺开的肋旁流出了天主的爱（参阅若十九34）」[9] 透过恒常祷告，我们获得天父启示，更加认识自己，从而彰显天父赐予我们的能力：慷慨、明达及慈悲。我们能学宽恕他人亦能求他人宽恕，发挥生命的种种本质, 甚至能成为其未来配偶那

梦寐以求的理想伴侣。始终天主才是永恒的求爱者！

---

[1] 美国心理学会，“Marriage and Divorce”，https://www.apa.org/topics/divorce/

[2] 《与施礼华蒙席会谈》105

[3]2014年2月14日星期五，教宗方济各，公开接见。https://w2.vatican.va/content/francesco/en/speeches/2014/february/documents/papa-francesco_20140214_incontro-fidanzati.html.

[4]2014年2月14日星期五，教宗方济各，公开接见。

[5] 《基督刚经过》25

[6] 玛5:8

[7] 《与施礼华蒙席会谈》105

[8]2015年5月13日星期三，教宗方济各，公开接见。https://w2.vatican.va/content/francesco/en/audiences/2015/documents/papa-francesco_20150513_udienza-generale.html.

[9]2005年12月25日，教宗本笃十六世，《天主是爱》，7

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/lian-ai-you-yi-yi/ (2025年12月11日)