

作者：李維榕博士

刊登日期：2022年2月5日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

## 我的 Wabi Sabi

疫情險峻，新年宅在家中，不利於行，只宜作一次內觀之旅。

人是活在與人互動的關係中，並非活在自己內心世界。但是我們的心理狀態，會重重地影響我們與人交往；而與人交往，又深深地形成我們的內在心態。

朋友對我說：「我每一天都想找我的丈夫好好地交談，但是他就是不願意。而每想到他曾經出軌，我就無法控制自己的情緒。」

修身然後齊家，自己都管不了，當然管不了別人。但是即使你管得了自己，別人卻不一定讓你管、或管得來。親密關係一旦無法親密，朝夕相對的互動就會變成一種煎熬，讓誰也受不了，尤其在這被逼一室的疫情時候。

這個世紀疫症已經到了第三個年頭。對有問題的夫婦來說，這是一個很大的考驗。一年之始，很多人都想收拾心情，重新起步。但是有很多瓜葛是愈處理愈無可處理，有些情緒是愈表達愈不可收拾。

婚姻是兩個人的事，但是當兩個人無法達到琴瑟和諧，甚至缺乏一起解決問題的意願，他們可以怎麼辦？見過太多貌合神離的怨偶，不能分開，又無法親近。有個深受困擾的青年人曾經這樣形容她的父母：「我不明白他們是怎樣過活的，把大家當作透明，連室友也不如。」

不愉快的婚姻是無限傷人的，如果不想把自己或家人憋出毛病，還得先從學習與自己相處。

根據斷捨離的法則，任何「不需要、不適合、及不愉快」的事物，都應該捨棄。但是不少人都認為自己的婚姻不適合、不愉快，卻覺得很有需要。聽很多人說過：等子女成人，我就會離家。也有人說：等我經濟獨立，或等我作好準備，等這等那，就是無法放下。其實最大的恐懼，是基於我們太相信自己的人生必須依賴他人補足，太害怕孤單一人。而大部分的苦惱，也是因為身邊的人沒有達到我們預定的期望。

最難斷捨離的不是情與物，而是那些根深蒂固的信念和執着。

新年講求好意頭，一切都要完完整整、美美滿滿，我却整個節日都在探索日本的 Wabi Sabi。中譯為侘寂，侘代表粗糙，寂象徵古舊。這是一種出自禪宗的生活哲學，在不完美中找到完美。它涵蓋三個重要概念：不持久、不完美、不完整，impermanent、incomplete、unfinished.

一葉枯枝，一塊石頭，要比巧匠精工，更能給人帶來美感；一個破杯子，用金漆把碎片黏起來，比完整的杯子更為完美！

這個源於日本中世紀的生活概念或審美觀，主要由茶道開始。當時的幕府喝茶，都是用最精緻完美的瓷器，但是一位高僧卻捨棄這些華麗無瑕的茶具，反而採用粗糙及不對稱的陶瓷。這種反璞歸真、不追求完美，反而在不完美中欣賞到一切無常，而時間所留下的痕跡，無論何時何地，都是美的內涵，成為日本獨特的美學精神及人生哲理。

有趣的是，一套 BBC 創作的紀錄片，拍攝一個英國人到日本追尋 Wabi Sabi 朝聖之旅。他在東京的大街小巷，逢人就問：什麼是 Wabi Sabi？有人答是汽車名字，有人以為他在找餐館。事實上，大部分日本人都不知道什麼是 Wabi Sabi。從這人的經驗看來，這個鬧市的意識形態，一點也不 Wabi Sabi。直到他走入深山的寺廟中，親自體驗僧人的苦修，才找到一點 Wabi Sabi 的感覺。

真的很難為 Wabi Sabi 作定義，愈想形容這是什麼一回事，愈會離題。也許 Wabi Sabi 本身就是一種矛盾的對比，沒有紙醉金迷的繁華鬧市，就難以領會窗台孤獨聽雨的清幽。正因如此，這個古代的人生理念，在現代生活也愈來愈受重視，不但深深地影響了現代建築和室內設計，更是一種做人的哲理。很多輔導員把這概念發展成各種應對人際關係的技巧，對於處理兩性關係尤其有效。因為婚姻生活，本身就是在不完美中找尋完美。

例如，有位實踐 Wabi Sabi 的女士說：「我擠牙膏時要從尾端開始，我老公卻一定從中間擠，每天都因此而磨擦。後來我想通了，起碼我有個會刷牙的老公呀！」

可見 Wabi Sabi 不但要求接納 acceptance，還要在不完美中提升美化，放棄改變別人，唯一可以改變的永遠都只是自己！

當然，擠牙膏是小事，如果問題是發現丈夫有婚外情？又如何 Wabi Sabi？難道你這樣說服自己：「起碼證明我老公的性功能沒有問題！」

遇到這種情形，也許另一位女士的策略更為有效。這女士用丈夫的錢去做最昂貴的整容，然後宣布：「用他的錢，讓別人去享受！」

也許苦中作樂，也是一種 Wabi Sabi ！

新年假期一晃而過，引證了 Wabi Sabi 沒有任何事情是長久不變的，戶不出門，卻在書本與 YouTube 中行走了千里路。突然發覺家中的破東西都很美，包括人與物，新東西卻莫名的淺薄；再也不必在臉上塗上大量護膚品，臉上的每一條皺紋都是我生活的見證；一切並不完美，但是沒有關係，本來就不需要完美，盡力就好了。而且一切尚未完結，也永遠不會完成。

我用笨絕的手勢，十分滿意地為自己倒上一盞茶，一切都出奇地平淡而舒適，這就是我的 Wabi Sabi ！