

# 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=kmltV1JCbkw>

讲师：

## 【音乐】

就这样开始吧，先致以问候，然后我们以善念善愿开启今天的佛法开示。

今天我选择的主题，是来自世界各地不同弟子的请求。我也不知道为什么你们要请我讲这个话题，但我觉得，就这个主题而言，我大概是最不合适的人选。不过话说回来，我也算是在两个极端之间活了一把，所以对这个话题，我至少还是有那么一点经验可以分享的——至少对年轻人来说是这样。

但是当我们谈到人与人之间的关系，我们不只是在谈男女之间那种浪漫的情感关系。当然，那也是一个很大的话题，是很多需要讲的重要关系，而且在当今这个时代，那也是一个充满挑战、需要我们去面对和超越的核心议题。但我们还有许多其他的关系，甚至不只是人与人之间的关系，还有我们与其他界域众生之间的关系——而这些关系，连科学家或者大多数人，都根本不在意。

谁知道呢，也许你正在跟某个人约会，但你们的关系被某个阿修罗界的众生搅局——有时候，今天这场开示就可能对你有帮助。

当然，我也会谈到人与世界、与环境、与大地母亲之间的关系。

## 【音乐】

就像我说的，也许我是最后一个你该来问的人，但我想我还是有能力从另一个角度、另一个维度，在某些问题上给你们一点好奇心，同时也许能开启一些新的认知层次。

## 【音乐】

我觉得从总体上讲，如果我们能拥有一种超越世俗的见地——也就是一种超出常规世间眼光的视角——这非常重要。

## 【音乐】

我对人们喜欢喝酒这件事，心里有一点点怀疑。也许是因为当一个人处于醉醺醺的状态时，他会暂时拥有一种超越世俗的视角。当一个人喝醉了，他看世界的方式，或许和寻常不太一样。

## 【音乐】

几年前，我在伦敦，待在一个自然历史博物馆里。那里有个很有趣的装置，那时候大概是二十或二十五年前，社会上还没有现在这些电子设备。在一间黑暗房间里，展示着许多从遥远太空拍摄的地球

照片。其实当时房间里只有我一个人，其他人都被别的展览吸引走了。

整个展示就像一个舞台，那个负责引导参观者的朋友请我坐在沙发上，安静地看那整套展览，大概五到十分钟。

【音乐】

说实在的，我本来是个很爱批评的观众，心思也相当挑剔。

【音乐】

但就在五分钟之内，我那种冷漠就消散了。我开始感到触动，甚至眼泪流了下来——仅仅只是凝视着地球。说不清楚有多少种不同的情绪，在那个瞬间一起涌了出来。

这个展览的策划者说，他有一个愿望：希望有一套系统和标准，能够筛选出真正有品格的世界领导人，然后让这些领导人从太空凝视地球十分钟。如果真有这样的项目，全球各国的领导人就会看见，他们已经把这片大地母亲破坏和颠覆成什么样子了。

这只是我想给大家介绍的一个例子，当我说到超越世俗的见地时，就是这个意思。

当我们谈论世界或者谈论各种关系，我们总是选择一个非常局限、非常短视的角度，就像透过一片放大镜来审视世界、审视彼此之间的关系。

如果你们能以一种超越世俗的眼光、以一种更宽广的视野来看待这一生，我可以肯定，你们的态度会发生改变，会得到转化。

甚至也有一些人持有这样的观念：关系其实根本不是必要的。这个观点在我看来相当主观，我也不知道它是否真的可行——我们能否完全脱离所有的关系？不过，如果真能做到，那肯定需要极大的勇气。

现在我主要来谈谈人与人之间的关系。在人际关系中，当然有很多美好的东西，尤其是对那些性格外向的人来说。

在当今这个现代世界，对外向型的人，似乎少了很多耐心和包容。

【音乐】

说到这里，我想跟那些开发人工智能软件、构建各种系统的人聊一聊……

【音乐】

……看看谁患了那种病——对不起各位，我刚才说的是那些患有失忆症——也就是阿尔茨海默症的人，他们用自己独特的方式看世界，不需要任何关于现实世界的概念——而不是外向型的人。

【音乐】

如果我们能拥有可以自我约束、自我管理的行为，我认为这对关系的改善会有很大帮助。

但当然，在当今这个现代世界，关系已经成了一个极其充满挑战、充满痛苦、令人煎熬的问题。

昨天我们谈到了每个人的价值观和资产，以及这些东西在人生中扮演的重要角色。然而，关系中那些个人的价值与特质，在如今的时代主导了一切，而正是这一点，把人际关系带入了糟糕的状态——这就是个人主义倾向的问题。因为当你拥有关系的时候，你必须……

【音乐】

顺便说一句，我应该告诉你们，我不是关系方面的专家，但是……那么多问题……大约有一分之二的问题……都跟关系有关……

【音乐】

说真的，当你在一段关系中，你必须懂得协商。我今天不会像昨天那样说那么多，我想留一些时间让大家来提问，因为我也不认为自己是可以在关系方面给出很多建议的专家。然而，我收到的问题里，大约有百分之三十，总是在谈到或者抱怨各种关系。

所以我想，我的这个视角，也许能帮助你们解开自己关系中的一些纠结。

而且我在那些问题中发现，你们真正缺少的，就是那种超越世俗的视角——也就是一种有别于世间常规的眼光。

当然，我跟你们分享的这些视角，都来自佛法。

就像佛陀曾宣说的一部经，谈到家庭关系或者世俗的人际关系——我们应该像看待一间旅舍、一家客栈那样来看待这些关系。这是一种有别于世俗的、超越世间的看法：当我们把自己的家庭看成只是一家客栈，而把自己看成只是一个住客。

因为当你走进一家酒店，你只是在那里住上几天，然后你必须离开。而离开之后，大家就各奔东西了。

这正是一种非常重要的视角，可以运用在家庭关系和社会关系上。

而在佛陀的教法中，最深奥、最精妙的教理，就是关于缘起的教义。正是这一点，对我们的社会关系产生了最根本性的影响。

【音乐】

通常我们都以为自己已经懂得了缘起……

我不知道现在这种情况还不还有……大概是二十年前吧，报纸上有个"寻找伴侣"的栏目，会刊登个人信息，比如毕业于哪里之类的……

### 【音乐】

我经常收集这类信息，我觉得这非常有意思，因为这些个人信息显示出，人们认为自己的个人条件非常重要。我不知道这种形式在纸质报纸上还有没有，但大概在社交媒体平台上还是会出现的吧。

比如，找男朋友或女朋友的其中一个标准，是身高必须达到五尺二寸——这些，各位要明白，就是那些缘起的条件。或者比如，某种程度的认知水平，或者教育程度，家境好不好——这些都是缘起的条件。

而在当今这个时代，我们甚至有各种约会服务平台。对那些孤独、迷茫的灵魂来说，这其实很有用。

### 【音乐】

这些，都是在这个社会里显而易见、非常容易看见的缘起条件。

但除此之外，还有数以亿计、你根本无法感知的其他缘起条件。

### 【音乐】

比如，你没办法在你的征友广告里写上："我想寻找一位与我在五百世之前就结下缘分的男友或女友"——因为要提出这样的条件，需要具足那些超出普通凡夫认知范围之外的缘起与条件。

而今天早上这个主题，迫使我重新审视了我自己所有的个人关系，甚至通过你们发给我的那些问题，来找出一些可以给出的建议。

在当今这个现代社会，时代已经改变，不再是从前的样子了。而有一个非常值得关注、非常好、非常清晰可见的特点是：我们现在可以自己选择伴侣。你可以选择你想要约会的人，你可以自己决定跟谁约会，以及所有那些选择的场景——你可以选择那个人来自哪个国家，哪个村庄或地区，或者有着怎样的父母。甚至父母也不再像以前那样强加给你，在某些地方，父母甚至害怕承担为你选择伴侣的责任。

这我知道，这并不代表就更好了，但关系本来的样子，理应如此。

我也知道，有些人已经经历过所有关系最初的那个阶段——那个准备期、起始阶段——比如相互试探、相互了解、调查对方、约会，然后才开始一段关系。

而因为我在这个世界上已经活了很长时间……

我知道有些情况是人们在十三岁就必须成婚，而且是包办婚姻，男女双方在婚礼之前不得相见，不得见面，直到结婚那天。但就是这些情况，他们依然相伴到现在。要让这一切得以延续，让他们能够一

直相守在一起，需要非常非常多的因与缘，无量无边的因缘。

就像昨天讲到的主题一样，也就是我们有一——我有、人们有一——一种自以为是，一种傲慢，觉得"我能安排，我能摆布，我能控制，或者我能修改某些事情，让它变得更加完美"。

而我所分享的这些话，来自于佛法的知识，它也许是一种传递理解的方式——关于过去、关于未来、关于当下。对于今天的社会来说，如果我谈到过去、谈到前世，人们可能会认为这只是传说，只是神话，没有科学依据，所以关于这一点，我会在另一个场合深入探讨。

印度智慧传统中对于生命的理解，被误解得非常、非常严重，我真不知道……就是……

当我谈到前世，谈到印度教传统、印度智慧的体系时，或许现在人们对此有一种非常错误的解读，这真的是非常遗憾的事。

而对于现代人来说，他们当然是在一种社会系统中被培养、被训练的，这个系统与时间有太过紧密的牵连，太过依赖时间这个框架。

1961年……正因如此，其实那一年某月某日早上六点差八分，并不是我出生的时刻。这些信息只不过是人类强加上去、建构出来的，那不是我开始这段人生旅程的时刻。

换句话说，我是一个相信、接受自身有某种虚幻延续的人，我曾以某种幻象的方式存在于1961年之前。

我也确信，在场的各位，在那个虚幻的相续流中，也曾经无数次、无数世成为过我的父母。

但是，当你们在过去世是我父母的时候，那未必是甜蜜的关系，可不只是那样。甚至，我还有一个幻想、一个妄念，觉得我曾经把你们的脚吃掉了，就着椰子咖喱——椰子咖喱，用你们的血肉烹煮的那种。

甚至，我觉得，在那个相续流中，你们也曾经骑在我背上，就像我是你们的马一样。

在那个虚幻的相续流中，我也曾经许多世许多劫，深信过去世的真实性。我们彼此之间的连结已经非常、非常深厚，经历了许许多多世、无量无边的劫，正因如此，今天你们才会在这里陪我坐两天。

我过去曾经讲过的那些开示，或者今天这里，你们随便问一个人，他们都能逐字逐句地复述给你们听。

然而，我想让你们知道的是，推动这个世界运转的因果业力，实在是无比广大，不可思议，根本无法计算，就像我一样，你们的世界也是如此。

想象一下，你正在约会，而你约会的那个人，其实已经和你约过非常非常多次会了。

其实有时候，许多事情并不在你的安排之中，也不在你的计划之内。而有时候，当事情没有按照你的

安排运行，那反而是好事。

我不认为你约会的对象应该像一个装了人工智能的机器人，因为那会非常无聊。或许，如果是那样的话，你就需要给这个机器人设定或者训练它去烦你、去惹你不高兴，这样那段关系才会变得有趣。这就是业力运作万事万物的方式。

甚至我们根本不需要举太远的例子，因为家庭、社会生活，或者各种政治形态，它们始终在运作和变化。只要一年时间，你们就会看到，选出某个人来，会带来怎样的结果。

有时候，我们也知道，有些众生之间有着许多世许多劫的深厚连结，然而，依据因果的运作规律，有时两个众生也可能永远不再相遇——也就是说，在非常漫长的时间里不再相遇。

而有时候，因缘又会让你们在许多世许多劫中一再相逢。这两种情况，我们不能默认哪种更好。

但我现在说的并不是所谓灵魂伴侣的情形。

实际上，在佛法的教义体系中，当谈到业的时候，我们并不涉及命运或宿命的概念，甚至也不涉及完全自由意志的概念。因为依据因缘的运作规律，有些众生将会在无量劫中不再相遇。

不只是不打照面、不再相见，而且连同一代的现象，同一个现象参照框架都不共享。

比如说，我也不知道怎么解释这个……有些关系……我也不知道该怎么说，但你就想象这样一个例子：你与另一个星系的众生有连结，比如说住在木星背面的外星人，而你们在无量劫中并不共享同一个生命体系。基本上，你和他们不共享同样的生命现象，不在同一个宇宙之中。

我举的这些例子带有一点神话和传说的色彩，但它们是用来描述、帮助大家理解的。比如，或者换一个例子，你和一只乌龟交谈，那只乌龟讲述着把家一直背在背上有多么幸福、多么美好，如果那只乌龟向你解释它的那种幸福，你是无法理解的。

有许多众生，我们可以与他们共享一些相同的生命现象，也有些众生，我们和他们共享某些价值，但却甚至不在彼此附近，或者只在过去世中见过。

比如说，秘鲁有某个人，他和我们同样沐浴在月光和阳光之下。而当你遇到那个人时，很有可能你们两个会对那种现象产生一致的体验和共鸣。

也有很多众生，有很多人，你们已经共享了非常多的现象，非常多的生命体验，比如你的邻居。也许你从来没和邻居说过话，但你和邻居已经共同使用过电梯、停车场，或者便利店——7-Eleven。这只是举个例子。

这些例子的重要性在于，让大家看到，我们作为人类，共享着某些共业，或者共同的价值观，共同的伦理规范，或者相似的行为方式。

这只是一个角度，一个视角，也就是关于众生之间——也就是人类之间——共享的这个视角。

另一方面，每个个体都有各自不同的感知。

尽管我们都是人类，我是人，你也是人，而且我之前已经分享了许多我们之间的连结——我们共享人类的见解，共享人类社会生活的价值观——但当我看着这个房间里的那朵蓝色的花，我有一种感知，你有另一种感知，我的感知维度可能和你的完全不同。

我想向大家介绍，在密乘中有一种修行方式：当上师将心性直接指示给弟子时，如果这位弟子有足够的因缘，能够百分之百理解上师所指示的一切，那么这两个人——也就是师与徒——将拥有完全相同的见地，完全相同的视角，以及所有感知维度完全一致。届时，师徒之间也将不再有任何区分。但我们现在不深入这个话题。

因为在各种关系中，那些困难、挣扎、苦痛，都来自于我们是否在见地、在看问题的方式上达成一致。有时候，当分歧出现，或许用理智来决定事情是没有效果的。

假设你的男友或女友在过去许多世曾经活过蜘蛛的一生，正因如此，每次看到蜘蛛网，他或她都非常着迷兴奋。而你却对他或她说，这件事实在太蠢了——那你的见地也好不到哪去。或许你应该放弃给那种意见了，就当是保存能量吧。

所以，下次如果你和你的伴侣在某个观点上产生分歧，记住那只蜘蛛。也就是说，一切并不按照你理智所想的方式运作。

但如果你的心仍然有足够的因缘，让你必须时刻维护自己的理智、自己的想法、自己的观点，并且在那段关系中争吵，直到那段关系分裂、破裂——那这件事，你必须自己承担责任。

好，那么现在让我们更深入地探讨关系。

如果没有足够的条件来谈论一段关系，如果没有两个人——也就是你和我——那就只剩下自我了。

我只是在向你们介绍出世间的见地，你们只需要简单地聆听就好，不必在压力下刻意记忆。

有一件事，我们从来没有真正努力去确认过，但与此同时，我们却认为自己已经确认了，并且相信自己对它有着确定无疑的把握——尽管它实际上从未被真正证实过。那就是自我的存在。

而自我，正是关系得以存在的主要问题、主要原因，实际上，它也是形成关系中种种挑战的主要因缘条件。

我们从未尝试过去验证，我们是否真的存在。我们总是处于一种不安的状态，对于生命中发生的种种现实，总是充满忧虑与不安。

实际上，要能够驾驭关系、在关系中生活，需要一种艺术性，而你必须成为那段关系中的艺术家，你

必须有那个诀窍，才能维系种种关系。而在某种程度上，你可以……

如果你想要做到这一点，你需要一点耐心——我又说得太多了，算了吧……

[音乐]

正如我跟大家说的，因与缘，换句话说，其实并不是预先注定的、事先安排好的，也不是所谓的命运。但你可能会往那个方向去想。请注意这样一个事实：你可以去了解因与缘，你就会有那个谋略，让我们能够运转、转化这些因与缘。

[音乐]

我认为，在所有的关系中，你都需要有一个愿景——一个愿景、一种使命感。

两千多年前，在印度，有一位比丘尼——我来给大家描绘一幅非常具体的画面。

[音乐]

两千年前的印度，是一个极为严格的等级社会。而一位女性，一位比丘尼，生活在那样的社会中，自然被束缚在种种假设、期待和社会价值观之中。这位比丘尼生活在佛陀涅槃后大约五百年，虽然已经是佛陀的弟子，但她非常忧虑佛法的处境，非常希望能弘扬正法、广传佛法。然而，她毕竟只是一位比丘尼，能为佛法利益所做的事情实在有限。于是，她做了一个决定——她要舍戒，嫁给一位王子。

[音乐]

你想想看，在那样的处境下，社会上的人、周围的人会怎样议论、评判、批评她这个决定。然而，对于这位比丘尼来说，她心中早已有了清晰的愿景，有了她为自己设定的使命——那就是嫁给这位王子。最终，结婚之后，她生下了无著菩萨。不仅如此，她后来还结识了一位婆罗门，并与这位婆罗门生下了世亲菩萨。

[音乐]

而这两位，后来成为了佛教史上极为著名的论师。我可以肯定地说，当你追溯中国佛法的传承脉络时，一定会遇到这两位祖师。

由此你可以看出，在这位比丘尼的这段关系中，她有着清晰的愿景，有着一份使命。我认为这真的非常重要，极为重要。而当这份使命是一份宏大的使命时，你实际上需要有谋略、有手段，能够去操控、去运转那些因与缘。

当你已经懂得如何运转那些本已存在的因缘时，它就会创造出另一股力量——你拥有了那个能量、那股力量，去创造出新的因与缘，引向你的使命，去完成你自己的使命与目标。

[音乐]

我知道，要让我们具备这样的因缘，让这些因缘帮助我们拥有如此宏大的使命与愿景，并不容易。你需要很大的勇气，需要深切的愿望，才能达到那种境界。

……这就是我对于在关系中如何建立正确的使命与愿景这一问题的一些想法。

[音乐]

当然，我也必须提醒大家，关于无常的本质、生命的不确定性，我们需要有正见。这种正见还包括：你必须认识到，在这个生命中、在这个因缘系统中，没有任何一组因缘能够百分之百地满足你所有的期待。

还有另一种正见，那就是：你必须看清，那些出现在你周围、显现在你生命中的种种事物，并不是它们真实的本性，并非如其所是。如果你能够具足这些知见，那么你显然就对各种关系有了广博的智慧。

有人说到我们家人之间的关系……正如佛陀，或者说龙树菩萨，也谈到家庭成员之间的关系，说家人就像寄居在同一旅馆的旅客而已。正是这种观点，会改变你对待各种关系的态度。

然而，在关系之中，信任是极为重要的，它是一个核心要素。

[音乐]

然而，这种信任的品质，它的程度是无量无边的。就好比我相信，我无法将此刻这个心理状态保持到一百三十岁——因为我所拥有的这份信任，受到太多因缘的左右。

因此，在一段关系中，两个人需要对彼此有某种程度的信任。也许你信任对方的理智，但你信任他们的心吗？也许你信任对方的情感，但你信任对方的理性、对方的思量吗？或者换句话说，你也许信任对方的聪明才智，但你能信任对方的情感吗？

尤其是在当今这个时代，社会让我们的情绪涌现得越来越多。事实上，情绪，或者说那种悲伤沉郁的感觉，有时候反而是一段关系的滋养……但如果它涌现得太多，也会给关系带来困难，带来痛苦——因为情绪是不可靠的。

[音乐]

情绪是不可靠的，它时刻在变化。就好比我们的心境、我们的脾气，永远是捉摸不定的。你想想看，早上起来的时候是什么状态，睡眼惺忪的样子；开始打电话时是什么状态；而等电话结束之后，你的心境、你的脾气、你的情感又变成了什么样子。

显然，你可以看到，心境、情绪、情感，是非常复杂的。目前，我们谈论的是世俗社会中的关系——两个人相处在一起，能够把这件事视为平常，这其实也很好，不是吗？

但在当今社会，甚至连一分钟，你都无法把这段关系视为理所当然。你的朋友随时可能情绪大变，变得像个上司一样，让你时时刻刻都要察言观色，留意对方的脾气、对方的情绪。你的任何一个举动、任何一个行为，都必须考虑到对方的心理状态。

而当你这样做得太多——也就是说，当你对那个人、那个对方过于关注时，对方反而可能用另一种方式来解读，认为你不信任他们。

第二个层面，就是空间的问题。尤其在当今社会，我们非常重视个人主义，所以个人空间极为重要。不只是个人主义，各种电子设备也是一样，也与这件事密切相关……

我常常去某个地方，与外界断绝联系大约十天，大家就不得不为等待我的回复而发愁。但如今，甚至有人已经事先备好了问题，问题都已经准备好了……

所以在关系中，有时候并不需要立刻回应，而是需要一些空间。甚至那个空间对爱发脾气的人也有好处——因为如果有了空间，那个容易发怒、容易爆发的人往往会把自己的怒火忘掉。

所以你要对每个人的空间保持觉察。有空间是好事，但如果空间太多、距离太远，我担心你们就不算是在一段关系之中了。

现在是回答问题的时间。我还有一些内容想要分享，但那些问题涉及的性质更为个人化，比如：从佛教的角度来看，什么样的关系是我们应当拥有的……

在开始问答环节之前，让我先做两个通知，以便让这个环节能够顺利进行。首先，如果您想亲自提问，我们有一位志愿者站在这里——对，就在这里——他会把麦克风传给您。其次，如果您不好意思站起来提问，您也可以选择将问题写在纸上，交给这里任何一位志愿者，或者交给我们的主持人。

在进入问答之前……

[音乐]

……我们先来处理两个问题。第一个问题来自一位佛法初学者，是关于修心的问题。

"仁波切您好，感谢您之前的开示。我是佛法初学者，当您说到修行时，您指的是禅修，还是修心？"

这个问题是在今天活动开始之前提出的，也就是说，它与昨天开示的内容有关。问题来自一位刚刚开始修行的佛弟子。昨天提到了修行，她想问：这是指禅修，还是修心？

我认为，当我们谈到修行时，最好的理解方式是：我们在培养习惯。当然，禅坐也包含在其中。

[音乐]

不只是禅坐，即便在其他一切姿势中——行走、站立、躺卧、坐着——所有的动作、举止，凡是那些能让你更接近真相的行为与修习，就称为修行。

"您能给正在准备结婚的情侣一些建议吗？"

今天早上我们已经谈过关系的问题了，去好好思维那些内容，然后，就去结婚吧。全心全意地投入到这段关系中，也就是说，为这段关系付出一切、奉献一切——但同时，也要记得思维我们今天早上讨论的那些内容。

这些内容我还会继续讲。记得那位比丘尼的故事，特别是对于那些按照大乘传统修行的人，要记住：你所有的行为举止，都可以利益众生。世俗生活中的任何行为，都可以积累功德——方法就是：以这样一个愿望来做每一件事："愿此行为、此举止，能利益一切众生。"

这些内容我还会继续讲。我真的觉得，你不需要同意我的观点。你可以把结婚这件事想成——就像成立一家新公司一样。也许我的想法是错的，但也许对你还是有些用处。试试看吧。

实际上，结婚的目的和功能，随着时代不同而在改变。

[音乐]

比如，如果你住在一个国家，最近的邻居离你有两百英里远，那么结婚的意义显然就不一样了。这在世界上是真实存在的情况——比如，我上次去俄罗斯，去了一位朋友家，他最近的邻居离他有两百英里远。或者，如果你住在沙漠里，那么结婚的目的和意义，又是另一种样子了。

如果你住在某个国家或社会，有外卖送餐服务，那么也许你的丈夫切洋葱、煎鸡蛋，或者做家务这类事情……

一个伴侣

或者，如果你生活在一个社会里，人们可以随时争吵辩论，或者因为有外卖送餐这类服务就能轻松办理离婚，

[音乐]

那也许你应该把你的这段关系、这桩婚姻，想成是创办一家新公司。

而这家公司在成立之初就有它自己的规章制度——你必须自己给这家公司制定规则、制定条例。

[音乐]

有时候人们谈起婚姻关系，脑子里想的却还是某个遥远古老的年代。

[音乐]

而且，就算是你的孩子长大以后，他们早就已经被各种不同的因缘和条件所影响了，不再跟你有同样的想法。

我自己也根本无法想象，要是我必须跟某一个人绑定到此生结束——这件事真的对我来说非常、非常压抑。

所以我觉得，或许一个不错的建议、一个好主意，就是把你们的关系看成是创立一家新公司。

好，现在我们休息一下。

[音乐]