

愛情中的苦 — 聖嚴法師

問：現實生活裡，常見到人們因感情不順遂，而激動得賠上自己的生命，或是做出傷害對方的事，足見感情影響人心之鉅！要怎麼面對與處理感情的問題呢？

答：如果雙方的愛情經營得很好，怎麼可能會尋死求活的？除非像梁山伯與祝英台、羅密歐與茱麗葉，因為家族問題、社會習俗或信仰問題，使得男女雙方沒有辦法結合。除此以外，不可能只是因為單方面的問題。

當一方產生了感情的變化，另一方沒有辦法面對並接受這樣的事實，而以殉情來威脅對方，或是原本雙方都覺得非卿莫娶、非君不嫁，感情已經好到一定程度，結果一方卻變心了，那麼還要癡癡的等待嗎？如果真是這樣，就是愚癡了！此時，應該回過頭來平心靜氣地想一想，對方變心，表示他用情不專，既然如此，若還非他不可，那豈不是傻瓜嗎？應該趕快懸崖勒馬、回頭是岸，另找方向和出路。唯有放下，自己和對方才有生路。

人與人之間的相處，如果對方不願意接受感情，不能用強迫的方式要求，那是不尊重對方，更不用說以生命來威脅，這是非常不理智的。所以，當陷在感情裡很深、很痛苦的時候，要趕快用理性、用智慧來處理。

人們欣賞悲劇的愛情故事，是因為在現實的生活中得不到這種愛情，與自己的配偶沒有這麼甜蜜，不像舞台上的主角一樣，能擁有這麼令人稱羨的愛情。這是一種移情作用，想像自己的對象也這麼俊美，自己也能夠享受美好的愛情。但是像這樣悲慘的結局，有人想要嗎？我相信沒有人願意。

問：人們對愛情的渴望，常常成為詩詞、小說、戲劇、繪畫等藝術創作的靈感來源，但我們是否該避免一直處於那種情境當中？

答：這些藝術創作只能當成生活的調劑。譬如我們常會覺得自己的生活非常枯燥，現實生活中的愛情太過穩定，沒有起伏，也缺乏刺激感，時間久了感覺變淡，覺得沒有什麼意思！因此藉由創作或是欣賞文學作品、戲劇表演等，替自己的生活增添一些調劑，這是一種娛樂、享受。

在戲院裡流眼淚流得很過癮，流完以後也覺得男女主角好可憐，希望自己不要變成這樣子。看表演除了可以得到一些心靈上的洗滌，也可能將一些隱藏的情緒發洩出去，譬如自己身世中某些很私密的事，或是自己內心的創傷，都可藉由觀賞這些表演，得到一些宣洩的滿足和安慰。但是除此之外，其他的就不用想太多了。

—摘錄自法鼓文化《覺情書》