



## 满亚法师



### 做他人眼中的好丈夫好父亲

满亚法师：

自结婚以来，我都一直努力尝试做我太太的好丈夫，每当我问她在家庭生活上可有任何抱怨时，她都表示说没事。

岂料，有一天我下班回到家，竟然发现她已收拾属于她的贵重物品离我而去，我真的不明白我们之间到底出现什么问题？

洪发合十

洪发仁者：

什么是“好丈夫”？“好丈夫”只是一个主观的形容词，而不是客观的评价。我们其实都不了解什么是真正的好或真正的坏；往往为了让人更明白地了解某些人事物，我们有时免不了会用诸如好、坏、最好、更坏等形容词来表达自己的感受。

您说，您尝试做一个好丈夫，但，您所谓的“好”，未必就是您太太、亲友或邻居所谓的“好”，意即“好”的定义并非是绝对的真理，这只是某个人的审判、偏见及不公平对待所下的评论而已。

我们都是凡人，不应该去审判其他人，因为，当我们形容某一样东西或表达个人感受时，往往都是用偏见的看法来判断。

若想做一个所谓的好丈夫，您必须忠于自己的感觉，即您要真诚地对待自己，如果您生气，允许自己表达心中的怒气；如果您贪心，承认您的贪婪；或者，当您快乐、伤心、沮丧、筋疲力尽……不妨让身边的亲友知道，而不是尝试将它掩盖。

好坏，皆是个人看法

隐藏自己的感觉，就等于您不够诚实及不让其他人认识您能力的局限；相信，旁人若了解您正在生气，他们必然会尊重地给予您清静的空间做您自己，因为，他们清楚意识到您当前的缺点和局限。

想要做一个好丈夫或好父亲，您必须要先对自己好，如此，当您跟其他人在一起时，您才不会感到慌乱、糊涂、受伤及筋疲力懈，更重要的是您不会恼怒或伤害别人；否则，您将永远无法做个真正的好丈夫、好父亲……

须知，身边的人是很难意识到我们心境的状态，毕竟，每一个人都有不同的

观念，因此，说好说坏，无非都是个人的看法。

其实，我们都生活在一个猜测的游戏中，因为，我们都不知道别人会用什么水准来评估我们的好或坏？意即：即使您是一个好丈夫或好父亲，您的太太和孩子，不一定感受到您的好，因为，他们必须也要好，那才能相应您的好，他们要身心平衡，才能感受到您的爱。也许，您的太太觉得，若让您知道她的问题的话，她会感到不自在，所以就装着若无其事。

毕竟，我们的社会似乎并不鼓励我们表达内心话、忠于自己的感觉、抒发个人情绪、与人交流及分享生活经验。

在缺乏这方面的鼓励、教育、训练或纪律的情况下，我们一般会自欺欺人的装着没什么事情不妥，因为，我们不允许自己忠于自己的感觉。所以，即使您问您的太太，有什么事情不妥？有什么需要为她做？她可能未意识到自己有心事、出问题或有抱怨。直到最终，她觉得形势已超过她所能承受的最大极限，她无法再忍受下去了，于是只好选择离开。

这个故事间接帮助我们了解，很多时候，我们是感到孤独的，因为，我们难以跟他人接心，我们往往不让别人进入我们的内心世界，我们不愿意打开心门，以让其他人跟我们联系、交心。即使跟家人相处在一起时，我们以为跟他们很亲近，殊不知，我们却又暗地里保持距离，没真正打开心门。

以为，都不过是猜测

因此，您不知道跟太太之间到底出现什么问题，您甚至不了解谁真正让您伤心？或许，这不是您的太太，可能是您的同事、朋友、邻居或工作？您不知道，是因为您被假相混淆了。

我们都有一个通病，经常误以为在家里不快乐，可能是因为太太、丈夫或孩子导致的；或一旦遇到工作不称心时，就猜测可能是某一位同事让自己陷入苦恼中。

一切的“以为”都不过是猜测，而不是真相。由于我们习惯纵容自己掩盖情绪，甚至长久地将它埋藏在心灵深处，所以，当有一天，我们无法再控制情绪时，必然就会误会以为是近因或现有的境遇所导致。

惟有允许自己跟伴侣表达内心情绪和面谈所遭遇的问题，才能经营出健康及亲密的夫妻关系，否则，若只有丈夫单方面努力尝试与太太接心，她或许没法领会，也不知道如何把心打开，及意识到问题可能不是来自于丈夫，更不懂得如何与丈夫相处，她也不知道怎样跟家人、同事及邻居相处。

于是，有一天，她可能离家出走、辞职，甚至可能放弃自己，这表示，她将对自已失去信心，生活在一个自我否定和自我放弃的消极状态中；继而感到压力、沮丧及失去人生希望，导致她不再关心自己和他人、懈怠、不负责任及浪费生命的过日子。

最后，她唯有选择逃离熟悉的生活环境和人群，直到有一天，她认清自己的毛病是不能欺瞒别人或透过改变环境就可掩盖的事实后，她自然会理解问题主要是因为她个人观念走偏。

一旦她没能力再逃离，同时也找不到任何借口时，她将明白原来这是隐藏情绪之习惯把她害苦，那才是她快乐的真正“杀手”。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞  
《南洋商报》26/02/2006