

愛情的本質 — 聖嚴法師

問：愛情對世間男女來說，有多重要？請法師談談感情對人類的影響。

答：人有兩種本能，一種是飲食，另外一種是性，也就是指兩性的互動、親密關係。除了像我這樣的出家人不需要第二種本能以外，所有的在家人、凡夫眾生，生活上都不能缺少這兩項。

一般人缺少了飲食就不能活，而如果缺少愛情，也就是兩性之間親密關係的話，人類不僅會面臨沒有後代的問題，心理上也會覺得空虛，生活上更會感到缺乏支持。因此，兩性之間的愛情，是與生俱來的。

人需要愛情，動物也一樣。不過，人和動物的愛情行為不太一樣。在動物界，我們可以看到情感專一的動物，譬如鴛鴦和雁鳥，牠們絕對不會混亂，也不會有亂倫的行為，就是從一而終。

人就比較複雜了！有些人的兩性關係非常專一，有些則非常混亂。在古代社會，人們非常重視愛情專一，對於專情的女子，稱為「貞節烈女」，但到了近代，似乎已經不再重視了。雖然社會上仍鼓吹彼此之間要相親相愛，但漸漸的大家對感情的態度就變得比較淡，對愛情也沒這麼認真了。

人的感情比較脆弱，要做到從一而終並不容易，不像某些動物只認對象，一旦認定了對象，就不會改變；人則不然，只要一發生問題，如太太死了可以續絃，先生死了可以改嫁，甚至於對方都還健在的時候，依然可以離婚、再婚，甚至發生婚外情。

元曲中有「問世間情為何物，直教人生死相許」的感懷，這是鼓勵從一而終的感情。此外，還有「生同羅帳死同穴」，意思是如果對方死了自己也不會變異，像這種愛情就非常堅固。

有的人丈夫在過世以後，絕對不再嫁，有的人在太太死了以後也不再娶，像這樣的忠誠好像很值得讚歎，可是現在的人又覺得似乎沒有這個必要！人已經死了，為什麼一定還要為他守著，那麼痛苦做什麼？另外再找一個伴，不是很好嗎？所以，我想這是值得討論的問題。

問：感情和情緒是一樣的嗎？

答：情感是人的本能，也是情緒的一部分。情緒是一種連續的狀態，如果僅是一個念頭，不能叫做情緒。情緒是持續性的、有波動的情感狀態，而比較穩定的，不是那麼起起伏伏的則稱為「感情」。

人與人之間的愛情，或是親情、友情，都是屬於感情的層次。感情不會有很大的波動，也不會有那麼多的不舒服、不快樂，它不是痛苦，而是一種力量，讓自己生存下去的一種動力，也是一種助緣。

問：真正的愛情，應該是什麼樣子？

答：愛能夠持久、穩定，那非常好，就好像一個人的生命之中有了潤滑劑，不僅調劑了生活，也覺得生命很有意義。彼此之間就是我為了你、你為了我，無論發生什麼事，至少這世界上還有彼此，可以互相幫助、互相依靠，兩個人在一起很有安全感。

所以，愛情對人來說是非常好的，但是如果愛到了天昏地暗的地步，除了愛情什麼都不管了，這樣是愚癡，不叫愛情，我認為那是發瘋、發狂。

有些人重現實，只顧當下的感受，放任這些感受超越彼此之間的藩籬，不管年齡、貧富，也不管美醜或性格是否相投相契，只知道彼此相愛。這樣的感情是禁不起時間考驗的，當時間一長，就會發現彼此的差距，此時就發生問題了。

所以，談戀愛最好年齡還是能夠相近、身心狀況相似，彼此的智能也不要差距太大。這裡所謂的「智能」並不一定是指知識或學問，而是彼此在人格、性格方面能相處。現代人的愛情很難持久，很難平衡穩定，然而，真正的愛情應該是持久的、平穩的，彼此的互動應該是沒有阻礙的。雖然想要做到這樣真的比較不容易，但這才是真正的愛情。

問：很多人相信「緣定三生」的宿命論，請教法師對此看法？

答：一般人因為小說看多了，才會相信小說裡面講的「緣定三生」，男女之間因為彼此相愛，便覺得這是因為有緣。但若要清楚的講「緣」是什麼？沒有人說得清楚。有人認為，彼此在過去世曾經結過婚，所以這一生還要在一起生活，並且約定以後還要繼續做夫妻。包括過去生、現在生、未來生，即所謂的「緣定三生」。

佛教認為，「緣」並不僅限於男女的關係，凡是人與人相處，無論跟誰接觸，都是因為在過去生曾經結過緣，有的是結善緣，有的是結惡緣。如果結過善緣，就是做朋友、家人，或者成為夫妻；如果結惡緣，就變成仇人，互相的傷害，冤冤相報、冤家路窄，一樣會再見面。

緣，有時是偶然間接觸便會產生，有時則需要慢慢培養。偶然接觸的緣分，就是所謂的「一見鍾情」。可是，有些「一見鍾情」也滿奇怪，譬如兩個人見面，一個人產生了單方面的鍾情，但另外一方並不希望跟他做朋友，又該怎麼解釋

呢？這就是單獨的、個人的一種情緒和感受。或許是他個人正好處於空虛的狀態，偶然間看到某個人，就想把自己和對方湊合在一起。這種情況，可能過去根本沒有結緣，就因為這一次相遇，而產生了這樣的緣分。

所以男女見面或者相愛，可能是過去某一世曾經接觸過，產生過友誼或是愛情，在一生又遇到了。但是，也可能過去根本沒有相遇過，而這一生有因緣認識，並發生了愛情。至於來生是不是還一定能夠在一起？機會其實是非常渺茫。

我們在一生中接觸到的人或事相當複雜，所以來生是不是還能生活在同一個世界，還能碰得到面，而且又能結婚，要發生這種「三世因緣」的機會，是很難的。

另外還有一種可能，就是這一生曾經結了緣，在未來的某一生還會碰面！而男女彼此在一起，除非相處的時間很短，才會只有甜蜜和恩愛，沒有怨恨，否則，夫妻之間從結婚到老死，能白首偕老從來不吵架、不做怨家的，真的很少。

問：現代社會發生「一夜情」的情形屢見不鮮，這樣的關係，也是愛情嗎？

答：一夜情裡沒有愛情，只有刺激和情緒。有些人因為寂寞，不知道怎麼尋求安慰，所以去找一夜情。在過去，因為紅燈戶很多，可以去找娼妓，現在這樣的場所不多了，因此就產生所謂的網交、一夜情之類的情形。

一夜情是指兩個人見面以後，彼此覺得順眼，就在一起了，甚至連姓名都不知道，只要彼此的需要獲得滿足，然後就離開。像這樣的關係，能說是速食的愛情嗎？這裡面其實沒有真正的愛情，只有情緒的發洩和一時情感上的滿足，所以並不值得鼓勵。

如果一夜情真的是這樣，那尋求一夜情的人應該很痛苦，並不快樂。因為這種關係不穩定、不持久，也沒有安全感，只是在肉體上尋找刺激、安慰，這根本談不上愛情，那這種感情還要它做什麼？

摘錄自法鼓文化《覺情書》