

戀愛有意義

講述人類愛情系列的新文章：
「學習表達喜悅、感激之情、
甚至有效地表示生氣和傷感都
能使戀愛有成果，讓情侶邁向
幸福婚姻。」

2021年8月28日

Dominic and Krizia Cooray

如果你認同現代文化反映及影響我們的信念及行為，你必定關注到Bruno Mars的流行曲Marry You（迎娶你）當中的內容：「一夜情的歡愉，只是

我倆沒其他事可做的結果。親愛的，昨晚我想過會娶你，但如果你睡醒後，灑脫地決定大家再不相往還，我不會責怪你。但昨晚我很享受。」

世界各地離婚趨勢普遍，據估計，美國今天的離婚率為40%至50%；[1]在比利時，只有大約三分之一的婚姻能持續下去。在亞洲、新加坡和香港等發達地區，離婚率亦有持續上升趨勢。今天很多年青人選擇遲婚，甚至不結婚。

雖然婚姻失敗者視離婚為出路，但大多數人均希望夫婦能同諧白首。流行文化亦有反映此現象。英國唱作人Ed Sheeran的作品Thinking Out Loud（宣告你所想），於全球高據流行曲榜首。當中歌詞：「親愛的，當你行動不便時，我雖然無法抱起你，但我依然愛你，直到我們七十歲。」

愛侶期盼擁有一生一世美滿婚姻。在成婚前數月，甚至數年前必須開始恆常禱告及努力經營。幸福婚姻取決於

交往時，大家由相識、相交至相知，是否認真地相處：「互相吸引和深入了解。愛並非出於一己私慾，務求獲取個人利益。戀愛中的男女願意為對方付出、諒解對方、相敬如賓及處處為對方著想。」[2] 聖施禮華建議此段交往期不宜過長，只要有足夠時間令相方感受到，大家有誠意及合適，在主的愛內組織家庭。

戀愛期是情侶互相適應及欣賞對方的良機。避免愛侶由於陶醉於熱戀及為滿足情慾需要，導致於交往短時間後結婚。大家必須要有充足時間互相了解，而非因為愛情盲目地踏上婚姻路。充滿愛與誠意的交往，是一份承諾，一份責任。不可以只交往而不視婚姻為最終目標。教宗方濟各提醒大家，流行文化中「恐懼一生一世的觀念」不可取。我們不能對此思想妥協。這是不正確的。現今只著眼當下而忽略永恆的思想正侵略我們。這絕不正確！[3] 為了抗衡這種恐懼，教宗方濟各指出，真愛並非只表述心理及

生理的狀態，而是一種朝着建立家庭，靠著雙方不斷努力而增進的關係。

已經訂婚的情侶們，要準備好一起成長，一起共建家園，永遠一起生活。此乃建基於真愛而非情慾。這份忠貞不移的愛是來自我們的天父的。[4]

承諾

當男女雙方進入婚姻聖事，許下婚姻盟約，二人便成為一體：「.....並許諾從今以後，無論環境順逆，疾病健康，我將永遠愛慕尊重你，終生不渝。願主垂鑒我的意願。」但此承諾早於大婚日之前經已許下。當二人交往初期，這份希望深入了解、發展親密關係、以結婚為目的的承諾早已種在兩者心田中。戀愛期是雙方增進感情，邁向婚姻的關鍵階段！透過交往、建立親密關係及加深友誼，從而步向另一個里程碑、另一個許諾——共諧連理。誠然，沒有誓言比婚姻承諾更重要。於戀愛期中，相方願意坦

誠相向，健康成長及充滿喜樂的友誼，能夠讓雙方更了解及辨識到大家是否合適佳偶。

愛和戀愛

戀愛有別於一般交往，「不祇是常常走在一起或喜歡對方」，那麼簡單。目的是要更加深入認識對方。以熱誠及非盤算對方的方式相處。大家旨在成為更好朋友，而不是細察工作伙伴的行為。

無奈，現代鼓吹「短暫」相對「永恆」思想，只重視目前而非長久關係（例如：同居及婚前性行為）。此狀況令純粹為了解對方而交往變成一種挑戰。情侶可以如何自處呢？過早身體接觸或性行為，使交往的真正意義被輕視和忽略。情侶被對方外貌及失控的情慾蒙閉了！影響清晰判斷對方是否理想婚姻對象。雙方要用心交往，免將來後悔及傷心。婚姻格言：若希望丈夫或妻子婚後忠信於己，最重要是，自己必先在婚前忠信於對

方，並確保對方也同樣做到。年青人的婚姻狀況見證此說法，所以忠貞是達至健康家庭的保證。

貞潔和純潔是良好戀愛過程的重要因素。雖然電影、廣告及歌曲衝擊這種觀念，但我們堅信並頌揚純潔，愛侶能潔身自愛是多麼的美好。聖施禮華訓導：「貞潔是一項能在人生各階段，保持愛情青春永駐的美德。有一種貞潔，是專對情竇初開的人適合的；有一種貞潔，是專對正在準備結婚的人適合的；有一種貞潔，是專對那些天主召叫守獨身的人適合的；還有一種貞潔，則是專對天主召選過婚姻生活的人適合的。」[5]

為所有人，貞潔是非常重要的，讓他們可以見到天主及聽到祂的話語：心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。[6] 貞潔令人有能力理解及掌握愛的知識。

成長階梯

戀愛過程中，男女雙方了解並欣賞彼此的天份及優點；覺察對方的缺點，並能幫助對方克服這些缺點，從而理順大家的稜角。此舉有助培養對未來配偶一份同理心，深入了解其性格及其獨特的優點和缺點。

在戀愛過程中，雙方培養並實踐各種德行，務求將來能成就美滿婚姻。努力獲得這些德行，可以改善一個人的性格，讓他以更完美的方式活出婚姻的聖召。當中的主要德行如下：

1) 無私及慷慨

懷有此德行之人，處事先著眼他人的需要。計劃結婚之人，不應只顧及自己的喜好及需要。例如：喜歡與友人觀看球賽場的男生，應考慮減少這類活動並安排更多時間與女友共渡。同樣地，女友亦可為男友花心思烹調佳餚。這種行為均需要向自己原來的喜好說「不」，從而提升對身邊人的關注。此乃締造和諧家庭的重要元素。

2) 耐性及謙遜

正在戀愛的男女，在交往過程中，難免察覺到彼此的缺點。我們應該耐心地面對各自的差異，互相接納，深明沒有人是完美的，必須接受對方的全部。即使對方性格上出了問題，只要沒有阻礙其回應婚姻的聖召，我們當耐心地對未來的配偶，並鼓勵他/她改過。我們要謙遜地明認自己的不完美，接受對方糾正並改過，並請求寬恕，即使錯不在自己。動人歌詞值得借鏡：John Legend的All of me（全部的我）—「因為全部的我深愛著全部的你……你所有不完美的完美……將你所有的給予我，我亦把我的全部給你，將你所有的都給我。我們將自己的心，毫無保留地，即使要冒險，縱使有困難，都全部擺上，交予對方。」

3) 節制及堅毅

基督徒情侶於戀愛期間務必具備自制能力，不可以有婚前性行為。人不願

被視為一件物件或被他人作為洩慾的工具。具節制能力的人是喜樂和仁慈的。某些人視戀愛期及訂婚為「試婚」。聖施禮華強調「任何有操守的人，尤其是基督徒，均否定這種思想。此舉將愛貶低成自我中心和尋歡作樂的低層次……愛絕非商品；不能先試用一下，再根據一時的衝動，一時的享受和利益，來決定收貨還是退貨。」^[7]

友誼

聚首及用心經營一段關係，是增進親密關係的不二法門。溝通技巧欠佳亦會影響雙方交流，破壞彼此關係。掌握良好溝通技巧尤為重要。愛侶可經常分享每天的趣聞逸事；交流對周遭事物的意見心得；了解大家的價值觀，並藉此表達期盼。誠然，真摯地交流涉及喜、怒、哀、樂的問題，是建立美好婚姻的基礎。

大家宜多討論與崇高價值相關的議題。縱使婚姻路上有不同的挑戰和磨

煉 — 衰老、貧困和疾病；情侶如能實踐以下行為，必能達至永恆婚姻關係：1) 確保彼此擁有共同或相近的人生、愛情及家庭觀及理想。2) 鼓勵發展共同嗜好及個人興趣。3) 一起發展共同理念的項目。4) 能勇於面對及妥善處理因性別差異而釀成的矛盾，憑著愛，對伴侶的認知，體諒男女的不同，接納彼此的限制，打開心扉，求同存異，大家定能達至一生一世婚姻關係。

情侶需要關注配偶的情緒狀態，敏銳地作出回應。教宗方濟各於過去三年常提醒大家，用真摯態度多用以下三句：請（ May I ? ）；對不起（ I ' m sorry ）；謝謝你（ Thank you ）。[8]

富創意的交往模式極可取：不要依賴身體和性的方式，作為表達傾慕及深愛對方的途徑。以下方法值得參考：鮮花攻勢；烹調愛心餐；交換小禮物；情話便條；常用溫馨語，作甜絲絲情話交流。注意：缺乏以愛經營的

關係，會引發婚姻危機，甚至離婚收場。

內修生活

前面內容所談及的要點，最為重要的是與天主建立密切的關係。缺乏禱告及聖事，愛會流於膚淺、犧牲會變得繁重、希望也化為烏有。教宗本篤十六世在其關於愛的通諭中指出：「任何一個人如果願意付出愛，也必須同時接受愛猶如一份禮物。確實，正如吾主對我們說的，人能夠成為湧出活水江河的泉源（參閱若七37-38）。但要成為這樣的泉源，人必須不斷地從最初的源頭中飲水，那就是耶穌基督，從祂被刺開的肋旁流出了天主的愛（參閱若十九34）」^[9]透過恆常禱告，我們獲得天父啟示，更加認識自己，從而彰顯天父賜予我們的能力：慷慨、明達及慈悲。我們能學寬恕他人亦能求他人寬恕，發揮生命的種種本質，甚至能成為其未來配偶那夢

寐以求的理想伴侶。始終天主才是永恆的求愛者！

[1] 美國心理學會，“Marriage and Divorce”，<https://www.apa.org/topics/divorce/>

[2] 《與施禮華蒙席會談》105

[3] 2014年2月14日星期五，教宗方濟各，公開接見。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，教宗方濟各，公開接見。

[5] 《基督剛經過》25

[6] 瑪5:8

[7] 《與施禮華蒙席會談》105

[8] 2015年5月13日星期三，教宗方濟各，公開接見。https://w2.vatican.va/content/francesco/en/audiences/2015/documents/papa-francesco_20150513_udienza-generale.html.

[9] 2005年12月25日，教宗本篤十六世，《天主是愛》，7

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/lian-ai-you-yi-yi/> (2026年2月13日)