

愛情中的心靈修煉：從害怕到和解的旅程

(1) 書籍或文章的閱讀動機

在身心幸福力這一門課，受到吳霈嬪老師的啟蒙，我持續練習洪啟嵩禪師的放鬆禪法——曾榮獲美國哈佛醫學研究中心、疾管局專題研究，引為人類先進養生技術。放鬆禪法能達到身心平衡——改善失眠、焦慮、憂鬱，還有細胞更會自主產生積極主動、細密修復的力量。

承上述，得知洪啟嵩禪師在身心靈領域的卓越後，開啟我追尋洪啟嵩禪師的思想之路，從中學習他的智慧，學習「如何平衡愛情和個人精神世界？」以及「向內探索個人心靈需求」，於是我迫不及待翻開《愛情的22個關鍵詞》一書，細細品味書本中的哲理。

(2) 獲得書籍或文章啟發的章節內容

在《愛情的22個關鍵詞》一書的章節〈永恆之一〉中，深刻的指出：相信愛情可以愛到天荒地老的人，正因為對「永恆」產生了空洞不實的想像，以致落入期望與時間的虛耗等待中。在這樣的期望中，兩人的互動變得緊張、不安，擔心未來對方是否會變心，只是專注於「害怕失去」，而不是專注於「如何讓彼此的愛情更加美好，生生不息。」

承上述，讀到這段時我深有感悟。曾經，一遍又一遍在腦海上演同一齣片段——對方突然不喜歡、看膩了外貌就安靜無聲地離開我。直到醒來後，才發現那時候只專注於「害怕失去」，使兩人的互動帶來不安。如果願意專注在「如何讓彼此的愛情更加美好」，可能就會意識到自己一味私心急著要對方改變，是一把隱形的大刀——無形的傷害，在彼此心中留下刀傷，也預告破鏡難圓。以上關係裡的現象，在書中我得到洪啟嵩禪師的啟示：「在這個調鍊的過程中，需要溫柔與尊重，讓對方自覺地、歡喜地去改變，而不是粗暴地、自私地要求對方為自己改變。」

此外，讀到這段最後一句：專注在「如何讓彼此的愛情更加美好，生生不息。」可以感受到洪啟嵩禪師傳授的智慧，就是讓讀者開悟後找到更美好的化解機會。不過，我已無法改變過去，但可以透過回顧創傷，重新認識自己、重新理解經驗，不再像以前毫無對策，而是嘗試與過去的自己和解，讓自己從中領悟些道理，使生命昇華到更高層次。

現在，我學習不急著說出不開心的事由，也不急著要對方改變，而是應該先委婉、撒嬌說出感到不開心，我想這應該是想得到對方關切和想被愛才會如此，那得到了就會緩解些情緒。等到緩解後，雙方用關注的眼神和誠心的態度，面對面釐清事情，接著提問並說出感受，最後找出有共識的解決辦法，並且送上充滿愛意的擁抱。這樣的坦誠沒有人隱忍，使我們的關係變得更加緊密，也讓彼此更加理解和包容。愛情應是充滿善意的，兩人學習有愛意及溫度的溝通。以上我的啟發，恰好對應綜合許多章節中，洪啟嵩禪師的思想：「真愛的本質不在於佔有，而在於真心扶持與付出。」也就是說，如果愛情中兩人都真心扶持與付出，雖然不可能拿到「永恆」的保證書，但這是奠定健康愛情基礎的必要條件。

綜合上述，學習洪啟嵩禪師的思想，不僅讓我正視恐懼、與自己內心和解，在這通往和解的旅程中，也學到愛情的本質在於當下的真心扶持與付出，而不在於追求充滿不確定性的結局。當專注於此時此刻的內心平靜，就不會胡思亂想而造成兩人之間的不安。即使對愛情仍有受過傷的疙瘩，仍然能透過洪啟嵩禪師在書裡的思想啟發我明白愛情的價值，並提醒我如何用愛的態度來面對失去與無常變化，在心靈上不再有天長地久才是真愛的極

枯。釋放內心的桎梏，才能享受愛情，讓愛情健康和真實。

(3) 反思自己的論述或觀點

從此書呈現的人生觀、愛情觀、幸福觀和心靈成長觀，可以延伸思考：「在一段健康、平衡的愛情關係裡，需要什麼條件的伴侶適配度才高呢？」是很英俊或很美麗嗎？還是很富有呢？如果適配度很低，彷彿是在一開始就錯的題目上作答，再怎麼努力，即使盡全力了，也還是會卡關。另外，可能隨著經歷感情變化，而對高度適配伴侶有不一樣的觀點。

但我依然認為：長期愛情關係的維繫，不在於迷戀外在表象，而在於伴侶超越表層的心靈深層交流。以下說明高度適配伴侶的核心要素：

(一) 與自己一致認同真心扶持與付出是愛情的基石

無論是行動上還是精神上的支持，都是高度情緒價值，兩者密不可分。

一方面，行動上關心對方狀況，特別是心境和需求，盡可能地滿足對方需求（在自己沒有忍耐的情況下）。逐漸融入對方生活，讓彼此關係更為緊密。

另一方面，精神上傾聽對方說話，沒有批判和打斷，試著重述對方的話，確定理解無誤，也適時分享自己感受和經歷，彷彿成為守候對方的避風港。

付出不僅讓對方願意依賴，也穩定愛情關係。同時，從互動中深刻體認到自我價值和被需要。對應這門課的啟蒙——「付出的同時，自己的內心也感到幸福！」

(二) 內心成熟和真誠

當雙方爭吵時，內心成熟的伴侶能設身處地思考，理解伴侶情緒反應背後的原因，而非怪罪對方、推卸責任（例如：說對方反應過度、提及對方以前犯同樣錯。）

無論大事還是小事，都能誠實，讓伴侶感到安心，同時在愛情中，保持對伴侶的長期忠誠。然而，我開始困惑：「保持忠誠是出於內心自然而然的態度，還是一種有意識的選擇以避免陷入誘惑？」另外，「愛情如何發展成結婚（這個重大決定）？」

忠誠，雖然可能是來自於內心信念和愛情觀，伴隨強烈情感，但某些情境下也需要有意識的選擇，以深化彼此的情感連結和依賴。根據美國研究，在一段關係愉快、穩定時，人會下意識地「貶低」異性的吸引力，減少許多誘惑，此心理學現象稱為「忠誠偏見」。由此說明，憑藉個人內心的信念與愛情觀是不夠的！必須雙方正向互動，進而提升關係滿意度，才能下意識的忠誠。至於有意識的忠誠，即是設定清楚界限——避免與異性談私生活或情感話題、遇到感興趣的人時，有意識的專注於伴侶給自己的安心和共患難的情感。除此之外，保持約會的習慣和偶爾嘗試新活動，也是有意識的忠誠，恰好呼應洪啟嵩禪師的思想，專注在「如何讓彼此的愛情更加美好。」

隨著時間的悠然流轉，逐日逐月逐年累積的小承諾，最終使忠誠演變為結婚的深刻承諾。因此，真正的愛情超脫於短暫而膚淺吸引，牢牢扎根於伴侶之間慢慢昇華的忠誠與靈魂深處的真誠對話。這樣情感連結的對話過程，幫助個人重新定義過去的傷痕，更好地面對內心的真實面貌，找回平靜無波瀾的狀態，最終實現自我和解！

(4) 參考文獻

1. 《養生從放鬆開始》的作者簡介。

2. 伴侶為何能忠誠？美研究揭露原因

<https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/1739346>

3. 忠誠關係，意義和特徵。

<https://www.bonobology.com/zh-TW/%E5%BF%A0%E8%AA%A0%E9%97%9C%E4%BF%82%E7%9A%84%E6%B6%B5%E7%BE%A9%E5%92%8C%E7%89%B9%E9%BB%9E/>