

风物 深度

情人节，我在台湾，她在香港：不论我们身处有形无形的监狱

看著同一个月亮，被同一个太阳滋养。异地恋既是我所选择的安排，也相信在某时某刻我会了悟这个经历的意义……



2021年，台湾。摄：陈焯焯/端传媒

特约撰稿人 森林精灵 发自台湾 | 2022-02-14

情人节

我和生命中最重要伴侣B因为各自生命的经历，经过讨论后拟定了修行的方向，决定暂时分隔两地。我在台湾，而她在香港，展开我们异地恋关系的阶段。她有时像擦划火柴的光，有时候像春和的日光，有时候像夜空里悬浮的繁星，始终照耀著我。

我到台湾，是希望可以换一种方法看待生活，虽然这感觉很依稀，也不太说得清楚。在这边有次碰上编辑，她问到我有没有想念屋企人（家里人），我想了想，回答我想念女朋友。然后最近，编辑来讯，说记起我曾这样说过，有没有兴趣写篇谈异地想念爱人。

其实我考虑过后，本来是打算拒绝的。来到这里后，经常独自一人，不管是在生活上、工作上，我都在重新学习，摸索人际之间的界线。不是文化上的差异使得我要重新调整，而是我去一个异地，本来就希望借助环境的变化，放下习以为常的生存状态。过去的我有一套社会存活模式——保持距离，保持神秘，喜怒不形于色不露于言。这包括是对自己，也包括对待身边最爱的伴侣。在这段褪去习惯的起始，甚至现在，我发现这异常困难，有时候根本不知道自己想要什么，不想要的又是什么，在关系上也出现很大障碍。

因此当我分享和征询B这个邀稿意见时，我说我并不想写，不想把东西写死，也把事情变成得要交代似的。B静静听完后，她说，噢理解你的原因，也确实是啊，虽然我还以为你会打算接受邀稿。我问为什么？她说你这阵子不是苦于关系里面怎样去爱吗？这不正好是个机会，让你整理一下内心吗？我回想，其实在收到编辑信息的瞬间，我觉得这是上天安排的机会，不如可以试试，但静下来想，恐惧又再出现，我怕写得不好，怕B看了后会知道我在面对自我和关系上的不真诚。

她从我口里听出我有想过接稿的念头后，问我是否愿意听她的想法。她说如果愿意接受邀稿，我们可以就异地恋情这个题目一人写一篇，爱里包括彼此，两篇合起来对读就可以看到立体的故事，爱的整体。我可以在惧怕过后，放下，视这次机会为爱的共同冒险。

我没有从这个角度想象过事情，她总是在我自以为的限制里看见可能性，听到这个机会里有她的陪伴，我很被鼓舞，内心其实有点雀跃，也很期待看到她眼里的关系。我不想再不断逃跑，以为路上永远有危险也畏惧戒慎。我们不知道前方有什么景色等著我们，但我们可以相信石头里有蜜糖。于是我答应了编辑的邀稿，最后写出什么，最后再算，融合彼此。

分离异地，起床的时候无法再拥抱对方，睡前无法再亲吻一下额头，说声晚安，我们最主要的交流就是每天的文字或视讯。但爱的交流不是汇报日常，如果日常枯燥就无话可说，反映的是在关系里给予或分享的到底是有多么贫乏。

后不但没有香港政府预期的反效果影响，和其他香港人一样占有人权被剥夺，而且人天然有照顾儿女照顾，使得她预留写作的时间被挤掉，来不及把内在繁星闪耀的光芒记录下来，展现给大家。不过因为我和她有深刻连结与默契，她向我展现了风景，接下来有我的心流，也有我和她交流共同创作的部份。

疫情之故，飞抵台湾的航班落地我便需要隔离。在隔离的日子里，三餐由专人送上，足不出户，每日只是在隔离房间里上网，看剧与读书，日子过得有点枯燥。在这个年代，有著即时通讯软件，我们仍然可以时常见面，我期待每天的见面，但当交流的时候，除了讲述隔离所提供的三餐如何难食之外，我最常讲的话就是“今天我没什么要说，因为隔离的日子什么也没有发生。”她还是一如既往，和我分享她的生活与感受，充满爱意。我享受其中，也困惑为什么期待的我却会落得沉默。

起初我会向自己解释这正常不过，事实上隔离，还有什么好说？这只是序幕，后来出现各种争执，我慢慢才明白，这都是过去关系上我没有面对的问题再现。

分离异地，起床的时候无法再拥抱对方，家务日常无法再牵手处理，睡前无法再亲吻一下额头，说声晚安，我们最主要的交流就是每天的文字或视讯。但爱的交流不是汇报日常，如果日常枯燥就无话可说，反映的是在关系里给予或分享的到底是有多么贫乏。

我避谈自己的感受，就正如文首的邀稿缘起里，我向她分享及查询意见，却没有说出自己心里面动过接稿的念头，也不提起自己是因为恐惧，因为害怕被对方看到自己的虚伪才拒绝。我只是交代拒绝的“理由”，却没有展现自己的“感受”。当在爱里面对感情的交流，面对她的欢恩、忧愁、悲喜……我都会不知所措，我不懂得如何回应别人的感情。慢慢我对于爱里的情感交流感到压力，我会觉得情感苛索，我会强调自己没什么情绪，没太大感觉，然后认为对方是有待处理的麻烦，拒绝理解感受对方的情绪。

过去每次我们意见有所差异而激烈讨论，我总是仗著时间久了，起居作息的现实要求总会把我们再次碰面，而这种共同处理的时机，就成了我逃遁的出口，我逃避争执，从来没有想过争执可以带来爱的升华，只恐惧要逼使任何一方的屈服妥协。反正时间久了，气始终会消掉。我嘴上说著会面对自己，心里却觉得因为情绪而争执太无谓了，然后带著冷静平和的自我感觉良好，旋即故态复萌。可是关系里的伤害或者心的距离并不会就这样愈合，他们会留在原地，成为关系里的疙瘩，累积下去，足以掩盖心的跳动，堵塞爱里的连系。

这样就好像把花还给了种子，把树还给了土坏，把蜜还给了蜂，把光还给太阳，把雨还给了云，爱里面什么都没有，什么都生长不来。



2021年，香港。摄：林振东/端传媒

这样就好像把花还给了种子，把树还给了土坯，把蜜还给了蜂，把光还给太阳，把雨还给了云，爱里面什么都没有，什么都生长不来。所谓争执，其实是意见的交流，是消融的过程，打开边界，让内在倾泻而出，生命的活力不也源自于此吗？

只要我们以人类的形相活著，就会有感受，在心底幽微处，往往有丰富的情绪感受，爱是透过这些充沛情感的互相传递与接受而连系的，可以是一句话说话、两个眼神、几个动作就触动彼此。如果交流里面没有情动于中，那就不过是报告与答辩。人类不可能“没什么情绪，没太大感觉”，通情共感是我们的天性，是我们与生俱来的能力，只不过在成长过程里，情绪往往被抛弃，或者被放大，两者其实一样，都否定了自己的心。

在她的循循善诱下，我慢慢走到心里的围墙里。我问那个灰暗的自己，为什么你一直都躲在那里。他起初不愿意和我说话，我陪他在那无光的围墙里坐上了好久好久。我们抱著腿垂著头，任阳光洒进又瞬间被浓雾吞噬；绿树成荫，叶子翻弄飘落我们头上，我们任其积压著我们；乌云密布风暴来袭，我们还是坐在那里，任其拍打；风暴强行打开了墙，吹走了几块砖一些瓦，阳光又再次穿透进来。他开始愿意和我讲。

当爱里的对方表达自己受到我的忽视时，我就会视之为攻击而不是在爱里创造关系，就像我所理解的世里西立信和自口一样，然后加起全部武装，不守

但无奈，就像我所理解的世俗女不仅犯自己，还，然而未起主副武衣，否定对方的情感。

他说，他渴望爱。他记起了念幼稚园还是初小的时候，心爱的侏罗纪公园t-shirt被妈妈加了漂白水洗掉颜色，自己颤抖地哭著问为什么这样，怎么办，妈妈铁著脸说那为什么你不自己洗衣服；他记起高中新春拜年赌钱的时候，爸爸当著亲戚们的面嘲笑自己算术不好，那个受著爸爸从小到大给予的压力，屈辱地流泪的自己；他记起了中学与大学的时候，身边因为自己样貌或奇怪行为而报以嫌弃眼光杯葛自己的朋辈。从小到大，当我显露自己的心情就会被视为懦弱的表现，可以被攻击的象徵，所以我习惯了压抑情绪，而且要装出很坚强，接下来什么都可以的模样。我擅长讲很多道理，解决问题的各种方法，对于事实的描述可以滔滔不绝，但当被问到我的心情怎样时，就会很别扭，“还好吧”，“差不多”，“我也不知道”。这样的话我用墙包围著自己，把所有情感连结的窗口都堵塞，将所有带爱的呼唤拒诸门外。当爱里的对方表达自己受到我的忽视时，我就会视之为攻击而不是在爱里创造关系，就像我所理解的世界要来侵犯自己一样，然后架起全副武装，否定对方的情感。

我想要像解决问题地一样解决自己，和解决B，从没去感受对方带著怎样的爱意而来，去接受这份爱的礼物。情绪是完整的爱里面蕴含的，如果接受及共同感受，“问题”就不再是“问题”，冲突就会迎刃而解。逃避属于生命的完整，就会连带逃避了爱，把爱看成是麻烦。我就是如此在关系里不平等对待B，于是把所有共同创造所带来的果实，都只当成是自己的应得，却又声称感到空虚与寂寞。

我开始听到墙外的鸟儿们吱吱喳喳在歌唱，听到风吹海洋的沙沙细语，然后我听到B和我说：“你是安全的。”这句话她近年一直对我说，我首次听到她的声音。原来好温柔。那个围墙没有倒下，不过现在多了一道可供出入的窄门。虽然开关有时不太灵光。我为自己弄了一份钥匙，也给了一份对方。

在爱里面，不急于道歉，不急著愧疚自己做到做不到了什么，尝试看见带我们来到这里的因缘，看见构成我们当下身心的各种元素，好的坏的，转念，转化揉合为自己自在的生活形态。不用急于做到什么，首先要面对自己，接受自己所能与不能的事，然后去学习和修练，全心全意。学懂爱自己，接受自己的情绪，让他们慢慢的浮出来，是怎样就怎样，也许就慢慢可以去爱，可以感受到对方。这是B一直在关系里传递过来爱的意境。

我在写作这篇的过程十分痛苦。起初我写了一篇，然后发现，通篇都冷漠无情的描述。我放下了那篇，写了另一篇，我尝试问自己，到底在想什么，希望可以写得出像是对自己聊天的轻柔，但写到中段开始跑掉了讲道理，如果不常对自己的内在对话，期望可以写出什么样的轻柔？最后我勉强写了出来，战战兢兢地传给B。

她跟我说，要顺著自己内心不断流动的心河，要稳住自己的呼吸，如果你谈到自己时就退缩，谈道理时就延绵，你就知道自己已从当下抽身而去，不要只是害怕著过去与未来，扩展自己，进入整条河流的意识里面

走开，你就知道自己是多么的渺小，而这个人是多么的庞大，你感觉自己进入了一个巨大的迷宫吧，接受河流流量波动所起的变化吧。我拿著钥匙打开围墙的门，看到外面有河在流，我感觉到身体脉搏跳动，血液在里面流淌，我在呼吸云雾。多年压抑下来，我抛弃了观照自己感受自我的功课，连表达自己的内心都变得困难重重。然后我再试著写下这篇。

许久以前我看过一行禅师说，我们从纸里面看到云，因为没有云就没有雨；没有雨就没有树，也就不会有纸；同样地，没有阳光的话，也不会有森林，万物包括我们也无法生长；我们在纸里面看到伐木工人，看到他们赖以进食的小麦，看到了他们的父母；世间万物都是相互相结，相即相依，没有独立的存在。我们喝茶，也是喝下了一片云，一朵花；我们喝下大地，喝下土里的蚯蚓，喝下千千万万的微生物；里面有空气，空气里有风，风里面有海。

然后我听到B和我说：“你是安全的。”这句话她近年一直对我说，我首次听到她的声音。原来好温柔。那个围墙没有倒下，不过现在多了一道可供出入的窄门。



2021年，香港。摄：林振东/端传媒

我们常常手执障碍蒙蔽了观照的眼，以为自己孤独，却是自己选择看不见生命里面有彼此。人与人之间的爱，打开了彼此的连结，牵著彼此的手，就自然放下我执之障，让我们在自己之中观照到对方，在对方的感受里，觉悟到自己。透过爱的力量，我们重新发现彼此间的连结，这种爱，并不仅仅是工具，爱深刻地存在于我们的身体里。没有爱的润物，我们无法成为今天的自己。当我们爱上对方，我们与对方共享一个整体，当我们真正去爱，就会把自己与更大的存在连结起来。这种连结扩展开去，一直追溯，我们会发现无限。在爱里，我们看见奇迹。我慢慢开始有这种感觉。

接下来我想引以B的说话——

我们从来都在异地，也同时共存。世界各地，各种影响，使得我们要面对自己的课堂，与心里想念的人分开，无法随时随地分秒相见相拥。同时，爱超越地域语言，我们永远同在，彼此交缠业力的绳线；想念和爱随著真菌的孢子、花粉、能量传递；看著同一个月亮，被同一个太阳滋养。异地恋既是我所选择的安排，也相信在某时某刻我会了悟这个经历的意义。

最初的我，其实非常胆怯。整个成长的过程里，即使只有自己陪著自己，也会时常离弃自己。慢慢我会觉得，不需要爱人，亦觉得爱很麻烦。后来我发现，原来我想爱人的一刻，爱上人的一刻，其实是我自己想要变得勇敢的一刻。原来我每分每秒仍然会逃避，但每分每秒如果愿意面对最真诚的内在自己，每分每秒仍然可以选择继续要有勇气。学习爱的过程里，原来能够获得勇气。

可当真要面对如何去爱人的时候，我会发现，要懂得爱自己。异地恋带给我很重大的力量，我希望当我们再次相见的时候，我会是更加爱自己，更加懂得去爱你的那个我。我不希望为了快些相见，而没有好好在自己的路上修行。

爱不是陈腔滥调，爱是整个宇宙大地共存的共鸣与波动，引领我们，陪伴我们，随著心里的河流而行。

不论我们置身于有形无形的监狱，隔著条河，隔著个海，隔著个大陆板块，定隔著个地球，隔著整个银河系，我们值得，也可以像伸个懒腰般，坦荡荡地学习爱，努力爱，勇敢爱。

本文标题为《在爱里，异地共时》，现标题为编辑所拟