

不再為情所困 — 聖嚴法師

「情」是什麼？「情」就是感情，可以分成親情、愛情、友情和道情四個類別。佛教雖然要人離欲、萬緣放下，但並不是要人變得無情，因為人本來就是有情眾生，還沒有達到阿羅漢、佛菩薩解脫的境界，所以有凡人的感情是正常的。

在這四種感情之中，父母對兒女的情是最純粹的，只有付出，不求回報；朋友之間的友情則是道義關係，俗話說：「君子之交淡如水」，所以並不像親情或愛情那麼強烈；而道情則是指修道人之間，互相關懷、勉勵、協助的感情。

愛情則比較複雜，雖然真正的愛情也是無條件的付出，但是卻很少見，多半還是以占有、控制為出發點。這和人類安全感的需求有關，因為誰都不希望和他人分享自己所擁有的，所以愛情通常是最痛苦的，但也是最甜蜜的。因此，愛情是四種感情中最難處理、也最容易發生問題的。俗語說：「天若有情天亦老」，可見「情」是多麼折磨人。相愛的人在感情好的時候，如膠似漆分不開，但是一旦愛過了頭，就變成了苦，不再甜蜜。

真正的愛情應該要像中國人所說的「相敬如賓」，彼此之間互相關懷照顧、體諒尊重，如果遇到挫折，就一起想辦法彌補挽救，這樣的愛情才能夠維繫持久。因為夫妻兩人，本來就男女有別，是不同的個體，怎麼可能完全一條心、沒有爭執呢？所以，如果希望避免吵架，最好還是學習尊重對方、感謝對方，這樣即使想要吵架也吵不起來了。

另外，年輕的男女朋友在交往過程中，經常會發生一方非常熱情，另一方卻難以接受的情形，所以難免會失戀，不僅打擊自尊，心裡也會受到很大的創傷。失戀一定有其原因，因為愛情應該是雙向的，不能一廂情願，如果對方不愛你，就不要單戀一枝花、苦苦追求，這時應該知趣，不要再花那麼多心思與時間在感情上面。不過有些人就是死心眼，非卿不娶、非君不嫁，不但為對方帶來困擾，也會讓自己陷入困境。其實，如果對方已經知道自己的心意，但還是不為所動，此時，放棄才是明智之舉！

話雖如此，可是人非草木，孰能無情？芸芸眾生還是常常為情所苦、為情所困，要把感情完全放下是很不容易的。我們常常在報紙上看到有人為了感情問題而輕生，結束了自己的生命；也有人為情殺人，抱著「你讓我這麼痛苦，我也不讓你快活」，或是「我得不到你，其他人也別想得到你」的想法，一不做二不休，就把對方殺了；或甚至玉石俱焚，殺了對方之後，自己也跟著自殺。

發生這種因愛生恨的情況是很不幸的，也是非常不理智的，對對方來說也非常不公平。以佛法的觀點而言，這些都是很愚癡的行為，因為成就一段姻緣，需

要雙方你情我願，有因有緣才能成就，並不是自己想要就非得到不可，得不到就把對方毀了。

如果真的能理解這一層，就會退一步、換個方向思考，反正「天涯何處無芳草」，如果這個人不接受自己的感情，另外還有其他人啊！只要活下去，就一定有希望，實在不必為了失去所愛而懷憂喪志。

摘錄自法鼓文化《真正的快樂》