

讓愛情發揮正面的力量 — 聖嚴法師

「愛」本是一種值得歌頌的高貴情操，人間也因為有愛而充滿了欣欣向榮的生機。但是近幾年來，國內卻經常發生情殺的悲劇，這是因為人們不明白愛的真諦。

愛可以分為「自私的愛」和「奉獻的愛」，奉獻的愛就是慈悲，也就是現代人所謂的「大愛」；而自私的愛就是占有的愛，亦即一般人所說的「愛情」。

雖然愛情之中也不乏可貴者，但多半都是以占有對方為目的，希望彼此互相擁有。因此戀愛時，看起來雖然好像是無條件的奉獻，其實是以爭取對方全部的感情為目的。只要在占有的過程中，和自己的期望有一點落差，或是不符合自己的心意，就會產生抗拒、怨恨、懷疑的心理，進而由愛生恨。

男女之間的愛，要完全無私是不可能的，在戀愛的過程中，最容易產生的就是嫉妒的情緒，之後就變成你爭我奪，特別是三角戀情，問題更形嚴重，往往是愛恨交加、恩怨難分。

這是因為以自私為出發點的愛，會將目的放在搶奪、爭取、占有上，所以才會產生「愛之欲其生，惡之欲其死」這麼激烈的情緒變化。假設受了阻礙、達不成目的，最後所有的付出都落空了，免不了會心生怨恨，於是心想：「自己得不到的，天下人也別想得到」，此時也不考慮會造成什麼後果，一怒之下就毀掉對方，甚至玉石俱焚也在所不惜，很多愛情悲劇都是這樣發生的。

另外，有的人一旦陷入戀愛就會變得相當盲目，只是為了愛而愛，完全不考慮其他現實因素，這就是迷戀。迷戀的原因，有可能是為了滿足自己的情欲，也可能像一般人所說的「情人眼裡出西施」，沉迷在自己的幻想中，此時眼中的對方是全世界最完美的，根本無心去瞭解對方到底是什麼樣的人。其實，他所愛的早已不是真正的對方，只是自己的幻想罷了。因此，迷戀通常沒有什麼好結果，這種夢遲早都會醒的。

為什麼有人會說：「婚姻是戀愛的墳墓」？婚前談戀愛的時候，彼此會掩飾、隱藏，甚至美化缺點，等到結婚以後，夫妻兩人真正生活在一起時，彼此的缺點、問題就會逐漸浮現。所以戀愛中的男女要小心，千萬不要活在夢幻中，也不要被愛情沖昏了頭！

真正的愛是需要不斷學習的，要學習讓愛情發揮正面的力量，而不要把它轉變成負面的力量。戀愛是為了選擇合適的終身伴侶，兩人之間的相處，不僅要「君子之交淡如水」，而且要「相敬如賓」，也就是互相尊敬、關懷，接受並包容對方的缺點，同時也學習對方的優點。掌握住愛情平順溫和、純潔高尚的本質，彼

此之間才會相處融洽，也才能共同成長。像這樣能夠發揮正面力量的愛情，才是真正的愛情。

摘錄自法鼓文化《真正的快樂》