

济群法师

用佛法智慧解析人与人之间的关系

【缘无所谓善恶，不粘著的智慧】

【心中有大爱，不淡漠的智慧】

【自由调整距离，洞穿真相的智慧】

【不患得患失最养生】

【缘无所谓善恶，不粘著的智慧】

问：如何看待人与人之间的关系？很多人说人和人之间的关系就是“缘”字，那么何为善缘？为什么在有些缘分中，彼此充满了痛苦？

答：佛教认为，世间一切都是因缘所生，人与人的关系同样如此。

所谓善缘，通常来说，是指那些对我们的生活、学习、工作有正面帮助的关系，可能发生在父母与儿女之间，也可能存在于师生、夫妻、朋友、同事之间，双方能够互相关爱，和谐共处。而从佛法角度来看，真正的善缘还不仅于此，更是指那些令生命品质得以提升的缘，比如听闻佛法的缘，依止善知识的缘。

既然有善缘，自然会有与之相对的恶缘，这是一种直接给我们带来痛苦的因素。可能是家庭中亲人的折磨，也可能是工作中同事的排挤，等等。关于这一点，我想人们都会有或多或少的体会。

那么，怎样看待这些缘分呢？佛教认为，善

缘和恶缘是相对的。如果对善缘过于粘著，同样会带来不必要的痛苦。因为任何关系都是无常的，即使能一以贯之地保持下去，死亡也会使之发生改变。若是对此过于依赖，一旦出现变化，往往会无法承受，甚至因失去全部精神支柱而崩溃。再或者，由于对这种关系过分在乎而引发强烈的占有欲，使善缘逐渐扭曲。所以，我们对善缘要珍惜而不粘著，才能使之长久保持，生生增上。

在面对恶缘时，无须排斥，更无须烦恼，而要接纳、包容并感恩。感恩有这样的特殊机会来磨炼心性，接收考验。如果一个人逆境中都能泰然处之的话，就没什么可以对他形成干扰的了。

【心中有大爱，不淡漠的智慧】

问：弘一法师圆寂时曾留下这样的话：君子之交，其淡如水，执象而求，咫尺千里。在今天这样一个关系就是生产力的社会中，一个人的成就和他的关系网息息相关，您又如何理解“君子之交其淡如水”的古

训？

答：“君子之交淡如水”一说出于《庄子》，是流传至今并为人尊奉的古训。它告诉我们，人与人之间的关系要平淡、纯洁并保有一定距离，才能安然相处，不给彼此带来负担。否则，虽一时亲密无间，却容易因纠结而变质，所谓“君子淡以亲，小人甘以绝”。

佛教以缘起看世界，认为社会本来就是各种关系的组合。不同的关系，会对个体生命产生不同的影响。以良好心态面对他人，正是发展健康关系的关键所在。佛教主张人与人之间应该建立一种平淡的关系。平淡就能发展出平常心，使人客观看待问题，避免感情用事。平淡也能发展出平等心，是成就博爱、慈悲等高尚人格不可或缺的基础。平淡还能使我们内心平静，反之，若有强烈的得失、好恶之心，就易陷入爱恨情仇之中，使内心动荡不安。

所以，对于现代人来说，“君子之交淡如水”的古训同样具有价值。重新认识其中蕴含的深

意，有助于我们建立良性的社会关系。

问：庄子丧妻，击鼓而歌，佛教的爱是不是也超越生死的？但这个故事在很多人眼里有些太过无情，一个人如果在现实中修炼到了这种“不难过”的状态，会不会让周围的人有些无法忍受？觉得太无情？

答：对佛弟子来说，绝不会因谁的去世击鼓而歌，不论是至爱的亲友还是曾经带来伤害的人。但也不会像世人那样嚎啕大哭，悲痛欲绝。

佛法告诉我们，生死只是一种自然规律，如同春夏秋冬的更替，如同岁岁枯荣的野草，既不值得狂喜，也没什么可悲。我们需要关注的，不是已经到来的死亡，而是我们这些处在生死旅途中的人，能否超越生死的束缚和羁绊，能否获得自在。

其实，佛教并不是无情。有句话叫做“多情乃佛心”，但佛法所说的情并不局限于亲友，局限于与己有关的人，而是对一切众生的关爱和慈悲。佛经告诉我们，菩萨对众生的痛苦应当感同身受，应当像独子患病一样牵挂在心。

但这种慈悲又是建立在空性基础上，虽然在乎，却不会纠缠其中，无法自拔。而凡夫之情是建立在执著、占有的基础上，从一开始，就埋藏着痛苦的隐患。

【自由调整距离，洞穿真相的智慧】

问：台湾作家胡因梦在“生命的不可思议”中曾有这样一段话：“我发现自己长久以来的两性关系一直在这样的矛盾中：我既想要个人的独立与自由，又想要一个稳定、持久、深入和全方位的关系。这两者有没有可能兼容并蓄地同时存在于一种制度或关系里？”推而广之，在人世间的关系中，经常可以见到因为“爱”而过于粘连，或者因为过于强调独立和自由而各自为政，您对此如何看待？

答：关键在于，我们要建立一种什么样的爱。

如果要建立一种充满占有的爱，注定是不能独立和自由的。因为这种爱是有粘性的，粘住后就会形影相随，不再独立。一旦分离，便会因曾经粘得太紧而撕裂。就像两张粘住的纸，揭开时必然造成不同程度的破损。惟有建立无

私的、不以占有为目的的爱，才能在爱的同时彼此自由。因为带来伤害的并不是聚合或分离，而是这种占有性的粘著。

【不患得患失最养生】

问：本期杂志为如何养生提出了不少建议，能请您从佛教修行的角度给我们一些指导吗？

答：健康的生活，关键是知道如何抉择，知道什么该做而什么不该做。因为行为会成为习惯，进而演变为性格，成为左右生活的核心力量。现代人的需求很多，这种过度在乎会使人不知不觉中处于紧张状态。得不到固然焦虑，得到后又因担心失去而恐惧。于是乎，心始终处于动荡和不安之中。

修行，是让我们的心超越这种患得患失的状态，回到当下，回到心的本来状态。所谓当下，就是没有设定，也没有起点和终点。现代人往往觉得压力很大，这种状态在很大程度上是来自于对自我设定的执著。有设定，就会有期待，

很多常态就会被这种期待放大，变得不同寻常，变得让人紧张。

我们可能都有这样的感受，等待中的时间会比平时慢得多，也无聊得多。原因就在于，这段时间被我们附加了设定和期待，从而带来不一样的心理感受。如果没有这些附加因素，同样是在等待，但内心仍是安然的，波澜不起的。