

佛教的爱情、婚姻观

陈兵 / 文



男女之间的爱情，可谓人类心灵中最具有驱动力、最富有诗意的内容。婚姻，为居家俗人的终身大事。处理爱情及与爱情紧密相关的婚姻、家庭问题，特别是其与佛教信仰、修行的关系，是许多在家佛教徒容易困惑的切身问题。对此，佛教极为重视，经论及古今祖师大德的著述中有许多相关指示，形成了一家独特的爱情婚姻观，为广大在家信徒提供了妥善处理恋爱、婚姻问题的指针。

一、爱、爱情与贪爱

《阿毗达摩发智论》卷一等对爱的定义是：对“净妙可意”的人、事物的爱好、喜欢、悦意、追求。汉译佛典中译为“爱”的梵语、巴利语原词，有好几个，含义各有不同。说一切有部佛学将佛经中所说各种不同的爱归纳为两大类：一类属染污之爱，指与无明、烦恼相应，有执着，与占有欲相联系的“贪爱”，此类爱被归于心所法中的根本烦恼“贪”。另一类爱是无染污或作为德性的，译“爱敬”或“敬爱”（梵preman、priya），指对佛陀、真理、师长、崇高理想的热爱、敬爱，此类爱被归于善心所法“信”。大乘《大般涅槃经》卷五分爱为凡夫爱（饿鬼爱）、法爱两大类。凡夫爱或饿鬼爱，指与烦恼相联系的爱，相当于有染污爱；法爱（Dharma-prema）指对佛法僧、善法、真理、涅槃等的喜爱及佛菩萨对众生的大慈大悲。

人类两性之间的爱、爱情或爱欲（巴kama），以性爱为基础，与性欲紧密相连。性爱，包括大多数动物的性爱，都表现出强烈的占有欲、排他性，是一种匮乏性的本能性需求，犹如渴者求水，心理学家谓之“爱的神经质需求”，正是佛法所谓“渴爱”（巴tanha）、“饿鬼爱”，从佛法出世间法看，应属于有染污的贪爱，是欲界贪爱（“欲贪”）中最基本、最强烈的，儒家说：“食色性也”，认为饮食男女之欲皆人性本具的需求。《四十二章经》佛言：

爱欲莫甚于色，色之为欲，其大无外。

此色欲，指性的欲望。人类的性爱，主要由对方的色（整体形象）、形貌、威仪（举止）姿态、言语音声、皮肤细滑、人相（异性性征）引起，称“六欲”，不出色声

香味触法六尘的范围。《舍利弗阿毗昙论》卷十九说，男女喜欢欣赏异性的身体、形、相、服饰、欲、音声、璎珞（装饰品），想与所爱的异性交合取乐，名“七共染”。男女交合、接受对方的沐浴衣服按摩、共言说戏笑、互相凝视、忆念曾与对方共事娱乐、于障外闻异性音声歌舞啼哭、见别的男女共相戏耍娱乐而生起爱欲，名“七欲染”。

人类的性爱具生物性和社会性，可分为生理、感觉、心灵或精神三个层次，不仅由喜爱对方的容貌、风度和性感而产生，往往出于心灵、精神的需要，出于或包含有对对方心灵美的喜爱、欣赏、爱慕，和在相互关系中、共同生活中形成的感情。《楞严经》卷四谓“同想成爱”——心意的一致产生爱，又说：

汝爱我心，我怜汝色，以是因缘，经百千劫，常在缠缚。

或曰人类的爱情是性爱与情爱、灵与肉的结合。作为在有发达文化的社会生活中产生的男女情爱、夫妻之爱，因为具有了复杂的社会、文化内容，性质也颇复杂，一般既是朋友、亲人，又是情侣，其爱情不仅是纯粹的性爱，其中往往包含南传《法句》212-216偈中列出的五种爱中的朋友之间的友爱（pema），乃至类似于有血缘关系的亲人之间的亲情之爱（peya）、父母对子女的慈爱（sneha）。这几种爱，经论中一般不列为染污爱或贪。

一般而言，人，特别是现代人的爱情中，确有非染污爱之成分，爱情被世人歌颂为崇高美好甚而神圣的感情，裴多斐诗云：“生命诚可爱，爱情价更高。”但爱情毕竟以具有渴爱性、占有欲的性爱为基础，故难免带有或多或少的污染性。佛典中一般将夫妻之间的爱归于贪爱，如《俱舍论》卷四云：“有染谓贪，如爱妻子等”。贪爱，终以我爱为本，一般来说不超出“因为跟他（她）在一起使我感到快乐幸福，所以我爱他（她）”的圈套。爱别人的实质和前提是爱自己。爱对方，无不是想得到对方的回爱，以驱除自己的孤独寂寞感，发泄自己的爱欲、性欲。但丁语云：“爱情不允许任何被爱的人不爱。”恩格斯说，性爱从本质上来说是自私的、排他的。人本主义心理学大师罗杰斯指出：通常所说“我爱你”这句话的背后，其实是“我需要你，我要占有你，你必须爱我……”，虽

然在说爱，这爱实在是一种暴力。更何况不少人的爱情和婚姻只是爱美貌，或爱金钱权利，实为一种交易。

二、贪爱的特性及恶果

据经论所说，有染污的贪爱大略有六种特性：

1、有待，谓爱的需求必须依赖一定的条件。如称心可意的对象、得到对方的回爱，方能满足。但你爱他（她）不一定他（她）就爱你，得不到回爱的单恋是一种苦刑。即双方互爱，也多有因家庭、社会等原因而不能遂愿者，这对双方会成为最大的不幸。痴男怨女，情天恨海，演不完恩恩怨怨，所谓“费长房缩不尽相思地，女娲氏补不完离恨天。”元好问曲云：“问世间情为何物？直教人生死相许！”古来有情人不成眷属而杀身殉情者，不知有几何。

2、无常。爱既然依赖一定的条件才会有，便具有一切因缘所生有为法必然无常坏灭的本性，既有男欢女爱，必有爱别离苦，纵有情人终成眷属，也免不了争吵、情变失恋及生离死别之苦，山盟海誓“爱你到永远”，到头来没有不分手的。《长阿含经》卷三佛谓“恩爱无常，合会有离”。《佛说五无反复经》云：

我之夫妇，譬如飞鸟，暮栖高树，同共止宿，须臾之间，及明早起，各自飞去，行求以食。有缘则合，无缘则离。

俗话说：“夫妻本是同林鸟，大难来时各自飞。”情变之事，历来习见不鲜，当今更为普遍。专家说：人类大

脑中激发爱情的化学物质，在男女结合36个月之后便会耗尽。男子的情欲尤其具有冲动性、不稳定性。当今西方国家，两对情人中，就有一对分手，台湾的离婚率也已超过三分之一。

3、增长，谓贪爱会像植物生长一样生长、繁殖、增多，并产生种子，形成难以摆脱的贪爱习气。《长阿含经》卷三佛谓“恋着恩爱，无有知足。”《生经》卷一佛言：

设习爱欲事，恩爱转增长，譬如饮咸水，终不能止渴。

贪爱的满足，也如饮酒吸毒，会形成对所爱者强烈的依赖性，失去各自的独立性，并对对方的爱永远也不感满足。

4、生苦，谓贪爱必然产生痛苦。《中阿含经》卷五九《爱生经》佛言：

若爱生时，便生愁戚啼哭、忧苦烦惋、懊恼。

哪对爱侣、夫妻，也免不了因爱而思念、怨恨、猜疑、误会、忧虑、焦急、悲伤等苦，有人将爱情比喻为一颗酸、甜、苦、辣诸味俱备的怪味豆。

5、生憎，谓贪爱能甚至必然产生与之相反的憎恨。南传《增支部》经有云：

爱可生爱，亦可生憎；憎能生爱，亦能生憎。

《维摩经僧肇注》说“有所爱必有所憎”。爱情心理学发现：相爱者之间的嫉恨与爱情的深度成正比。情人之间，爱得越是深，在悖逆、情变时也就恨得越深，由此而发生的情杀案件时有所闻。情人们往往称对方为“怨



家”，意味与爱同时有一种难以摆脱的怨仇心理。星云大师《谈情说爱》说：

爱与恨是对难兄难弟，几乎常形影不离，爱得不好，会成为恨。

爱憎之间的这种滑稽的互变关系，乃由“凡有对法不相舍离”（互为矛盾对立关系的双方不得相离）的缘起法则所决定。爱、憎既然是对立面的统一，便互相依存不得分离，爱不得回报、满足时，便会转化为恨。

6、非自在，谓不由自己作主，其力量非常巨大。男女之间的爱情，多被一种外在的力量所驱迫，类似心理疾病中的强迫症，属南传佛教所谓“异熟心”，只好解释为宿世的业报，情人们往往称对方为“前世的怨家”，或称所恋的女子“是你前世的妈”。恋爱中人不由自主的被对方吸引，会出现近于幻觉性的思念情绪，心灵颤栗、恐慌、羞涩、急盼，陷入强烈的、无理智的恍惚中。失恋时则不由自主地痛苦、失眠、忿恨。正如许地山《覆诵幼》感叹：“是爱是憎，本容不得你做主。”

贪爱，被作为佛陀四圣谛中“集谛”的主要内容，四谛又称“爱非爱缘起”，断除生死之根贪爱，证得涅槃，是佛陀四谛中“灭谛”的内容。贪爱所产生的恶果大略有：

1、贪爱令人烦恼不安。爱使人失去内心的平静，热恋中人爱火烧心，往往寝食难安，佛典中因称爱欲为“欲火”。

2、爱欲蒙蔽慧眼，令人不能见到真理。《四十二章经》佛言谓“人怀爱欲不见道”，如以手搅动澄水，不能

映现面影。爱情学家说：热恋中人常失去大部分的判断能力，爱的火焰使人看不到对方的缺点。

3、由爱造业，因业受报。因贪爱偷情、邪淫、施暴、争斗、谋杀，为爱而导致家庭不和、朋友反目，乃至为爱而偷盗、抢劫、贪污、受贿、诈骗，因此破财丢官、身败名裂、身陷囹圄、丧命失国，是从古及今上演不完的人间活剧。

4、贪爱、淫欲障碍禅定、神通，使人难以开发出潜在的功能。经论中说，深入色界、无色界正定的前提，是离欲，天眼等神通唯离欲人得。

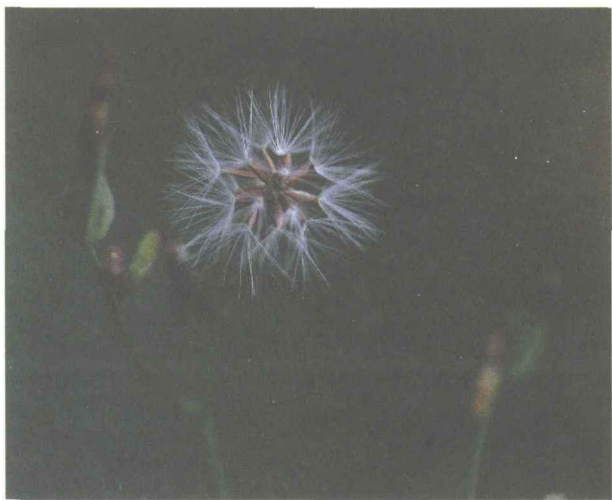
5、贪爱的最大恶果，是使人陷溺于三界六道的生死流转而不得解脱自在。从十二因缘看，因爱而有“取”（追求），因取而“有”（生于三界的业因），因有而“生”（在三界六道中受生），被动地享受某种生命形态。因生，必然免不了老死忧悲愁叹等种种痛苦。男女情爱、性爱，尤为来世再生于欲界的直接原因。经论说，人之出生，系由在未生前的“中阴”境见未来父母交合起“倒想”而入母胎。一个几十年天天离不开男欢女爱、爱欲成习的人，不会因肉体的死亡便嘎然断了爱欲，由此再生，乃属必然。《大乘本生心地观经》卷六偈云：

世间男女互贪求，皆由乐着诸色欲，人、天由此故缠缚，堕坠三涂黑暗中。

从超出生死证得涅槃的角度，佛教力说贪爱的危害，唤醒众生如实认识贪爱的过患。断绝爱根，自然成为佛教所强调的灭苦解脱、超出生死的道要。《分别圣谛经》佛言：

若有不爱妻子、奴婢、给使、眷属、田地、屋宅、店肆、出息、财物，不为所作业，彼若解脱，不染不着，断舍吐尽，无欲、灭、止、没者，是名苦灭。

谓断绝对妻儿家宅财物等的贪爱，完全止息贪爱的扰动，则永远灭尽生老病死等诸苦，获得解脱。佛教因此宣说出家修道的优越性，大乘则强调对贪爱的如实了知及以智慧转化。《大般涅槃经》卷二三说：对贪爱的过患和实性若不能如实了知，则必被贪爱所害；若能了知，则贪爱无能为力。



三、爱的正面作用及佛教婚姻伦理

贪爱虽然有害，但作为由爱而生的人类，也依爱而存，离不了爱之营养。现代心理学、医学研究发现，爱情与人的身心健康关系至大，能促进性激素的分泌，能减低压力、焦躁，提高免疫力，化解矛盾，增加生活乐趣，有益身心健康。生活在婚姻美满、夫妻和睦的家庭中的人，患癌症者要比生活在婚姻不幸或暴力家庭中的人至少少50%，爱情不幸福的人患心脏病的可能性要比爱情生活幸福的人高出10倍，缺乏爱情的人比起有美好爱情的同龄人，患抑郁症、失眠等心理疾病的危险，起码要大50%。夫妻不和、经常争吵，互相嫌弃敌视，体内会分泌出有害物质，丈夫易患高血压、溃疡病或冠心病，妻子易患食道癌、乳腺癌等疾病。日本学者调查发现：离婚者比有美满婚姻生活的人平均寿命要短，男的平均短12岁，女的平均短5岁。缺乏爱情和性激素者，容易性情异常，表现出执拗、猜忌、阴险等病态人格。爱心疗法、婚姻疗法，成为一种重要的心理治疗方法。

大概见及于此，佛教对人间男女、夫妻间的爱情、婚姻，并非一味否定。《杂阿含经》卷三六佛谓“贞祥贤良妻，居家善知识。”《别译杂阿含经》卷十二佛称“妻为最亲友”，说夫妻应“异体同心”。佛陀并非劝所有的人出家断爱，而教导善生、玉耶女等在家弟子恪尽人道。《给孤长者女得度因缘经》说长者女善无独要求出家，佛陀不许，令她嫁给信奉外道的牛授童子，感化夫家多人令入正道。大乘《惟日杂难经》一方面说“有妇不得佛道”，教诫菩萨“见妻子当如见冤家，意莫随贪爱”，一方面又说菩萨若具四种因缘，也可娶妻结婚：一者“宿命同福”，享受前世共同创造的福报；二者“毕罪”，酬偿宿债；三者“应当共生男女”，有共同生子女的业报；四者“黠人娶妇疾得道”，有智慧者的婚姻是快速得道的助缘。

大乘、密乘还以爱情、婚姻为菩萨随顺众生而度化的重要“方便”。《大乘方便经》中，佛陀自言他宿世曾为树提梵志，常修梵行，清静离欲，然被一女子钟情，贪恋不舍，树提乃以悲愍心遂其所愿，与之成婚，经十二年，还复出家，命终上生于梵天。佛言：

我于尔时为彼女欲暂起悲心，即得超越十百千劫生死之苦。

《华严经》卷七五释迦瞿波女自述前生曾为居士女妙德，极其爱恋行菩萨道的威德主太子（释迦佛前身），情愿为爱情受一切苦、舍弃一切，不求豪富及五欲乐，只愿与所爱者共同修行，释迦瞿波女因此爱情，满足所愿，生多功德，偈云：

虽以爱染心，供养彼佛子，二百五十劫，不堕三恶趣。

是则对菩萨行者及其菩提心的爱情，即便掺杂染心，也是一种修行了，其功德比严持五戒还要大得多。

对于夫妻之间的伦理法则，佛陀颇有开示。《增一阿含经》卷五十佛陀教人应“贞廉自守，一妻一妇，慈心不怒”，主张一夫一妻制。佛教戒律以“不邪淫”为在家佛徒必守的五戒之三，不邪淫，用现代汉语来讲即不发生不正当的性关系，具体指不侵犯属于他、为他所护（未成年男女）的异性，不非时（经期、孕期等）、非处（男女性器之外的地方及寺庙、公众场所等处）交合。《长阿含经·善生经》佛教导青年善生：尽到夫妻之间的伦理责任，为每天应礼拜的六方之一。丈夫应“敬妻”、“怜念妻子”，妻子应“爱念夫主”、“重爱敬夫”、“恭敬于夫”。为人之夫，当以五事“爱敬供给”妻子：1、“怜爱”，爱妻子。2、“不轻慢”，尊重对方。3、供给衣物化妆品。4、“委付家事”。5、“念妻亲亲”，善待妻子的亲属。为妻者则以五事“敬顺”其夫：1、爱敬关怀。2、备设衣食，照顾好丈夫的生活。3、“和言实语”。4、善体人意。5、“善摄眷属”，善于教育子女，尊长敬老，和睦家庭。《玉耶女经》中，佛教导少妇玉耶：为人妻妇，应做爱夫如母爱子的“母妇”、如妹事兄的“妹妇”、如良朋益友的“知识妇”，或孝敬公婆、善于持家的“妇妇”，服侍夫婿如婢事主的“婢妇”，不做“怨家妇”、“夺命妇”。

爱情心理学家斯腾柏格以热情、亲密、承诺三因齐备合一者为完美的爱情，互相温存、信任，平淡而深厚的“伴侣式爱情”或“友谊式爱情”，是最为合理、牢靠的爱情，这种爱情，正如佛所言“知识妇”（对男方应为“知识夫”）。王骥陆居士《婚姻之礼》说：

夫妇之爱，有小爱大爱之别，小爱是一时形色，有时而衰，靠不住的。大爱是精神，以情意相交，处处体恤怜爱。即有不合处，大皆能原谅退让，遇着失误的事，勿彼此埋怨；遇着恼怒的事，双方先忍耐一下，过了一分钟，就忘记了。所谓不念旧恶，怨是用稀。各人的脾气，应先预告。切不可因爱而求其同我一样。做男的，勿使女子有怨意；做女的，务使男子得安慰。饮食起居，以及家庭整洁，井井有条，使男子自然向内不向外，感情自然一日好一日，意外的非礼也自然绝了。

当代弘扬人间佛教的大德们，都将教人们如何正确处理情爱、和谐家庭作为佛法的重要内容。如《星云日记》说：

人间佛教对夫妻感情的看法是：只有爱，才能赢得爱；恨永远是得不到爱的。夫妻相处彼此要真诚，并要互相制造欢乐，人的好话不怕多讲，会讲好话，懂得赞美加上有幽默感的家庭，必定是和乐幸福的。

夫妇和谐的诀窍，是彼此尊敬，尊重对方的自由，看轻自己的利害，不算旧账，不要计较，不要比较。做好丈夫的秘诀：“吃饭要回家，身边少带钱，出门成双对，出门有去处。”做好太太的秘诀：“温言慰辛劳，饮食有妙味，家庭像乐园，凡事要报告。”

当代美国心理学家、禅师杰克·康菲尔德通过多年指导禅修的经验，主张禅修者应先在家中培养爱，更靠近家庭，确定所走的提升精神的路径是与内心最深切的爱密切相关的。

在法国弘法的越南一行禅师为弟子制定的戒律中，第三条对传统的不邪淫戒作了颇符合现代爱情观的解释：发誓培养责任心，学习维护个体、夫妻、家庭和社会的安定与团结的方法，决不卷入没有爱和长期承诺的性关系中。

“性关系应当是一种在觉照的状态下，带着爱、关怀和尊重来进行的交流行为。”通过学习对一个人的爱、使一个人幸福的艺术，将学会表达对整个人类和所有生命的爱。真正的爱意味着友善和同情，包括责任意识及接受对方的本来面目——包括所有的优缺点。如果你只爱对方的优点，这不算爱。必须接受对方的缺点，并用你的耐心、智慧和精力去帮助其改正。

四、贪爱的超越与转化

六世达赖喇嘛仓央嘉措情歌感叹：“世间那得双全法，不负如来不负卿！”生活在恩爱纠缠中的在家佛子，若欲使爱情婚姻家庭生活与解脱生死的修行生活双全，或



曰世间与出世间、做人与成佛双全，那只有依大乘般若智慧，居尘不染，将有染污的贪爱转化为无染污的慈悲、敬爱、法爱。这是大乘菩萨道的基本精神。

从佛法的真实谛来看，作为生死之根的贪爱虽然可怕，其本性也是缘起无自性，本来是空、无生。自性本空者必不能真实受污染，本来清净。以观贪爱、淫欲本空、本净的智慧转贪爱烦恼为菩提，是大乘、密乘的基本见地和修行诀窍。菩萨若了知贪爱的过患和实性，未必要亟求断尽一切爱，可以“留惑润生”，保留一些爱，作为入生死中度化众生的“方便”。《佛说首楞严三昧经》卷下说菩萨“深贪染爱而离诸欲一切烦恼。”《维摩经》说在家菩萨“在欲而行禅”，如火中生莲。《大般涅槃经》卷十三云：

凡夫爱者名之为集，不名为谛；菩萨爱者名为实谛，不名为集，何以故？为度众生所以受生，不以爱故而受生也。

因为菩萨虽然受生，乃至恋爱、结婚，而非出于染污的贪爱，故其爱为实谛（符合真理），即法爱。在禅宗人看来，禅者应着力于见性，而不在汲汲断除贪爱、性欲，传为达摩所撰《血脉论》答“白衣有妻子，淫欲不除，凭何得成佛”之问曰：

只言见性，不言淫欲。只为不见性，但得见性，淫欲本来空寂，自尔断除，亦不乐着，纵有余习，不能为害。何以故？性本清净故。虽处在五蕴色身中，其性本来清净，染污不得。

法身本来无受、无恩爱、无眷属、无苦乐、无好恶，无有一物可得。只缘执有此色身，因而才有贪爱淫欲，“若不执，即一任作”（任其自然）。

菩萨还以贪爱为度化众生的方便，引导贪爱炽盛的众生，《维摩经》所谓“先以欲钩牵，后令入佛智”。密教《一切如来真实摄大乘现证三昧大教王经》卷二六偈云：

观察贪性本清净，譬如莲花正开敷。此中若染若爱时，如应调伏作敬爱。

谓贪爱性本清净，就像从污泥中长出的莲花一样芳洁，应以此智慧，如实观察贪爱的本性，将有染污的贪爱转化为无染污的敬爱。密乘所奉本尊中，有专表转贪爱为菩提的“爱金刚”、“爱金刚女”、“爱染明王”。无上

瑜伽部的本尊，几乎都是男女合抱、各有配偶的双身，表转贪爱为菩提、即淫欲为道之义。

据无上瑜伽见地，大悲周遍，为佛与众生心性本具的功德。大概正因为如此，在凡夫众生的爱如父母对子女的慈爱、夫妇之间的爱情、朋友之间的友爱、师生之间的敬爱中，往往可见类似菩萨唯念利他不图回报、牺牲自己利乐对方的精神，这应是本性大悲的自然流露。这种无我真爱，为佛教所赞叹。当然，这种爱尽管能牺牲自己，将爱从自我为中心转依到以他为中心，但对所爱的他（她）尚不能没有执着，故即便为爱牺牲自我，也未必能得到究竟的解脱，与佛菩萨离我法二执的大慈大悲尚有不同。

爱之所以成为有害的贪爱，根子并不在“爱”而在“贪”——以妄认的自我和我所为中心的占有欲，亦即私欲。爱情、婚姻关系中处理的种种失败、种种问题，终归以自私为病根。慈悲、平等、无私利他，乃转化贪爱，处理好爱情、婚姻关系的关键。杰克·康菲尔德《心灵幽径——冥想的自我疗法》中说：成熟的爱不是依赖，它来自对自己以及他人的尊重。关爱——没有期望与要求的爱，与依恋——区分你我的爱，是“接近的敌人”，依恋的爱之结果，是依赖、控制、恐惧。应对对方关爱而不依恋，从依赖和互相纠缠的爱（贪爱）转化成奠基于互相尊重的爱，在考虑自己的需要下学习给予：“在爱的关系如婚姻中，全心的付出是成功必要的付出。”星云大师《爱的真谛》说：

真正的爱是双向的，真正的爱是要成全对方、祝福对方，爱不是占有，而是奉献。

爱情专家们一致强调：爱是付出，是让对方幸福，将爱情给予对方，比向对方索讨爱情使自己更感欢欣。突破自我中心立场、设身处地为对方着想，不分你我地考虑双方的幸福，乃爱情成熟的表现，超越自我中心立场的付出、奉献甚至为对方作出牺牲，是爱情发展的最高层次。这种高尚的爱情颇接近佛法所谓“法爱”的精神，若以佛法的般若智慧为导，可以作为转贪爱为菩提、即爱情婚姻而解脱之道。