

人际关系，2023年6月11日，新加坡 - 第一部分（AI整理版）

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

讲师：

首先，问候大家，早上好。我们今天即将进行的对话，是应世界各地不同人士的请求而展开的。说实话，我不太明白他们为什么要问我这个问题，因为我可能是最不适合谈论这个话题的人。不过换个角度想，既然我已经活了半个世纪，也许你们会觉得，我多少有点资格来谈论这件事——至少对你们中的一些人来说是这样。

我认为，人际关系不仅仅是人与人之间的关系。当然，爱情是其中很重要的一部分，也是人际关系中最受挑战的部分，尤其是在当下，这种挑战比以往任何时候都更为严峻。但除此之外，还有许多其他层面的关系——不只是人与人之间，还包括与其他六道众生之间的关系。注重科学的人或许根本不在乎这些，但谁知道呢，也许你的一段约会之所以不顺，正是因为某段业力的干扰——所以听到这些或许也是好事。当然，还有人类与地球环境之间的关系。

正如我所说，我可能是谈论这个话题最合适的人，但或许我能帮你们激发一些好奇心，提供一个不同的视角，或者至少引起一些思考。

我认为，总的来说，拥有一种超验的视角非常重要。我有点怀疑，人们之所以喜欢喝酒，是因为它有时能让他们对自己的生活产生一种超然的感受。以一个微醺之人的眼光来看世界，有时候反而能给你一个不同的参照。

很多年前，我在伦敦参观了自然历史博物馆。那里的馆长是一位非常有意思的人。那大约是二十年前——也许是2005年，我记不太清了。我们今天拥有的许多先进技术，那时候都还不存在。在一间昏暗的房间里，陈列着一张地球的照片。当时房间里只有我一个人，其他人都被别的展品吸引走了。房间里摆了几张沙发，布置得几乎像个小剧场。馆长让我坐在其中一张沙发上，说："好，你就坐在那里，至少看这张照片五到十分钟。"我照做了。

你们知道，我平时是个挺挑剔、挺冷漠的人，不太容易被情绪左右。但就是那样，几分钟之后，我几乎……我几乎要哭出来了，眼泪止不住地涌上来。没有别的原因，我只是看着那张地球的照片，心里涌起了许多难以言说的感受。

后来那位馆长说，他希望有一种制度，让所有世界领导人——尤其是超级大国的领导人——在就任之前，至少去太空凝望地球十分钟。如果他们真的这样做，也许就会意识到，他们正在对这颗美丽而珍贵的星球造成怎样的破坏。这只是我说到超验视角时举的一个例子。

我的意思是：当我们谈论人际关系时，我们总是试图寻找最狭窄、最贴近、最放大的视角来审视整个世界，尤其是人际关系。如果我们能以一种更超然、更宏观的眼光来看待生活，我相信我们的态度一

定会发生转变。

顺便说一句，有些人认为人际关系也许并非必要——这当然非常主观。但我不知道是否真的有可能完全脱离一切人际关系，即便有可能，我们当中也很少有人具备这样的勇气。

人际关系有很多好处，尤其是对于有阿兹海默症倾向的人来说，关系的维系更是意义重大。现代社会对阿兹海默症患者非常不宽容。我想问问那些人工智能开发者：他们是否开发过某种系统，让AI自身也模拟出阿兹海默症的状态，从而对患者产生真正的同理心？有同理心当然很好。如果你懂得如何引导和维护一段关系，它会非常有益；但与此同时，它也是最具挑战性、最令人痛苦的。

人际关系的世界比以往任何时候都更加复杂。昨天我们谈到了价值观——简单来说，价值观在这里再次扮演着举足轻重的角色。如今，个人主义受到极高的重视，而这对人际关系来说可能并不是好消息，因为在任何一段关系中，你都免不了要进行大量的协商与妥协。

所以我只想谈几点，然后——跟昨天不同——我不想占用太多时间，好让你们有机会提问。正如我说，我真的不是人际关系方面的专家，但我读过很多相关的问题和建议。我收到的问题中，大约三成与人际关系有关。听到这么多关于人际关系的困惑和抱怨，我想，也许我可以分享一些或许对你们有帮助的话。这也是我认识到自身局限的地方。

缺乏对生命的超然视角，似乎始终是问题的根源之一。当然，我接下来要分享的许多内容，也来自佛陀的教导。

例如，佛陀在一部经典中说，家庭关系——无论是何种形式的人际关系——都应该被视为一种……情境，就像酒店，就像旅馆。我认为这是一种对所谓家庭生活极为超然的看法。就像住旅馆一样，每个人都会入住，也注定会退房。有些人或许会住得很久，但迟早，他们都会走向各自不同的方向。这是佛陀的教导之一——这就是我们应当看待所谓家庭关系的方式。

无论如何，就像一切事物一样，理解因果关系、了解其法则，是极为重要的。这是佛陀最核心的教义之一：理解因果，从而理解影响，从而理解结果。这或许才是根本所在。而当我们谈论因果关系时，很多时候我们自以为已经理解了——其实未必。

不知道现在还有没有这种东西——大约二十年前，我们常常看报纸，在那个版块里，你会看到各式各样的征友启事：男找女、女找男，附上身高、体重等信息。我以前会收集这些剪报，觉得非常有趣。现在大概形式不同了，社群媒体更快、更便捷，这可以理解。那种建立人际关系的方式当然没什么问题。

我的意思是，这是原因和条件之一。此外还有你的教育背景、成长环境、家庭状况等等，所有这些都是原因和条件。哦，顺便说一句，我对约会软件完全不持怀疑态度——事实上，我对它们相当赞赏。我觉得这个主意太好了，发明这东西的人简直是为孤独心灵服务的菩萨，实在太重要了。这是一个非

常明显、有形的原因和条件，尽管表面上看起来局限，但背后还有许许多多其他的原因和条件，多到你根本无从理解，甚至不知道它们是什么。

我的意思是，你不可能在征友启事上写：“我想认识一个我五百世前就认识的男孩或女孩”——这根本无从说起。有太多的原因和条件，超越了我们的理解，超越了我们的认知，也超越了我们的掌控。

今天早上决定进行这场讨论之后，我一直在回顾自己与那些有感情困扰或类似情况的人的互动——不是全部，但很多。我知道，现代人有一种很普遍的想法：现代性最重要的标志之一，就是你可以自主选择伴侣，决定何时约会、与谁约会。社会、村庄、父母都不需要过问。很多时候，即便是现代的父母，他们也不想插手——也许是因为他们不想承担责任？我认识不少这样的人。但这并不意味着他们的关系就会更好，这只是一种普通的恋爱关系而已。

与此同时，我也认识一些人，他们走过了恋爱关系的所有准备阶段——一次次约会、慢慢了解彼此等等。而我也认识相当多的人，他们的家人在十三岁就结婚了，婚前甚至从未见过面，但其中许多人至今仍在一起。

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“我可以把一切都安排妥当，一切都会变得完美”。拥有这种执念或自负，正是我们现在需要警醒的。

作为一个佛教徒，我接下来的很多看法自然是基于佛教信仰的。比如前世之类的概念——我知道，在当今世界，这些听起来有点像神话，并不科学。关于这一点我有很多话可以说，但也许改天再谈。我只想说明，印度智慧传统中对前世的理解，被严重地误解了，这实在令人遗憾。

但无论如何，作为一个在这套体系中接受过训练的人，我认为时间是相对的。因此，1961年6月18日差十分钟六点，并不是我的起点，那只是一个故事，是有人编造出来的。换句话说，我是一个相信延续性的人——或者更准确地说，我接受延续这一幻觉的存在，这种幻觉延伸至1961年之前，也就是我这一世出现之前。

所以，我相信你们所有人，无一例外，在无数的幻觉中，都曾是我的母亲。但这不仅仅是那种“哦，你们都是我的母亲”的泛泛感受，它比那要深得多。我可以确定，我曾经有过用椰子咖喱把你们全部吃掉的幻觉；也有过你们所有人骑在我身上的幻觉。而在无数次的幻觉中，我一定完完全全地相信了你们前世对我说过的每一句话——这也正是为什么你们会连续两天坐在这里。业力债务，业力联系，随便你怎么称呼它，不管我在过去说过什么。又或者，今天你可以让别人一字不差地重复我的话，但你也或许根本不会听进去。

我是在跟你们讲，因果的世界是如何运作的——它真的非常非常广大。就像我一样，你也是，你的世界也完全相同。想象一下，你要去赴约，要和某个你或许曾多次“享用”过、或是曾“享用”过你的人约会——所有这一切，所有这些因缘，都在同时发挥着作用。这也正是为什么，事情往往不会按照你计划的方向发展。

而事实上，事情没有按你的计划发展，未必是坏事。我想，拥有一个完全按照你意愿行事的AI伴侣，恐怕也不会真的让你觉得有趣。

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，就是那种一年又一年总是让人感到如此不确定的地缘政治。

所以，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亿万年后都不会相遇；有时，但这并不决定了彼此的关系。如果你好奇的话，我这里说的不是灵魂伴侣。

你看，佛教徒——实际上我要特指佛教徒——业力（Karma）的概念与预定或命运无关。自由意志并非真正的自由意志，但它也不是预定的。正如我所说，有些生命，因果关系决定了你们可能亿万年后都不会相遇；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。这一点很重要，请注意，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。

基本上，“不共享现象”就好比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着房子是多么美好。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都不会遇到，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、同一个停车场、同一家7-11便利店——所有这些，好吧，这只是一个例子。但更重要的是，我们中的许多存在，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，是因为这是一个角度——我们共享着某种东西。另一方面，每个人的感知都是他们自己的。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，有100%的维度是你永远看不到的。

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……我们现在先不深入探讨。

有时候，当你们意见不合时，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，结果却发现怎么解释都很愚蠢，根本行

不通。也许下次和伴侣意见不合时，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、洗掉它、把它拿出来、把它分离，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。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？让我给你描绘一幅两千年前印度的具体画面——那是一个非常父权制的社会，有着特定的形象、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。你能想象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。结果就是安伽——似乎这还不够，她抛弃了王子，转而投奔了另一个男人拉敏，我想是这样。而世亲菩萨，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，如果你追溯所有血统，最终都会到达安伽。

所以，要明白，拥有生命，拥有愿景，我们谈论的是与愿景的关系。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。存在着因果的力量，但你也要创造另一种力量来引导这种力量为你所用。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。

所以，关于创造正确的愿景，也许是对人际关系世界抱有正确的态度——当然，我不需要另外提及拥有正确的见解，比如无常。让我解释一下这种正确的观点：认识到没有什么是一定的，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，引用了佛陀和米拉的话，也提到了我们所谓的家庭——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因素之一，但信任是无限的——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上取决于因果关系。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？某种程度上，也许你可以相信他们的智识，但你不能完全信任他们的情绪，反之亦然。尤其现在，我们变得越来越情绪化——我自己就是一个很好的例子。情绪化让关系变得刺激，但也很难。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。

现在我们来谈谈日常的关系。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。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，还有科技发展等等。大约20年前，我可能去某个地方，至少10天都联络不上对方，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，现在应该让你们提问了。我还有一些问题想讨论，我们应该好好聊一聊，因为这是非常私人的事情。我可以尽量回答你的问题——或者说，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？

抱歉，在问答环节开始之前，我想先说两件事，以便我们能更有效地进行问答。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，然后交给任何一位志愿者，或者我们的主持人。

在现场提问之前，我们在活动开始前收到了两个问题，我们先回答这两个问题。第一个问题来自一位佛教初学者，是关于心智训练的问题。"Rinpoche，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？心智训练，或者还有很多其他的，您会推荐什么给初学者呢？"

我认为，如果你是一位佛教徒，对修行的最好定义是：习惯化。坐着可以，但是站着也可以——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，Rinpoche，你能给……

仁波切，您能给那些打算结婚的情侣一些建议吗？

这是来自国际观众的问题。我想，我们今天早上已经讨论过恋爱关系了——想想那些内容，然后结婚

，好好庆祝一番。无论你的经济条件如何，都应该好好庆祝，办一场盛大的婚礼。但同时，要把我们今天早上讨论的所有事情都放在心上。

既然这个问题提出来了，我就顺着说下去。就像比丘尼，尤其是在大乘佛教中，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。人们可以带着这样的愿心去做：愿我们如此行事，能以某种方式利益他人。

既然这是个恰当的问题，我就继续说。我真的觉得——不知道你是否认同——你应该把婚姻看成是创立一家新公司。嗯，这或许对你有帮助，我不确定，试试看吧。反正我可能是错的。

婚姻的目的和功能，显然会随着时代和处境而改变，不是吗？如果你住在一个邻居离你两百英里远的地方，婚姻的定义就会截然不同。我上次去俄罗斯，拜访了一户人家，他们的邻居大约在两百英里之外，辽阔的田野里只有那么一户人家。或者，如果你住在沙漠里，婚姻的功能也会不同。如果你住在一个没有外卖的地方，婚姻的功能同样不同——丈夫负责切洋葱，妻子负责热锅……总之，需要某种实实在在的合作。

但如果你生活在这样一个世界里——连争吵都可能发生，甚至可能因为争论熊猫快餐和Grab外卖哪个更好而闹到离婚——那么，或许真的应该从公司的角度来思考婚姻。某种法律规定的组织架构，某种你们必须共同建立的结构。因为很多人谈到婚姻，脑子里浮现的仍是唐朝的画面——白头偕老之类的。但你的孩子，你把他们送到不同的国家、不同的环境，他们不会那样想，也不会那样做。说实话，我自己根本无法想象一辈子只和同一个人在一起，这实在太令人望而生畏了。所以，或许真的可以从经营公司的角度来思考婚姻。

好了，我们休息一下。