

人际关系，2023年6月11日，新加坡 - 第一部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=UbFrhHZdR7U>

讲师：

[音乐]

嗯，

首先是

问候和

美好的

早晨。这个……这个……这个……

无论我们即将进行的对话是什么，都是应

世界各地不同人士的请求而进行的。我

其实不知道他们为什么问我这个问题，

因为我可能是最不适合

谈论这个话题的人。

另一方面，既然我已经活了

半个世纪，

也许你们

知道，我有点资格

谈论

这个话题，至少对你们中的一些人来说是这样。

[音乐]

但我认为人际关系

不仅仅是人与人

之间的关系，例如，你知道，

例如，

爱情，是的，这当然是很大一部分，

而且是

人际关系中受到

挑战的一部分，尤其是在现在，这种挑战比以往任何时候都更加严峻。

但是，你知道，还有其他的人际关系，

我的意思是，不仅是人与人之间的关系，还包括其他

五个

领域之间的关系。大多数
注重科学的人可能根本不在乎这些，
但谁知道呢，也许你
和某人的约会并不
顺利，因为存在……这段经文
似乎在干扰著我们，所以听到这个或许是件好事。当然，还有
人类
与地球环境的关系。

嗯，虽然
正如我所说，我可能是最不适合
谈论这个话题的人，
但或许我也能帮你们
激发一些
好奇心，或许能提供一个不同的
角度，或者至少能激起一些思考。

[音乐]

我
认为，
总的来说，拥有超验的视角
非常
重要。我有点
怀疑人们喜欢喝酒，
因为它有时会让它们
对自己的生活产生一种超验的视角。
有时候，以一个微醺的人的视角来看世界，可能会给
你一个
不同的
参考。很多年前，我在
伦敦，我去参观了自然
历史博物馆。那里的馆长是一位
非常有趣的
人。那大约是20年前，也许是
205年，我记不清了。
我们今天拥有的这些先进技术，在当时都还不

存在。在一个

昏暗的房间里，展示著一张

地球的照片。

呃，

他说他从太空回来，当时房间里只有我一个人，

因为其他人都

对其他事情很感兴趣。房间里有

几张沙发，

几乎像是剧院。他要

我坐在其中一张沙发上，

说：「好，你应该坐在那里，

至少看5到10分钟这张照片。」

我就照做了。

你知道，我平常很挑剔，也

很冷漠，不太容易被

情感左右。

但那，几分钟后，我几乎……你知道，

我几乎要哭出来了，

眼泪止不住地流。

没有其他原因，我只是

看著地球，

涌起了许多无法解释的感受。

后来他

说，他

希望有一个制度，让所有

世界领导人，特别是那些超级大国的领导人，在

成为领导人

之前，至少要去太空观察地球10分钟。如果他们这样做，就会意识到他们正在为这颗美丽而珍贵的地球带来怎样的破坏。这只是我谈到超验视角的一个例子。我指的是类似这样的情况：当

我们谈论

人际关系时，我们

总是试图找到最狭隘、最近距离、最

最

放大的视角，并以此来审视整个

世界，尤其是
人际关系。如果我们能用一种超越性的、更宏观的视角来看待生活，
我认为我们的
态度肯定会
发生转变。

顺便说一句，有些人认为人际关系或许并非必要，当然也非常主观。

但

我不知道是否真的有可能

完全摆脱任何

人际关系，即使有

可能，我认为我们当中很少有人有

这种

勇气。

好吧，我指的是人际关系，尤其是人际关系。

人际关系也有很多好处，

特别是如果你有

阿兹海默症的倾向。例如，

现代

社会对阿兹海默症患者非常不宽容。

我想问

那些人工智能开发者，他们是否开发过

某种

系统，让人工智慧本身也患有

阿兹海默症，

从而能够对

阿兹海默症患者产生同理心。有同理心当然好，嗯，

如果你知道如何处理，我觉得，

如果你知道如何引导和

维护这段

关系，那会非常

有益。

但

当然，这

也是最具挑战性和

痛苦的。人际关系的世界比以往任何时候都更具挑战性。昨天我们谈到了价值观，我的意思是，简单来说，价值观在这里再次扮演著非常重要的角色。

个人主义，对个人主义的重视程度现在非常高，这对人际关系来说可能是一个坏消息，因为在人际关系中，无论如何你都需要进行大量的协商。所以我只想谈几点，然后，不像昨天那样，我不想占用太多时间，这样你们就可以提问了。因为我认为，顺便说一下，正如我所说，我真的不是人际关系方面的专家，但我读过很多关于人际关系的问题和建议，我不知道，我收到的问题中大约有30%都与人际关系有关。

听到这么多关于人际关系的问题和抱怨，我想我可以分享一些可能对你们有帮助的话。这也是我意识到自身不足的地方。

对我们生活的一种超越性的看法似乎总是罪魁祸首之一。当然，我要和你们分享的很多东西也来自佛陀的教导。

例如，佛陀在一部经文中说，家庭关系，

无论是什么关系，人际关系，都应该被视为一种……

嗯，

情境。这

就像酒店，就像

宾馆。我会说，这是一个

非常超越性的视角来

看待所谓的家庭生活。就像在饭店一样，

每个人都会入住，也注定会

退房。是的，有些

人可能会住很久，但

迟早他们会走向不同的

方向。这是佛陀的建议之一，这就是

我们应该如何看待

所谓的家庭

关系。

无论如何，就像

所有事情一样，理解因果关系，

了解原则。

嗯，这是佛陀最重要的

教义之一：理解

因果关系，从而理解影响，

从而理解结果。这

可能是

根本的。嗯，当我们谈论

因果关系时，很多时候我们假设

我们

知道因果关系。

[音乐]

嗯，不知道这种东西现在还有没有，

你

知道，20年前我们常常看

报纸，嗯，在那个版块里，

你会看到各种各样的信息，比如

男生或女生找男生或女生，还有毕业之类的，等等等等。我以前会收集这些剪报，它们非常有趣，很多都记录著身高、体重等等。现在还有吗？是的，好吧，我想现在形式不一样了，社群媒体更快更好，或许可以理解。那种处理人际关系的方式当然可以。我的意思是，5T 2，这是其中一个原因和条件，当然还有你的教育程度，或者没有接受过教育等等。所有这些原因和条件，好的家庭，不好的家庭等等。哦，对了，我并不是对约会服务持怀疑态度，实际上我很自豪。我觉得这太棒了，想出这个主意的人一定是孤独心灵的菩萨，它太重要了。这是一个非常明显、有形的原因和条件，但表面上看起来很狭隘。还有很多很多其他原因和条件，你根本无法理解，甚至不知道它们是什么。我的意思是，你不能在你的广告里说“我想认识一个我五百世前就认识的男孩或女孩”，这是不可能的。有太多原因和

条件，它们超越了

我们的理解，超越了

我们的认知，超越了我们的掌控。所以，

今天早上决定进行这个讨论之后，我一直在回顾

我与那些

有感情问题或

相关

情况的人的互动，我的意思是，不是全部，但很多。我知道

现在很多人已经决定，你知道，

现代化，对吧，现代性，现代性

最

重要、最显著的

方面之一就是你可以选择自己的

伴侣，选择何时约会，与谁约会。

所有这些，你

知道，

社会，村庄，你的父母，

不需要

问，很多时候，即使是社会中的父母，

他们也不想做

任何事，因为他们想要……难道他们

不都害怕承担

责任吗？是的，我认识

不少这样的人。但这并不代表他们的

关系就好，也

不代表他们的关系更好，这只是

正常的恋爱关系而已。我也认识一些

人，他们经历了恋爱关系的所有前期准备阶段，例如一次

又一次地约会、了解彼此等等。

我其实认识不少这样的

人，因为这证明我在这世上活了很久。我认识很多人，他们的

家人

13岁就结婚了，而且他们

的婚姻……你知道，他们中的很多人，甚至在

结婚那天之前都没见过面，但很多人现在仍然在一起。

所以你可以看到，原因和

条件是无穷无尽的。

就像我们

昨天谈到的，有些人

自以为是，觉得我可以解决所有问题，把一切都安排妥当，一切都会好起来，一切都会变得完美。

拥有这种信念

或自负，我不

知道，这是我们

现在需要警惕的。很多评论

作为一个佛教徒，我

显然是

基于

我的佛教信仰来发表这些评论的。例如，

你知道，前世等等。

我知道在当今

世界，像前世之类的概念有点像

神话，并不科学。

关于这一点我有很多话要说，但也许改天再说吧。

我只能说，

印度

智慧传统中对前世的理解被严重

误解了。我不知道，

只是……很

遗憾

它被误解了。

但

无论如何，作为一个接受过这套体系

训练的人，我认为

时间是

相对的。

因此，

1961年6月

18日，差10分钟6点并不是
我的起点，
这只是一个故事，是
有人编造的。
换句话说，
我是一个相信…的人。嗯，谁会
接受
延续的幻觉？抱歉，我必须这样说话，
因为我必须非常小心地
表达我的想法。我是
一个接受延续幻觉的人，这种幻觉存在于
1961年之前，也就是我自己
存在之前。所以我
相信你们所有人，
无一例外，很多时候我都有过
你们是我的
母亲的幻觉，但事实并非如此，不仅仅是那种「
哦，你们都是
我的母亲」的感觉，它不止
于此。好吧，我确信我曾经有过
用椰子咖喱吃掉你们所有人的幻觉，还有那种
幻觉，你
知道，就是各种各样的幻觉。我
确信，
我曾有过
你们所有人，无一例外，都像骑马一样骑
在
我身上的幻觉。而且，
在无数
次的幻觉中，我一定
完全相信了你们
在我前世所说的一切，这就是
为什么你们
连续两天坐在这里，

业力债务，业力联系，随便你怎么称呼它，不管我过去说过什么。或者今天你可以让别人一字不差地重复一遍，但你可能根本不会听。我是在跟你讲因果关系的世界，以及它们是如何运作的，这真的非常非常庞大。就像我一样，你也是，你的世界也完全一样。想像一下，你要去约会，你要和某个你可能曾经多次「享用」过，或是曾经「享用」过你的人约会。所有这些，所有这些，都在发挥作用。你知道，这就是为什么事情不会像你计划的那样发展。实际上，事情没有按照你的计划发展是一件好事。我想你不会觉得拥有一个完全按照你意愿行事的AI伴侣很有趣，你知道，那会非常无聊。你必须教你的AI去惹你生气，去违背你的意愿等等。好了，这就是因果关系是如何运作的。实际上，我们真的不必去任何地方，我们的生活，我们的世界，我们的地缘政治，例如，地缘政治，例如，在

一个一年又一年，总是会让人感到如此
不确定，
所以，是的，我需要说的是，
虽然我们之间有很多相互联系，但有时，因果关系决定了
两个生命可能万年都不会
相遇；
有时，但这并不决定了这亿关系。如果
你好奇的话，我
这里说的不是灵魂伴侣。你看，佛教徒，实际上不仅仅是
佛教徒，我认为，是的，
特指
佛教徒，业力（Karma）的概念
与预定或
命运无关，或者说，自由
意志并非自由意志，它也不是
预定的。正如我所说，有些生命，因果关系决定了
你们可能亿万年都不会相遇，
你们不仅可能不会
相遇，而且可能很长时间都
不会经历同样的现象。
我不知道该如何解释这一点。
有些与你
相连的生命，可能已经存在了亿万年，它们可能曾经存在于……
我不知道，
也许是外星，好吧，我们姑且称之为
木星，
它们看不到这个世界。你看，很长很长一段时间以来，
这一点很
重要。顺便说一句，虽然
听起来像是在讲一个
非常神话般的故事，但请
稍等片刻，我需要解释一下。
我不
知道，

嗯，基本上，不共享

现象就像你

现在

和一只乌龟建立了联系，这只乌龟正在向你解释

背上一直背著房子是多么美好。你可能

不会

理解，

但我认为，为了让你略

窥一二，

我们可能会共享一些现象。实际上，很多这样的存在，我们可能永远不会

遇到它们，也许在

今生，甚至

前世，我们都不会遇到它们，但我们可能会共享相同的

现象。例如，现在在秘鲁的某个人，

看到太阳，就会把太阳看成太阳，把月亮看成

月亮。换句话说，如果你遇到

至少一、两个彼此认同的

现象，那么你就会和其他存在共享很多

现象。

例如你的邻居，你可能一辈子都

不会跟他说话，

但你知道，你们共用

一部电梯。同样的，我不知道，

停车场，同样的7-11便利商店，所有这些，好吧，

这些只是一个例子，但更

重要的是，我们中的许多人，这些存在，

会拥有相似的观点、相似的

价值观、相似的伦理和相似的

行为。我告诉你这些是

因为你知道，在我们的世界里，好吧，嗯，

所以这是一个角度，好吧，这是一个

角度，你知道，我们分享著某种东西。

另一方面，每个

人的感知都是他们

自己的。我说的
是，我
在这间房间里看到的这朵蓝花，因为我们都是
人类，我们有很多
连结。记住，
我之前说的一切，我们有很多
联系，我们有相似的观点，
我们共享某些
价值观。但
另一方面，我看到的是你永远看不到的100%的维度。
好吧，我收回刚才的话，尤其是在密宗
佛教中，他们说，当上师介绍
心性的本质，当
弟子100%理解心性的本质时，
他们看到的是同一个东西，
100%的维度，
在那一刻，没有你
和
他之分。那是，那是，我们现在先不深入探讨。
有时候，当你们意见
不合时宜时，你的逻辑可能
行不通。这就好比你的
伴侣
在所谓的「前世」里多次化身为蜘蛛，
而当你的伴侣
看到蛛网就兴奋不已，你试图
解释原因，结果却发现这很
愚蠢，根本
行不通。这就好比……嗯……也许下次和伴侣意见不合时宜时，你应该省点力气，想想蜘蛛，我不知道，类似这样的想法。你知道，很多时候，这根本行不通。
但是，如果存在某种原因和条件
让你
执迷不悟，无论你怎么努力，如何试图……该怎么说呢，如何
撕开它，如何洗掉它，这都是行不通的。

你知道，如何把它拿出来，如何分离它，这都是行不通的。

好了，

现在让我们更深入地探讨一下关系。当然，如果没有你，没有我，或没有

自我，

我们又何必谈关系呢？我只是给你一些超越性的观点。听我说完，你不必总是记得我的话，也不必总是引用我的话。当家庭关系出现问题时，有一件事我们始终无法确认，但我们却

假装

它已经被确认，那

就是自我的存在。

这才是主要问题所在。正因为如此，

关系才得以

存在，也正因为如此，

关系才

挑战了这种无法

确认自我

存在的认知。这种基本的不

安全感

渗透到

我们所有的

行为中。所以，关系

其实是一门艺术，一门技艺。你必须

非常擅长处理关系，你

必须对关系充满艺术性。

如果我们多一点耐心，在某种程度上，这是可以做到的。

我又说了很多关于因果关系的内容，

我已经告诉

你了。换句话说，

业力并非像

你们许多人理解的那样是命中注定或命运。

换句话说，你可以学习如何

操控因果

关系。

所以我

认为我们应该思考

关系的

愿景和使命。就像

你们都知道的，我相信新加坡人

对这种公司语言非常熟悉，对吧？

两千年前的

印度，我为你描绘了一幅非常具体的

画面，你知道，

那是一个非常父权制的

社会，

然后，嗯，

社会对这个特定的形象、假设和期望。这位

尼姑的故事发生在佛陀涅槃几年后，

作为

佛陀的追随者，她非常关心佛法，

她真的想

传播和

保存佛法，但作为一名

尼姑，在那种

父权社会中她能做的非常有限，所以她说，好吧，我要

和一位

王子发生婚外情。你能想像

这会在新加坡引发怎样的丑闻，在

那个社会中会造成怎样的轩然大波吗？

总之，她有拯救

佛法的愿景，她的使命是

与王子在一起。总之，

结果就是安伽，似乎这还不够，她……他抛弃了王子，转而投奔了另一个男人拉敏，我想是这样。而

巴苏·班杜，两位最伟大的佛法

注释家之一，

我非常确定。就像

中国佛教一样，如果你追溯你的所有血统，最终会到达安伽。

所以，要

明白，拥有生命，拥有愿景，我们

谈论的是与…的关系，

你知道，愿景。

我认为这实际上非常

重要，尤其是在

拥有如此宏大的愿景时。这实际上是一门操纵因果的艺术。嗯，我认为这有点像，

你知道，存在著因果的力量，但你也要创造另一种力量来引导这种力量为你所用。嗯，当然，再次强

调，要拥有那种愿景和使命并不容易，你需要另一种因果，才能拥有那种

勇气、抱负等等。好的，

所以，关于

创造正确的

愿景，也许对人际关系世界抱有正确的态度，

当然，

我不需要

提及拥有正确的见解，

比如

无常，比如……

嗯，让我解释一下这种正确的观点，即

认识到

没有什么是

确定的，在我们这个充满

因果的世界里，没有什么能给

你100%的

满足感，事物的表象并不代表其本质。

如果你有这种观点，你就已经走上了对人际关系抱持更正面态度的道路。即使你无法完全拥有这种态

度，就像我之前提到的，

我引用了佛陀和米拉的话，也提到了我们

所谓的家庭就像……

嗯，即使如此，这也能改变我们对

人际关系的态度。例如，信任被认为是关系中最重要的一部分，最重要的因素之一，但

信任是无限的，它就是如此……它是无限的。就像我无法相信自己的情绪会一直维持到130岁一样，

因为我的

信任

很大程度取决于因果关系。所以，当两个人需要建立某种信任时，

也许你可以

相信他们的

理智，但你能相信他们的心吗？也许你可以相信他们的心，但你

能相信他们的理智吗？嗯，某种程度上来说，也许

你

可以相信他们的……某种程度上来说，他们的智力不错，但你不能完全信任他们的情绪，反之亦然。

尤其现在，我就是个很好的例子，我们变得越来越情绪化。情绪化就像……

嗯，我想它会让关系变得刺激，但也

很难。你知道，因为情绪不稳定，一切都变得复杂。你可以看出来，我们总是需要反复确认。你必须

在早上、下午、晚上、出门的时候、回来的时候、打电话的时候、挂断电话之前都说「我爱你」。好

吧，然后情况就变得非常复杂了。

现在我们要谈谈我们日常的关系。好吧，这很复杂，因为当两个人在一起时，彼此之间应该有一定的

信任感，一方应该

能够把

另一方的付出视为理所当然，对吧？但现在情况并非如此。你甚至不能把对方的付出视为理所当然，

你的

伴侣就像你情绪化的老板，你的一举一动都必须小心谨慎。你采取的行动

很重要，但如果你做得太过头，对方会认为你无法信任对方。还有一点就是空间，

尤其是在如今个人主义盛行的时代，空间显得格外

重要。不只是个人主义，科技发展等等，大约20年前，我可能去某个地方，至少10天都联络不上对方

。我可能问个问题，答案也得等10天才能到，还要

付邮资和邮票等等。现在，你甚至可以在问完问题之前就收到回复，这在订机票时当然是好事，但在

恋爱关系中，你有时并不想立刻得到答案。留出

足够的空间真的很好，

因为当有空间的时候，即使是最生气的人也会忘记生气。所以要意识到该留多少空间，因为如果空间

太大，我想

你们的

关系根本就无法维系。好了，现在应该让你提问了。嗯，我还有一些问题，除此之外，我们应该好好

讨论一下，因为这是非常私人的事情。我

可以尽量

回答你的问题，或…身为佛教徒，我们需要什么样的关系？我们需要什么？我们拥有什么等等？呃，

抱歉，在问答环节开始之前，我想先做两件事，以便我们能更有效地进行问答。

好的，首先，如果您想亲自提问，我们有一位

志工站在这里，他会把麦克风递给您。其次，如果

您不好意思站起来提问，您可以选择把问题写在纸上，然后交给这里的任何

一位志愿者，或者我们的主持人。好的，在此之前，我们会先回答现场提问的问题。在您回答线上提

问之前，我们实际上在活动开始前收到了两个问题，我们先回答这两个问题。好的，第一个问题来

自一位佛教初学者，

实际上是关于

心智训练的问题。好的，REO，您好，感谢

您之前的教导。我是

佛教初学者，

您说的「

修行」是指冥想吗？SLM训练，

或者如果还有很多其他的，您会推荐什么给初学者呢？我认为，如果你是一位佛教徒，那么对修行的

定义又是什么呢？我认为最好的定义是[音乐]习惯化，习惯化。是的，坐著可以，但是站著也可以，

只要你做的任何事情都能提醒你或带你走向真理，那就

叫做

修行。第二个问题，

Raino，你能给

一些建议吗？这是一个来自国际观众的问题。Raino，你能给那些打算

结婚的情侣一些建议吗？我想我们

今天早上讨论过恋爱关系，想想这些事情，结婚，并且好好庆祝一下，无论

你负担得起什么，都应该好好庆祝，比如，办一场盛大的

婚礼，好好庆祝一下。但要想想我们今天早上讨论的所有事情，既然这个问题出现了，

我就把它放在

这里吧。这就是我本来要继续说的，比如比丘尼，尤其是在大乘佛教中。当然，无论

你做什么，哪怕是像喝杯茶这样平凡的举动，

婚姻也是如此。人们可以怀著这样的愿望去做：我们会这样做，会以某种方式造福他人。既然这是个

恰当的问题，我就继续说下去。我真的觉得，我

不知道你是否同意我的观点，你应该把

婚姻看成是成立

一家新公司。嗯，这或许对你有帮助，我

不知道，试试看。反正我可能错了。你知道，婚姻的目的和功能显然会随著时间而改变，对吧？我的

意思是，如果你住在一个邻居离你200英里的国家，那么

婚姻的定义就不同了。例如，我上次去俄罗斯的时候，我去了一户人家，他们的邻居离他们大约200英里远，在大田野里只有一户人家。或者，如果你住在沙漠里，婚姻的功能也会有所不同。嗯，如果你住在一个没有外带的地方，那么婚姻的功能也会有所不同。丈夫切洋葱，妻子……我不知道，热锅……我不知道，总之，需要某种合作。如果你生活在一个连争吵都可能发生，甚至可能因为争论熊猫快餐和Grab外卖哪个更好而导致离婚的世界里，那么或许应该从公司的角度来思考这个问题。公司，或者说，某种法律规定的组织结构，你知道，你知道，我不知道，就是你必须建立的某种结构，对吧？因为很多人谈到婚姻时，似乎会想到唐朝时期，像是白头偕老之类的，对吧？嗯，当然，你的孩子，你把他们送到不同的国家，不同的环境，你知道，他们不会这么想，他们不会这么做。现在，我根本无法想像一辈子只和一个人在一起，这太让人望而生畏了。所以，或许应该从公司的角度来思考这个问题。好了，我们休息一下。

[音乐]