

愛情的智慧 — 聖嚴法師

只要是人，就不可能沒有感情，佛教稱眾生為「有情」，就是因為「有愛」的緣故。人活在世界上，除了飲食的養分，還需要精神的滋潤，而感情就是最好的精神滋潤劑，因此，感情和生命可說是息息相關的。

感情雖然帶給人很多溫暖，卻也充滿痛苦；相愛的人，感情濃烈，如膠似漆分不開，一旦愛過了頭，或失去了愛，就變成了苦；也有人以為只要不動感情，就不會為愛所苦，這恐怕是一廂情願的想法，既然情愛和生命息息相關，無論是否定它，或硬生生地把它切斷，既不合乎佛法的因果，也不合乎人情的道理。佛教雖然勸人學習放下萬緣，不要執著感情，卻不是要人無情，因為，人本來就是有情眾生。

然而，男女間的感情，往往非自己的期待所能控制。

假如有一天，你的女朋友或是男朋友突然跟你說：「對不起！我已經遇到更適合的人，請你以後不要再來找我。」你會不會覺得晴天霹靂？覺得自己被背叛、被拋棄了？

曾有位年輕男子，因為感情觸礁，非常痛苦，前來求助於我，他說：「如果是我離開她，可能就不會這麼苦，偏偏是她要離開我，而我不想離開她，所以我就好像被判了死刑一樣。」

失戀的人，常常悲觀覺得生不如死：「連我最愛的人都不要我了，我還活下去做什麼？」有時候甚至還會罵說：「哼！你不要我，我本來就不想要你了。」或是「真是有眼無珠。」有時候在報上可以看到，有人為情輕生，結束自己的生命；有人為情殺人，抱著「你讓我這樣痛苦，我也不讓你快活」；或是「我得不到你，天下人也甭想得到你」的偏激心理，而把對方殺了，甚至有的在殺了對方之後，自己也跟著自殺。

大多數的人都知道，愛情是雙向的，既然如此，如果對方不愛你，就不要苦苦追求不捨，應該知趣地離開，可是，有些人偏偏就是死心眼，非卿不娶，非君不嫁，不但為對方帶來困擾，也讓自己陷入困境。話雖這麼說，畢竟人非草木，誰能無情？一般的人，仍常常為情所苦，可見得要放下感情，其實是件很不容易的事。

用慈悲對己待人，以因緣觀化解愛恨

因愛而生怨、生恨是很不幸的，從佛法的觀點來看，這些都是愚癡的行為，因為真正的愛情要雙方你情我願，有因有緣才能成就，不是自己想要就要。

假使對方已經明白拒絕你的感情，自己卻還想盡辦法，想把對方追回來；就好像賭輸的人一樣，心中不服氣，老是想翻本，錢輸光了就想辦法再借，也因而愈陷愈深，不可自拔，既然知道無法挽回，就不要再陷下去了，應該趕快撤退，就算

是以此為戒，至少學到經驗，也就夠了，這樣就是對自己慈悲。慈悲不僅是照顧別人，事實上，也是在保護自己。

我曾經見過一位女孩，在被男友遺棄時，希望自己能 and 男友同歸於盡，後來，她知道男友早已另結新歡，鐵定不可能再回頭來愛她，於是便來告訴我，說她已經想通了：「既然因緣如此，為了讓自己好好地活下去，就不想痛恨他一輩子了。」

當愛情受到挫折時，應試著化解自己心中的憤怒、不平。像這個女孩所體會到的「因緣」，即是佛法當中「空」的觀念，是最能夠助人擺脫痛苦的。只要把愛情的聚散當成因緣變化來看，明白「緣散則散，緣聚則聚」的道理，愛、恨便能在這一念之間轉變、釋懷。

有一次，我的一個美國弟子來向我討救兵，「我有了女朋友。」他說。

「有女朋友應該很歡喜啊？」我問。然而，他卻說他的女朋友太愛他了。「這不是很好嗎？不就是你想要的愛嗎？」「一點都不好！這讓我和她在一起非常痛苦。」他無奈地說。

「你究竟愛不愛這個女孩？」我忍不住問他，「我是很愛她，但是我就像俘虜一樣，被關起來，不自由！」為什麼愛情要俘虜人呢？

很多情侶往往會說：「我愛你愛得要死！」或是喜歡說：「我是你的一半，你是我的一半！」明明是不同的兩個人，卻彼此互相要求對方，成為自己的一部分，這種「愛」，都希望既要俘虜對方的人，也要俘虜對方的心；控制他的行動，還要控制他的心。

所謂「俘虜」，其實就是佔有，就是把自我價值擴展到他人身上。男女間的愛，本來就是一種互相的佔有。你想佔有他，他也想佔有你，因為都想佔有，所以就分不開了，這樣的「愛」，到頭來，卻只讓對方更想逃走。

此外，很多人談戀愛，其實是想找個依靠，也就是找「靠山」的心態。我要靠我的男朋友、我要靠我的女朋友、我要靠我的丈夫、我要靠我的太太，剛開始，依賴一下、靠一靠，可能覺得很溫馨，可是，靠久了，對方可能就會想：「怎麼老是要靠我？我好累喔！」

偶爾靠一靠是甜蜜的，但老是靠著，就會成了對方的麻煩和負擔。即使在愛情的兩人世界中，每個人都還是獨立的自我，不管是男的還是女的，每個人都怕別人變成自己的負擔，如果不能夠獨立，只想要依靠或是指望另一半，就會成了對方的包袱。

曾有位太太向我訴苦：「愛情應該是犧牲自己，奉獻他人。我丈夫雖然口裡說愛我，卻從不奉獻他自己，反倒要我奉獻給他。我想，既然他不愛我，那我也不要愛他了。」為什麼奉獻愛情，卻還有要求回報的附加條件呢？

照道理說，真正的愛情應該是無私的付出，但是多半的愛情還是以佔有、控制為出發點，這和人的不安全感有關，因此，要求情人對你做到全心的奉獻，恐怕是

很困難的事。也因如此，甜蜜的愛情，卻往往是最痛苦的。

期待、要求，希望得到對方「真心」的對待和付出，可是，這種心是「真心」嗎？

《金剛經》中有一段話：「如來說諸心，皆為非心，是名為心。」

「諸心」，是指每一個眾生的種種心理活動現象，這些都是虛妄的，從佛法的觀點來看，只要有心，就都不是真心，要「心無所住」，心中無物、無心，那才是「真心」。所以說，佔有心、依靠心、期待心，都不叫「真心」，而是「煩惱心」。

古人說「相敬如賓」，雖是老生常談，卻是能夠維繫長久愛情的真正智慧。如果想避免吵架、誤解，或者是想消融不斷的期待、要求，在遇到諸如此類的問題時，不妨以尊重的心態，心悅誠服、歡歡喜喜、平平靜靜去面對、解決，心中的糾結，其實在當下都能即得化解。

愛情裡的關係，並不是在互相執著、糾纏和佔有，而是互相的貢獻、成長和學習。能夠互相關懷、照顧、包容，不去彼此計較、相互猜疑，多溝通，並相互信賴，才能成為菩薩伴侶。

《人生》雜誌 233 期

（本文摘錄自法鼓文化出版之「智慧掌中書」《愛情沒煩惱》一書）