

# 以懺悔心面對情緣

藥師山  
懺雲



密部的普賢菩薩

曾經以為愛情是「死生契闊，與子成說。執子之手，與子偕老」；曾經不懂為什麼愛情會有這麼多的分分合合；也曾經為了別人在感情中所受的委曲，感到憤恨不平。直到這一兩年面對過往的情緣問題時，才在別人和自己的痛苦裡，慢慢明白對於愛情的執著，甚至因此執著而不擇手段的傷害對方，真的是一種癡迷。試就自己在這段時間裡懺悔情緣的感想，與大家分享。然而以我目前的修行，所了解的事情還很粗淺，若有未盡完善之處，懇請善知識與同修予以指正。

## 情苦由何而來

愛情最美好的時候，是在相遇的那一瞬間，所謂「一時天雷勾動地火，一發不可收拾」的那個當下。在那個時候，愛情是甜的。但是，卻因為這一瞬間的美好，而讓我們想要永恆的維繫住那一份感覺。於是，我們會做很多的事情，只為了要留住最開始的美好感受。然而殘忍的是，愛情畢竟是建立在如夢如幻的基礎上，它的本質是無常的。當有一天感情變質了，而我們卻執著曾經擁有過的愛情以為實有，只盼望能回到最初的甜蜜與美好時，痛苦就由此產生了。而且，一旦我們嘗過了那樣的甜頭之後，我們就會不斷的在累生累世之中去追尋，只為了能再一次獲得那樣的感受，只可惜因不了解愛情的本質，所以我們終究會在不斷輪迴的過程中感到失望。若能從自身的情苦中，求得自在與解脫也罷，但是，若無法了解愛情的本質，一味苦苦追求曾經以為實有的愛情，結果不但可能會傷己，同時也會讓對方受到很大的傷害。

愛情的美好似乎只存在瞬間，尤其是在似有若無、打情罵俏的階段。因為愛情一旦落入了現實之中，被柴米油鹽醬醋茶等生活瑣事包圍以後，它似乎就沒有那麼美了，能長久維繫一份感情的主要原因，可能就變成我們所說的願力或共同的目標。所以我們會發現，我們可能會喜歡沉溺於那種「細微的甜膩」之中，我們會說，「我們只是談得來的好朋友，不會怎麼樣的」，我們以為只有一點點，也沒有什麼關係，然而我們卻無法估算可能就是這麼一點點，最後卻會演變到無法控制的地步。割捨何其容易，然而再怎麼不捨得，愛情還是不會因我們的執著而變得真實存在。

## 因無明貪執情愛，讓對方受盡無量苦

前面曾經談到，我們可能會因為無明、對情愛的執著(執著情

愛以為實有)，完全不顧他人內心感受的任性任為(以為只要我喜歡，有什麼不可以)。比如說，介入了他人的婚姻，或是背叛自己的先生。又或者，默然的接受別人誠摯付出的情感，讓對方最後深陷情苦之中。又或者，應不懂得守住份際，與同伴在相處的過程中，因過於親暱而造了情緣。因為一時的貪執，享受被愛的甜蜜與美好，讓這些眾生為了我們愈陷愈深。或是因為自心對於曾經有過美好的貪執(曾經兩個人在一起的美好感受)，或者因為害怕一個人的孤單與寂寞而造情緣。每一個付出，每一個情緣的產生，其實都是從一點點開始的，然而一旦要消除，就必須經歷痛苦的掙扎。這所有的一切，都是因為我們個人對於情愛的貪執，而讓這些與我們產生情緣的人承受如此的痛苦。

### 以懺悔心面對情緣的問題

#### ■ 為什麼要懺悔情緣？——對方的苦與執著是我們所造成的

每個人在過去生世裡，都可能會做了這一生自己以為不會做的事情。然而在情緣現前時，一定要很誠懇的面對自己因為貪執愛情所造成對方的痛苦。感受對方心中的苦，他們曾經因為我們的無明、對情愛的貪執，而受盡了無量的痛苦與折磨。這些苦是我們自己也不願意承受的。例如：搶人家的先生，讓太太一生都陷於寂寞與恐懼之中；紅杏出牆，讓先生



密部的普賢菩薩唐卡  
(現存於雍和宮)

內心哀傷，置我於何地的沉痛。因為我們的貪執，以為「我也沒有想要怎麼樣」，而讓他們受盡如此無量的苦痛。因我們不適當的身口意而造情緣，逾越禮份、過於依賴或想要享受愛情的美好，而勾引對方，讓對方產生了情緣，而痛苦不已。本來無一物，今時今日要消除，多麼不易。對方的苦既是因我們而起，我們這個「繫鈴的人」又怎麼能不深心懺悔呢？

### ■ 如何懺悔？

因為我們對於情愛的本質和對對方內心苦痛的了解而發心懺悔。我們可以試著用下列幾種方式，來幫助我們更加發自內心的誠心懺悔：

1. 因自身所受的情苦而同理對方所受的苦(或是易地而處的想一想，要是我是對方，碰到相同的事情時，我會有什麼樣的感受)。
2. 感受對方的苦、對方的心情、由何而來。
3. 從電視情節或週遭人的生活情境中，揣摩對方的心情。

在面對情緣的過程中，我們縱然再苦，也不可以心存不耐煩或瞋恨。當我們很苦的時候，要記住對方絕對比我們更苦，這些人曾經為了我們付出了真摯的情感，或是為了我們在情感上受到極大的委屈，他們的苦是我們所造成的，我們必須跳脫自己的苦(或者我們可以告訴自己，這是對方的苦，這是對方因我們所受的苦)，才能真正平心靜氣的去面對對方為我們所承受的苦。

我們可以說「佛弟子○○○因過去的無明，對於情愛的貪執，完全不顧您內心感受的，把己所不欲的痛苦，加在您身上，讓您獨自去承受、去面對，今願在此誠心的向您懺悔，請求您的諒解。」

或是「佛弟子○○○因為過去的無明，因自己對情愛的貪執，渴望愛情的美好，自私的惡意造情緣，讓您為了我而受盡了無量的情苦，即使到今時今日還無法得到內心的平靜和自在，今願在佛前誠心的懺悔，希望透過我的懺悔，能讓您不再因為我的無明而受到無量的苦，而能得到內心的平靜和自在。」懺悔文的說法當然不只這一兩種，最重要的還是要了解對方苦在哪裡，以及自己錯在哪裡，才能真正發自內心的懺悔。當我們面對過往情緣，而感到無量痛苦時，我們可以向菩薩、善知識、伴侶或朋友訴苦，然而對方因我們不適當的行為所承受的痛苦，卻只有一個人在承擔。換個角度，想想對方可能會有的感覺，我們應該都能同理那樣的感受。

#### ■ 在面對情緣問題時，可能會有的現象

1. 對方的苦會映在我們的身上，例如：心痛、哀傷。先生被搶的孤單寂寞與懷疑恐懼；太太紅杏出牆的沉痛哀傷；因為我們惡意造情緣，讓他們陷入情苦的憤恨；因為分手自殺而想自殺的心；感情受挫而有「為什麼不愛我？為什麼愛的是別人？」的怨恨、嫉妒、比較心……。

2. 會引發我們自己本身與伴侶的爭吵，例如：對先生起疑心、因小事而爭吵(故意找碴或故意挑對方語病)，或覺得對方很討厭、離得很遠……。

3. 若對方曾因我們而自殺，不管是因分手而自殺，或相約殉情，或因三角曖昧不明的關係而自殺等等，都很有可能會引起我們想要自殺的心。或是我們本身也有可能會因為過去所作所為對眾生造成的傷害而起自殺了結的心。

4. 對方會藉由別人的口來罵我們，讓我們覺得很難堪。

## ■ 堅定相信菩薩，誠心懺悔與守戒，才能永不復造

在我自己面對情緣的問題時，我也曾經覺得自己滿身「罪孽」而想要以死謝罪。那時，我是這麼想的：

「如果死亡可以通往解脫，可以洗淨滿身罪業，那麼我願意以死謝罪。但是，死亡並不足以彌補我累生累世下來對他人的傷害，以及我讓對方承受的痛苦。所以，我只有透過永恆不斷的懺悔，以懺悔的方式，來洗淨自己的罪業。」

如果我們真的死了，我們讓對方所受的苦就會因此消失不見嗎？我們累生累世因執著情愛而讓他人受盡情苦這樣的習性就會不見嗎？那麼，下一世呢？難道我們不是還要重新再面對一次嗎？如果我們不去克服造情緣的習性，我們不是還會繼續傷害他人嗎？事實上，死亡並不能彌補什麼，反而只是一種逃避，比較簡單。但真的要去懺悔，去面對過去的自己，反而比較難、比較殘忍、比較不堪。好幾次，在跪著向對方懺悔時，因感到自身的污穢及對對方的傷害，狠很的把自己罵了一頓。每一句罵自己的話，都是感受到自身的錯誤而說出口的，但是要從自己的嘴裡說出自己有多不好，其實也是很殘忍的。但是，別忘了，我們讓眾生所受的苦，絕對不會比我們此時所感受的少。想到此，只有更加堅定的繼續用懺悔的方式，來面對往昔所造諸惡業，也唯有如此，才能讓對方不再因為我們而受盡無量的痛苦，自己也才能更加了解對方為我們所受的苦，以及自身的情執，並因此發願守情緣戒，不再造情緣。

我們必須很勇敢的去看自己過往所犯下的錯誤，才能藉此釐清自己造情緣的起心動念究竟是什麼。了解了自已問題的根源，才能讓自己一面懺悔消業、一面守情緣戒，真正做到「恆住淨戒，永不復造」。

當我們在面對情緣問題的過程中，自己也陷落到情苦憂鬱症之中時，一定要憑著對菩薩的信心，堅定的走下去。請求菩薩指導我們，把這個累生累世都沒有智慧處理好的問題，能夠透過懺悔的方式來面對。當我們盡力懺悔了之後，「就把剩下的問題交給菩薩，不要自己一個人苦苦的撐著」，當我們肯對菩薩訴苦的時候，那就表示我們真正的相信了菩薩。「回家的路」真的很辛苦又很漫長，但就是因為離家太遠，所以才會讓回家的路變得這麼艱難。那麼在我們面對每一個關卡的時候，不妨想一想，現在的我們是要離家愈來愈近，還是要愈來愈遠呢？「太執著於眼前如夢如幻的痛苦，是無法換來以後的大自在的」，只要一路懺悔，終有一天，我們可以回到本心。

## 後記

以上所述，是我自己在這兩年多來面對情緣時的一些感想。我在一件接著一件的情緣之中，也曾在最開始將近一年的時間裡，因為內心的恐懼不安，而陷入了所謂的「情苦憂鬱症」當中，不過這一連串的事情剛好是從我生完孩子時開始的，所以在別人的眼中看起來，應該就是所謂的「產後憂鬱症」。我陷入了對方的心情之中(或是他們知道我害怕哪些事情而故意挑起的)，懷疑、恐懼、不安而無法出離。在挑起我的疑業時，我第一次可以清楚的感受到人是怎麼瘋掉的：舉例來說，就好像當你看著一根繩子時，他們會讓你把它看成是蛇，讓你感到恐懼不安，然後你就陷落在它究竟是繩子還是蛇的掙扎之中，死命的想要找出一個答案。那時的我，陷於自己的慌亂之中，而沒有堅定的相信菩薩，我想要自己找出答案(繩子或是蛇)，卻不知道不管是繩子或蛇，對我來說一點都不重要，我所要做的就只是堅定的相信菩薩、以懺悔心面對情緣，因為當我很在意的想要知道它究竟是繩子或是蛇的時候，就表示我自己其實也

還是很執著的。

當我慢慢恢復了對菩薩的信心之後，狀況就好了很多，我也比較不會陷入那樣的情緒之中。我比較能夠知道那是對方故意要我去感受的，或是他們接近時，我自然就會感受到的。然而到了後來，我卻發現有時候當沒有情緣的問題時，我的內心還是會恐懼不安，害怕有人要把先生搶走。我自覺這是一種果報，所以每當一起這種恐懼不安的念頭時，馬上就起心懺悔過去生世裡也讓他人承受了相同的痛苦，一段時間之後，這些念頭也就慢慢減輕了。

到了這個時候，我才知道過去生的我曾經被傷害過，因為害怕再受到傷害，而不斷的造情緣。我並沒有怪那個傷害我的人，害我造了那麼多的情緣。我只是覺得很難過，我不但沒有擺脫自己的痛苦，求得自在解脫，反而在累生累世之中，把己所不欲的痛苦，讓他人去承受，我能不深心懺悔嗎？後來，我也察覺自己可能在累生累世的過程中，因為害怕一個人獨處而不斷的造情緣，曾經被傷害是一個原因、貪執愛情是另一個原因。不過歸咎到最後，會如此的害怕，還是因為對菩薩信心不夠，這更是必須深心懺悔的部分。

自此，了解了自已造情緣的真正原因後，才能發自內心學習守情緣戒，希望能永不復造，不再傷害他人。而現在當我心中有苦的時候，我常常會提醒自已的一句話就是：「我什麼都可以沒有，就是再也不能沒有菩薩了。」

其實想想，菩薩一直未曾遠離，只是當我們自己有所執著時，又哪裡能接受菩薩的諄諄教誨呢？回想過去生的所作所為，我將自己在情緣上所犯下的錯誤作了三點歸納：

1. 因無明、因癡業、因貪愛而身陷情苦之中。



2. 未能從自身的情苦中求解脫，反而不斷造情緣，讓他人受情苦。

3. 因情執而失去對菩薩的信心。

我知道唯有透過永恆不斷的懺悔和守戒，才能真正彌補我對他人所造成的傷害。真心希望藉此文章，再一次向曾經為了我而受苦的諸位大德們懺悔，我真的很想說：

對不起！我錯了，因為我的無明與對情愛的貪執，讓你們受苦了。

我誠摯的感謝佛菩薩及善知識的協助與指導，才能讓我學會用懺悔的方式去面對過往的情緣。更希望大家不要犯下和我一樣的錯誤，並能在迷惘困惑的時候，堅定的相信菩薩。

以前的我相信「將心比心走懺悔的路」，現在的我更堅信——

深信菩薩，請菩薩帶我們走懺悔的路！