

## 如何過日子

很多故事完結時，男女主角都會說：我們回家好好過日子；或與對方說：你以後要好好過日子！

究竟過日子是怎麼一回事？如何過得好？

當地方有戰亂或鬧饑荒，人民流離失所，朝不保夕，日子當然不好過。但是很多人並不憂柴憂米，卻會因為油放多了，或鹽放少了，終日吵鬧，日子也不好過！

人際之間的相互折磨，是太平盛世的一個有趣現象，而且最常發生在夫婦關係的層面。

其實只要看看一對夫婦如何對話或不對話，就不難想像他們的日子過得好不好。下面紀錄的是一個典型例子：

妻子：「多年來只是我一個人孤軍獨戰，帶孩子看醫生是我，見輔導是我，他什麼都覺得不是問題，我就是不甘心！」

丈夫：「她什麼事情都過度緊張，終日認為孩子有問題！」

妻子：「你每天回來就說累，自顧自的看電視，何嘗知道家中發生了什麼事？」

丈夫：「我說什麼也沒有用，你總覺得我不對，由得你啦！」

妻子氣得恨癢癢，但是這種對話已經是一種進步。在此之前，丈夫基本上是不說話的，也不會參與輔導的面談。像很多男仕常說的，他說，談不來，就不如不談，免得產生矛盾。而丈夫的避免矛盾，正正是造成妻子的喋喋不休。她說多年來，她已經習慣了與丈夫這種「零溝通」，她不知道，她口上說不介意，她的身體與面孔都繃得緊緊的，眼淚不斷在流。

怪不得都說有丈夫體貼的女人才真能漂亮！同樣道理，有妻子仰慕的男人才有擔當能力！這男人也必須在我們的聆聽下才變得振振有詞。

丈夫：「例如前幾天，我們就因為一塊牛排搞得很不愉快……她一早就煮好牛排，我接兒子回來晚了，她就氣得不停罵人！」

妻子：「明明說好了吃牛排，他們卻先要多轉兩個去處才回來，讓牛排都冷掉了！」

丈夫：「冷掉了也是我們自己吃，兒子都沒有作聲，你緊張什麼？」

妻子：「你們起碼在事前要通知我，讓我心中有個準備……」

我本來想問，煎牛排不是應該等人到齊才下鍋的嗎？好在忍住了，不然就更是火上加油。其實問題與煎牛排本身無關，問題在於這對夫婦的對話方式，一就

是不對話（其實不對話也是一種對話），一對話就千愁萬恨，公有公理，婆有婆理，像兩頭牛對角，頂在一起誰也動彈不得，一晃眼就是二十年，白白浪費了大好時光，這日子真的不好過，也不應該是人過的！

為了打斷他們那無休止的爭執，我嘗試改變話題，問他們說：「那塊牛排好吃嗎？」

丈夫：「我只吃了幾口。」妻子：「你看，他總是答非所問！」然後轉向他說：「人家是問你好不好吃！」

兩個同衾共枕的人，怎麼如此與對方及自己過不去？這對夫婦有兩個孩子，大的已成年，小的才九歲，兩個孩子都在成長中產生很多問題，拒學、情緒化，忠心耿耿地為父母作傳聲筒。

母親問我：「怎樣可以讓孩子不為我們傳話？」

答案很簡單：就是父母自己能夠好好對話！

父母其實並非不知道，不單小的孩子擔心他們，大兒子更是處處維護，補償父母關係的不足。母親說：「兒子比丈夫易教，我接受兒子，就是接受不了他。」

若真如此，大兒子就取代了父親的位置，成為母親的伴，父親反而變成家中最不合格的小孩。父母矛盾所造成的危機是平衡了，但是父子換了位，當孩子出現問題時，父母就完全失去權威，變得無能為力。

歸根究柢，父母活得不好，孩子又怎能過得好？

活得好不好，是家庭關係的一個重要關鍵。活得不好的父母，他們的失落、恐懼、忿恨與苦澀，往往在內心積累成一種毒素；在他們一言一行中不斷流露，發散出大量負能量，生人莫近。而他們的孩子，長期活在這種讓人如坐針氈的感覺中，又怎能不戰戰兢兢。養育下一代，父母即使不能做到令人如沐春風，也要有點做人的禮貌，起碼達到彼此尊重。只是知易行難，一旦成為癡男怨女，他們的互動就會發展成一種固定的形式，重覆又重覆，欲罷不能。

治療師的工作，就是首先探討每對夫婦的特有形式，設法協助他們打破這種惡性循環。只是過程艱巨，不斷反覆。好不容易，我們讓妻子停止攻擊，並且找出丈夫可取之處，她說：「他其實也有點幽默感，那天罵兒子不停看電話，並說，你再這樣下去眼睛就會瞎掉，到時也好，不用再交電費了！」

正想恭維她有突破，丈夫卻回應一句：「你們說什麼？我沒有留意！」

她立即就氣得向他炮轟！

要改變一個經年養成的互動習慣，必須千軍萬馬，還要有個不怕煩的治療師。

我的佛學法師說，修行要達到四個狀態：身體舒適放鬆，內心清清楚楚，時間過得很快，空間卻感覺無限大。

我一個喜歡入廚的同僚說，只有在製作麵包時，才可以達到這種境界。也許，每個內心積存毒素而日子難過的人，都要學學做麵包，或找到其他能讓你心平氣靜的活動。讓你清除心中的執着，讓你重新感受天寬地濶、坦坦蕩蕩，讓你好好過活，活得安樂！