

愛情那檔事 (上)

◆ 滇津多傑喇嘛

〔編者按〕2019年11月28日，國防醫學院曉鐘社恭請廣嚴閣住持——滇津多傑喇嘛為佛青開示「愛情那檔事」，本課程為佛學社108學年度【大學新鮮人的四部曲】系列社課之三。



愛情課後，社員開心地與喇嘛合影

滇津多傑喇嘛簡介

喇嘛滇津多傑，台灣人，大學時期開始學習佛法，皈依上懺下雲法師座下，除修學淨土法門外，亦涉獵唯識與天台教理，並在民國八十年間，於第一世卡盧仁波切所創立之「台北利生學佛中心」學習藏傳佛法。民國八十八年，偕同法友赴印度，依止二世波卡仁波切，並於波卡仁波切、大堪布洛卓頓由仁波切座下披剃，受比丘戒，常駐於大吉嶺米麗波卡寺學習。喇嘛於民國九十八年回台，長住於利生中心位於新北市金山區之道場——金法林；三年前於台北成立廣嚴閣眾喜勝解脫修證會，平時教導漢藏顯密佛法之修持，偶於法會中擔任藏漢語之講座翻譯。

楔子

有點怪怪的！社長原本跟我說今天的主題是「戀愛」，請我來談戀愛，這是怎麼回事？我一位喇嘛怎麼會來這邊「談戀愛」呢？如果是談「愛情」就稍微好一點。但是，你們不要期待我教男同學怎麼把妹，也不要期待我教女同學怎麼釣到富二代，這不是我這堂課的核心。

談愛情前需要先知道的事

你們要談愛情，有些東西一定要先知道，就比較不會在愛情當中受到傷害。因為談戀愛一定會有傷害，因為沒有痛苦的戀愛，它的味道沒有那麼濃；沒有痛苦的戀愛，它不會刻骨銘心。羅密歐與茱麗葉、梁山伯與祝英台，都含有很深的痛苦才會讓人記得；那種平平順順而後來白頭偕老的，難以令人留下深刻的印象。

三種痛苦之一：苦苦

有味道的愛情一定會有痛苦，所以先讓大家對痛苦有個概括性的了解。佛陀將痛苦分為三種，第一個叫「苦苦」。我大一的時候，聽到「苦苦」兩個字立刻就有反應，那時候有位歌星叫鄭怡，她有一首〈小雨來得正是時候〉唱道：「苦苦的這一杯酒，淡淡的沒有滋味……」所以我們很有味道！



第一個叫苦苦，第二個叫壞苦，第三個叫行苦。行苦稍微難一點，晚一點講。「苦苦」是什麼？它指的是這個覺受、經驗本身就是痛苦的。比方說肚子餓就是一種苦，本身感覺就不好，還有天氣太熱、太冷，這種覺受本身就不舒服的都叫作苦苦。

上禮拜我好像有提到「六道眾生」，地獄、餓鬼、畜生稱作三惡道，這三道本身就充滿苦苦；稍微好一點的則稱為三善道，人（我們都是人）、阿修羅（大家應該很熟悉，看日本漫畫裡面都會寫）、天，這就還是有苦苦，但也有些許的樂。

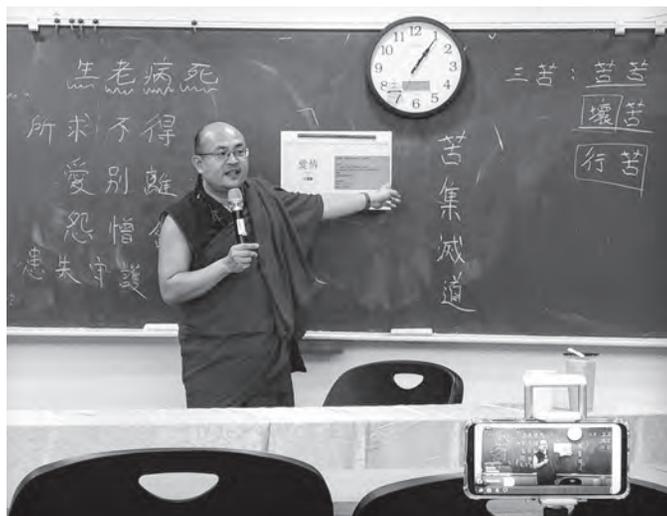
人有八種主要的痛苦

我們在座的應該都是人吧？（不是人不要舉手，我會被嚇到!）所以我先解釋一

下，人主要的痛苦有八種，前四種大家應該聽過——生、老、病、死。

1. 「生」的痛苦

出生時的痛苦有沒有人記得？當過媽媽會知道，生小孩很痛苦，小孩子出生時也承受很多痛苦。各位是醫學院的學生，實習過的同學應該都看過小孩出生的狀態了吧！應該知道出生的時候是很苦的，因為很苦，所以都忘記了。



喇嘛在愛情課中巧妙地介紹重要的佛法概念

2. 「死」的痛苦

生，我們一定會經歷。至於死，在佛法裡面常常提到一個概念：我們從什麼時候開始死？從出生的那一刻開始！因為我們只要一出生，就必定會死亡，所以，死亡這件事從出生就確定。

3. 「老」的痛苦

老也一定會經歷，從出生到死亡這中間一定會老。但是老的痛苦主要是從我這個年紀開始感受到，你們還沒，因為你們還沒長完，我已經長完，開始在衰退了，這就是老的痛苦。我們現在戴的眼鏡不一樣了，我的是老花眼鏡，還有記憶也不一樣，我上禮拜就要趕快問社長「下禮拜還要上課，對不對？」不然容易搞錯。這是老的痛苦，你們慢慢去嚐。



4. 「病」的痛苦

病的話，基本應該都會啦！可是

有人就會覺得，有人可能從來不生病，但其實沒有，每個人都會生病。所以，這是我們從出生到死亡必定會受的痛苦，這跟我們今天的主題比較沒有關係，我就先不仔細談。

5. 「求不得」的痛苦

那跟今天主題有關的是什麼呢？另外的四種苦就是我今天要講的！第一個是「求不得苦」，或稱「所求不得」。這是什麼呢？你想要得到的，你覺得什麼東西「我喜歡、我想要」可是得不到，因此覺得痛苦，大家應該都有經驗。這是我們要開始談戀愛時第一個會遭受到的苦，就是求不得苦。



每堂大學新鮮人系列課程都有許多年級新血參與

然後，有些女孩子就開始偷笑！女孩子跟男孩子不一樣，男孩子是去遞情書、告白，女孩子是一直在那邊：「哼！這個呆頭鵝，怎麼不過來呢？」雖說不動聲色，但心中還是很苦，所以第一個苦就是求不得苦，你想要一個東西卻得不到。

然後，有些女孩子就開始偷笑！女孩子跟男孩子不一樣，男孩子是去遞情書、告白，女孩子是一直在那邊：「哼！這個呆頭鵝，怎麼不過來呢？」雖說不動聲色，但心中還是很苦，所以第一個苦就是求不得苦，你想要一個東西卻得不到。

6. 「愛別離」的痛苦

第二個完全相反，即是「愛別離苦」。愛別離跟求不得正好相反，求不得是你還沒擁有所以感到痛苦，愛別離是你已經擁有了，它卻要跟你分離而感到痛苦。我們談戀愛，一定是先求不得，在你跟他正式成為男女朋友之前都是求不得；萬一你跟他要分手了，這就是愛別離了。



你平時可能會幻想戀愛很甜蜜，但戀愛的甜蜜、快樂其實也從痛苦而

來。熱戀中的男女會期待見面時的愉悅，對不對？為什麼見面的時候會快樂？一定是來自先前的分離，沒有先前分離的痛苦，就不會有接下來再見的快樂；如果你一直都沒有分離的話，也不會有再見的那種快樂。這時候好像知道了，快樂的本質都跟痛苦連在一起。字面上很簡單，愛別離就是跟我所喜歡的分離，就稱為愛別離。

7. 「怨憎會」的痛苦

另外還有一個層面是「怨憎會」，就是跟我有冤的、討厭的，卻會合了，冤家路窄。你期待的是什麼，可是來的卻是你討厭的、不喜歡的。你別以為如果不喜歡就不會去追那個人，世上的事情錯綜複雜，你期待的對象如果不如期待，他就成了怨憎的人。

特別是在談戀愛的時候，希望對方是什麼樣子，對方就不會是那個樣子，因為那些都是自己的幻想！所以，到時候你們真的在一起時，你會發現對方不可能完全按照你的想法來做，會有一些你不喜歡的事情，但它就這樣發生，這就是怨憎會。

「求不得」是你想要的得不到，「愛別離」是你喜歡的會失去，「怨憎會」是你不喜歡的它卻來，這三種後面都會加一個「苦」——求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦，這些都是苦。



喇嘛總是充滿活力，全程站著主持社課



8. 「患失守護」的痛苦

還有第四個苦，佛經上有不同的講法，有一種稍微深一些的（五陰熾盛苦）我就不寫了。另一種講法是「患失守護之苦」：你想要的已經得到了，不是你討厭

的，它也沒有失去，但是你會害怕它失去，種種的防護措施就是要提防它失去。

恐怖情人多半是來自患失守護之苦。我一位學生跟我說，他兒子就交了一個恐怖情人，很可怕！他出去買便當，女朋友就看著手機。（我不曉得是用什麼App，無論他到哪邊，女朋友都看得到。）回來之後就對他發脾氣：「你去那邊買便當，為什麼要走這條路？你有什麼事情在隱瞞我，不敢讓我知道？」這就是患失守護之苦。



我們怕失去已經得到的東西，所以要做種種的防患措施。比方說現在每個人都珍愛的就是手機，手機外面還要弄個手機殼、貼個螢幕保護膜，就是怕它會壞掉。交了男朋友、女朋友就會害怕，有矛盾的心情：女朋友沒人搶就覺得好像有點丟臉，怎麼交這個女朋友沒人搶，女朋友漂亮一點就怕被人家搶走。誒！怎麼樣都不對啊！你交了一個女朋友，有人搶又搶不過你，這時候你可能會想說，我是不是有能力再交一個更好的？對手都贏不了我，沒有好的對手，這是不是有點像獨孤求敗？我是不是有能力再追一個更好的？所以發現整個戀愛過程就是充滿種種的苦。有沒有快樂？有有有！我們等一下再講樂啦！先給大家做一點心理準備，等一下再講樂。

以上就是人會有的八種痛苦——生老病死苦、求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦、患失守護之苦，統稱八苦。不過中國佛教不用「患失守護之苦」而用「五陰熾盛苦」，那個太深了，還要一些哲學素養比較好說，我們今天採用另外一個版本：「患失守護之苦」。

這些本身就是不舒服、就是痛苦，所以是「苦苦」。（未完待續）



社員們課後仍意猶未盡地與喇嘛討論