opusdei.org

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。」

世界各地離婚越趨普遍,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,直到我們十十歲。」

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。狺絕 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 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。當一人交 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 是否合嫡佳偶。

愛和戀愛

戀愛有別於一般交往,「不祗是常常 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。

方,並確保對方也同樣做到。年青人 的婚姻狀況見證此説法,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、廣告及歌曲沖擊這種觀念,但我們堅信並頌揚純潔,愛是多麼的美好。聖各個人生多麼的美好。聖各個人生不可能在人生。適當不可能在人生。適當不過,是專對情竇初開的大主召叫守獨身的人適合的;與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,應考慮減少這類話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自樣地,女友亦可為男友花心思來的傳統「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;不完試用一下,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,真摰地 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: 解花攻勢;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、犠牲會變得 繁重、希望也化為烏有。教宗本篤十 六世在其關於愛的誦諭中指出:「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,從袖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_incontrofidanzati.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/ (2025年12月14日)