

# 人际关系，2023年6月11日，新加坡 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=7fVJh3JRXLw>

讲师：

[音乐]

看来有很多

问题，我会尽量

回答。

不过在此之前，

我们今天早上讨论的内容，

对你们中的一些人来说可能听起来有点

悲观，但这

并非我的

本意。

我的意思是，在任何事情上，保持清醒的视角总是好的，对吧？

尤其是在人际关系这样

重要的事情上，因为它

牵涉到我们的情绪等等。

所以，时不时拥有

我们所谓的客观

视角是有益的。我不认为在

今天的分享结束后，你们真的会去仔细阅读

所有要点，

你们甚至不需

要这样做。但正如我所说，时不时地

坐下来，从宏观的角度审视

我们的

生活是有益的。这就是我试图

提供的

帮助，这样我们就可以时不时地

讨论一下

我们所谓的客观

视角，如何拥有一段成功的

人际关系，一段成功关系的七个要点，一段良好关系的

八个要点等等，

很多

人都在谈论这些。随便拿

一本这样的书吧，嗯，它们都还行，

你

知道，在某种程度上，它们可能会对

你有所帮助，但我

不会完全相信它会像

书里说的那样有效。很多人，不只是在座的各位，还有

网站上的其他人，都在试图结束一段关系。

我会祈祷你能成功

分手，并且顺利成功。我

知道这非常重要。还有

很多人，不只是在座的各位，还有其他人，他们正在努力建立一段感情，

寻找一段合适的

感情。我真心希望你能拥有一段美好的感情，

你会

遇到一段……你知道，一段

感情。我会祈祷你

能拥有一段美好的感情。

很多时候，要

维持一段

感情，自信很

重要，因为如果你有自信，

对方也会感到更放松。

为了培养这种

自信，我认为我们今天早上讨论的，那种从宏观角度看待感情的视角，或者说一种超越

现实的视角，

可能会对你有所帮助。

就像我说的，感情

中有些方面你可能不必要地…花

时间去修复蜘蛛

咬伤的记忆，你可能想把

这些精力和时间省下来做点别的事。要做到

百分之百完美是

很难的，你

知道。理想情况下，我们希望

伴侣和姻亲（我是说伴侣

和父母）相处融洽，

伴侣欣赏

你读过的书，也同样热衷于看你追的Netflix剧集。

但是，你知道，即使

这样，你真的想要一个事事都同意你的人吗？我不知道，

我们很

复杂，我们很复杂，

因为我们还没有确认，我们还没有确认自身的存在，所以我们很复杂。

所以，如果这段关系正朝著

你想要的方向发展，如果你愿意，就大张旗鼓地宣传吧。有时候，

拥有一段无人知晓的

秘密关系或许也不错，最终可能会非常刺激。如果你从无我（

anicha duka）和无我（anat）的角度来看，如果你是比丘尼（bikuni），

如果你是佛教徒，这其实并不重要。如果你像那位比丘尼一样，那么你就会有不同的愿景和使命，而

那个愿景和使命是非常非常崇高的。好的，那也许可以问几个问题，你

能一起问五个左右吗？

我会尽力。嗯，一些关于人际关系的问题，这些问题是英语和中文

混合的。

第一个问题，好的，三个，

三个，好的，没

问题。第一个问题，下一个问题。我

想知道

关于人际关系中的依恋，

特别是家庭和恋爱关系中的依恋。当

我们意识到

生命中的人来来去去之后，我们该如何减少依恋？之后我们该怎么做？有

哪些方法可以减少

依恋？不好意思，身为

佛教

老师或上师的女朋友，我该如何  
平衡老师和男友/女友的双重角色？

这很  
有挑战性。好的，关于“依恋”  
这个词，  
我想重点谈谈它，  
因为我认为我们在  
这里混淆了一些概念。如果我们把「不依恋」理解为  
不  
承担  
责任，那么我认为我们就混淆了。  
假设你有一段关系，你  
甚至是一个家庭，你是一个……  
佛教，嗯，如果是这样的话，从这个意义上讲，这  
并不意味着你不承担  
责任，事实上，你可能承担了  
更大的责任，因为你持有  
相同的观点，你知道，  
记住我们今天早上谈的一切，  
你拥有相同的态度、相同的愿景、相同的  
使命等等。  
至于不执著，这是  
一个非常大的话题。

[音乐]

因为，  
最重要的是，我想非常  
精确地说，  
好吧，我的意思是，就像  
这样，如果  
你  
想过一种，  
比如说，弃绝世俗的  
生活，那么对家庭的执著问题就  
适用。

但我假设，  
提出这个问题的人指的是  
拥有一段关系，同时  
放弃  
执著。这可能意味著  
放弃  
责任。记住，就像回到大楚尼·  
阿的  
母亲，在她  
看来，她对弃绝世俗的生活有执著，  
我的意思是放弃平静，你知道，  
非常平静、安静，不奢侈，  
你知道，没有人可以交谈，没有人可以讨论，  
你不需要  
任何人的认可，你明白吗？但她实际上  
放弃了这一切。这对  
她来说确实是一个很大的牺牲。好的，另一个问题是关于作为  
佛教  
老师或任何精神导师的伴侣，我  
认为我们在这里谈论的是一些  
文化方面的  
事情。很多时候，文化是个  
挑战，有些  
特殊情况一般人  
很难  
接受。例如，我的两位老师  
实际上是女性，我接受过她们  
非常高级的密宗  
灌顶，其中一位实际上是我的  
阿姨，她的丈夫也是一位  
老师。但是，  
当我  
从我的  
阿姨那里接受教法或灌顶时，这位喇嘛

只是作为侍者。由于她来自一个非常特殊的文化，在那个文化中，这种做法是可以接受的，所以我没有问题。我认为在某些文化中，这可能比较困难，所以我想我们必须对此多一些敏感。

否则，一般来说，就像任何其他情况下的伴侣一样，我认为我们只能尽力帮助你的伴侣。差不多就是这样。是的，同样的事情也适用。好的，

接下来还有三个问题。接下来我们三个关于育儿的问题。好的，第一个问题，现在的孩子们面临著先进的科技游戏……身为父母，尤其是有四个孩子，我该如何维系这种信任和空间的关系？谢谢。

第二个问题，对于那些信奉严厉体罚的父母，尤其是在父权制和等级观念根深蒂固的亚洲文化中，佛法如何帮助或

指导他们？第三个问题，佛法如何使一个两岁的孩子受益？当他与其他

孩子发生冲突时，我该如何引导他？是的，这些都是非常重要且

棘手的问题。这也是我一直在思考的问题，因为我仍在努力面对学校教育的问题。养育孩子、教育孩子，这……该怎么称呼呢？……我觉得这是个棘手的现实。而且，我们实际上是在谈论给

孩子洗脑，如果我们不做，其他人就会做，例如iPad之类的机器，所以不如自己做。我自己就是在一个

非常严格的家庭长大的，  
在  
当今社会，我完全可以把我的所有家教都告上  
法庭。把他们关进监狱，  
真的非常严厉，非常非常  
强硬，但是，你知道，我一点也不记仇。  
事实上，我只能谈谈  
下一代，像是南加州的年轻人，或是更年轻的一代。在  
当今世界，他们中的一些人  
根本没有受到这种  
待遇。我很难  
给你一个明确的  
答案，因为很多时候我觉得  
我们把现在的年轻人变得  
如此软弱、  
虚荣、以  
自我为中心，如此痴迷于  
自拍，如此脆弱，如此容易受到  
情感、身体和精神上的伤害。所以  
有时候，就像我们这一代，  
尤其是在  
喜马拉雅山脉地区，你知道，他们身上会青一块紫一块，  
你知道，他们会被人踩在脚下，  
但仍然会站起来。  
然后继续。  
总之，对于所有的问题，我想只有一个答案，  
而且这还可以。我认为孩子  
总是喜欢  
模仿，他们可能不是……我想这就是我的意思，  
一切都是模仿，对吧？  
语言，一切。  
因为父母是最亲近、最  
直接的……嗯，  
好的，我举个例子。我的老师们非常

严格，真的非常非常严格，简直到了  
严苛的地步。

但我不太记得那些事了，我并不觉得不好，也没有任何怨恨，绝对没有。但我印象最深刻的是一些小事，像是

他们会因为

踩到一只小虫而大惊小怪。

嗯，这不一定是为了在我面前炫耀，即使对他们自己来说，这些小事也很重要。所以，也许家长和老师应该自己先做，而不是告诉孩子该做什么。如果老师自己做，孩子至少会受到启发。好的，

最后，还有三个问题。好的，在此之前，我们邀请大家把问题写在纸上，然后举手，这样我们的志工就可以收集起来，再递给我们。他们会帮大家把问题整理好，然后问Raino。第一个问题，这三个问题都与人际关系有关。

Raino，关于人际关系的愿景，

你建议我们在恋爱关系中培养和创造什么样的愿景？

为了

领悟

真理，第二个问题是：请各位

告诉我，

如果没有

期望就不会失望。但如果没有什么值得期待的，人生的意义又是什么呢？

最后一个问题是：既然

人际关系

就像饭店一样转瞬即逝，那么即使我们

努力建立和维系人际关系——无论是

友谊、

爱情还是

其他任何关系——又有什么意义呢？考虑到它们的短暂性，

我们是否还应该继续付出努力，即使最终只会带来

更多的清洁工作和

痛苦？好吧，

这些问题都很大，我不

知道该如何回答。

我没有

孩子，

所以……但同时，

我正在努力创办学校。我想，所有这些孩子，无论以何种方式间接地，都像是我的孩子。所以，当人们问我为什么要办学校，我的计划是什么，我为什么要努力盖学校时，

我并没有想过这些。我并不是想著要提供孩子教育，让他们拿到文凭，然后找到某某工作。我的想法并非如此，许多其他学校也做得很好。

嗯，其实我不是一直都在想这个问题，但只要有空，我就会思考，嗯，世界的未来，我们说的是50年后、60年后，哦，我确信科技、科学、医学领域会有惊人的发展，我的意思是，这绝对是肯定的，你知道，我不知道该如何贡献，我也不需要贡献。我比较多在思考，

例如，如果我们现在就能生几个孩子，让他们在50年后长大成人，其中一些人会成为律师、医生、领导人、总统、总理，他们虽然不总是这样，但有时会想，并非所有事物都能给你带来100%的满足感，我们看待事物的方式也并非如此。如果我们能培养出一些这样思考的人，即使是无意识的，即使他们可能无法成功地将自己的想法付诸实践，如果他们成为信奉物质主义的社会的异类，你知道，是的，物质主义，这就是我想的。所以，

如果我用一种非常负面的方式来表达，我对孩子的期望是，他们长大后成为下一代的异类。如果我委婉一点，我会说「恼火」。我希望这些孩子长大后能成为哲学家。

我认为哲学很重要，

因为如果商界领袖和政治家们哪怕只懂一点点哲学，那也意义非凡。当我们谈论哲学时，我们谈论的是内心世界、意义的诠释。

总之，我举这个例子是

为了

回答「如何为孩子规划愿景」这个问题。我不知道，这只是我的感觉。第一个问题是什么来著？我忘了

第一个问题了。对，关于

愿景或

人际关系。哦，好的，我想我们已经讨论完了。好的，你可以问接下来的三个问题。接下来的三个问题更多是关于心理健康的。第一个

问题，这个问题是用中文问的。

第二个问题，为什么自我的存在难以确认？在建立人际关系之前，我们应该如何减少或控制对此的焦虑或不安全感？最后一个问题，身为父母，

我该如何掌握慈爱教养

和自我傲慢教养之间的微妙平衡？我该如何更好地觉察自己，避免

犯错？我的自我意识占了上风。所以第一个

问题是，佛教是如何看待这个问题的？我有一个朋友患有忧郁症，非常痛苦。

佛教是如何看待自杀的？

佛教是如何看待自杀的？如果有人因为精神疾病而自杀，会发生什么事？好的，第二个问题，特别是关于「自我」存在的问题。实际上，大乘佛教已经非常明确地

证实了「自我」并不存在。所以，你所有试图证明「自我」存在的努力都是徒劳无功的。

这就是佛教的精髓——无我。但是，我们习惯需要去验证它的存在。

这就是为什么我们所谓的修行佛法，是为了用另一个

习惯来对抗这个习惯。至于精神方面的问题，例如缺乏心理韧性或心理健康，这是一个非常大的议题。但

我必须说，印度佛教传统，或者说印度的智慧传统，以及中国的智慧传统，在这方面都做了很多研究，他们有很多技巧来应对这些问题，例如忧郁症，以及各种焦虑症。嗯，造成这类问题（包括自杀）的关键原因之一是我们太忙于关注外在世界，而忽略了审视内心本身。即使我们审视内心，也总是忙于……嗯，

忙著为答案下定义。其实根本

没必要

定义答案，去找或解释。我只是看著瓶子里的一片绿叶，那是我的大脑在运作。嗯，我并没有想把牠吃掉的冲动，我只是……不知怎么的……在思考这个问题。

这就是……嗯……新加坡一位女士的现象，她投射出的世界就是……

我在思考。我需要做的是，在那时，如果我观察那个正在思考这些问题的人，那个没有想要定义它的人，仅仅观察它，这实际上

可以根除我们90%的焦虑等等。这已经被证实了。好的，我们再问一个问题。然后，有人要求我朗读一段《哈苏拉经》，我会朗读。好的，最后一个问题是关于

师徒关系的……我们能否创造并操控最终条件的因果关系，从而

遇到像您这样的上

师，给我们指明方向并帮助我们识别它？谢谢。听起来我们已经欠下业债了。嗯，这里有个答案，我会稍作修改。

如果你遇到一位好上师，你应该看看自己

有多少时间。如果你时间充裕，可以对他态度恶劣一些，因为如果他是一位好上师，他会确保你最终获得解脱。如果你时间

紧迫，那就对他和颜悦色一些，因为这样你就能

保证今生开悟，所以这是一个双赢的局面。

[音乐]