

爱与感情，2012年4月6日，新加坡萨迦寺

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=pGufUC-cxF8>

讲师：

[笑声]

[音乐]

所以

[音乐]

[音乐]

你们已经入座了

[掌声]

呃，

外国人

[音乐] 嗯，呃

[掌声]

你，

呃，

好的

[音乐]

[音乐]

[音乐]

我相信我们今天要谈谈

人际关系、

爱情以及所有那些事情，

也许我

不是在

谈论这些事情的人选

[掌声]，

我会说他们就像

佛陀本人一样，

他们的慈悲、怜悯和宽容，嗯，在

佛教传统中，人们

相信上

师会以许多不同的形式出现，
所以在这个背景下，我想说，
我也从一个我疯狂爱上的女孩那里学到了
一些非常
珍贵
和令人
觉醒的东西，
嗯，
我昨晚试著给她打电话，
但我没能
说出她的名字，
她不在，
所以
现在我只想说……可以说，她是
荷兰人，
非常漂亮，
自由奔放，
她的父母有点像
波西米亚嬉皮士，你知道的。
那是
我
二十出头的时候，在
我的老师的许可下，
我决定去伦敦学习。
我第一次离开了
传统的环境，那里有
像砖头头像、
桌布、
高级无人机之类的东西，
基本上，嗯，真的，某种程度上来说，
几乎是一种神圣的生活。
我去了伦敦，
我独自一人，
[音乐]

我学到了很多東西，例如
做早餐，
去超市，
差点
买了猫粮，以为那是
给人吃的。
所以这对我来说是一次很大的教训。
实际上，
我敢说，
很多年轻一代的羊驼，
你知道，那些备受
尊敬的
高级羊驼，我认为
他们应该经历这些，
这也是我的建议。实际上，这
应该成为
培训课程的一部分，
他们应该坠入爱河，
当然，他们应该
烤面包，
去
超市
等等，但他们也应该
坠入爱河。我爱他，
然后
这个
女孩应该拒绝他，
因为那样
我们才能真正体会到
什么是痛苦。在此之前，当
我们谈论
痛苦的真相时，我们总是谈论
书本上写的东西，
例如死亡、老化、疾病等等，都是一些抽象的

东西。

大多数人根本不知道
支付帐单意味著什么，
你知道，

生活在现代

社会的乐趣是什么。

我学到了很多，但最

重要的是，这个女孩教会了我很多。

因为我当时完全疯狂地爱著她，

而且她非常自由奔放，

真的非常自由奔放。我

想她成长在一个嬉皮士

社区，所以对她来说，

她就像一个令人

惊叹的自由灵魂。有时候

我们会一起坐地铁，她会轻轻

碰碰我，问我“

你觉得那个男孩怎么样？”

就像一个

普通的乘客一样。

没多久，她就会和他搭讪，几天后他们就在一起了，虽然只有一两晚，但

你知道，她也抛弃了他。

但你知道，她以自己的方式

对我非常忠诚，但这太

痛苦了。而

我，本该……那只据说

教导自由灵魂

无执著、随心所欲的羊驼，

还有一个总是快乐无比的女孩，她

给了我非常宝贵的

教诲，我真的必须把

她视为我的

觉醒导师之一。她非常

特别，我想说，在

某种程度上，也许我可以谈谈
人际关系。

在

佛教中，我相信你们很多人都
知道，我们谈论爱与慈悲，

但当我们谈论爱

以及

我们

这次应该讨论的内容时，

它们

在佛教中，尤其是在大乘佛教中，有所不同。不仅如此，

实际上，在佛教中，我们谈论的是慈母（

Mata

Garuna），而

佛教所教导的这种爱，

我们称之为

无量爱。

你们当中一些

熟悉佛教无量

心概念的人会知道，

事实上，

爱

是我们

有时会被介绍的四种无量心修行中的第一种。

他们对爱的定义是

希望

一切众生

幸福，不仅要幸福，还要

有收集

幸福因缘的意识。这种爱是

面向

一切众生的。

因此，这种

爱是

无限的，它没有个人目的，所以从意图的角度来看，它是无限的。这种爱不仅旨在获得世俗意义上的幸福，而且这种爱真正旨在获得真正的幸福，即觉悟，或者换句话说，从妄念的网中觉醒。所以它是无限的，不像我们通常理解的爱那样有限制。来的人不需要行五体投地礼。好的，我们可以在昨晚那不勒斯圣殿前做这件事，而我们去邮局的目的不是为了谈论一些不健康的事情，比如卖淫等等，也许没有必要，而且这会分散我的注意力。所以，我们想要讨论的爱和关系，佛教并没有真正教导。我必须告诉你，这就是为什么我一直认为佛教不会发展壮大的原因。佛教处理的是真理，而真理通常是人们

不太感兴趣的东西。

佛教谈论的是……

无常，

嗯，

幻象，

没多少人对这些感兴趣。

所以，

如果你研读

经文，像是佛经或论著，

你会发现，里面根本

没有提到婚礼仪式。

这就是为什么佛教徒没有

婚礼仪式的原因。我告诉你，这是

真的。

很多传统的佛教徒，

像是在韩国、日本，

现在都皈依了基督教，

因为他们没有一个像样的婚礼

仪式。

穿婚纱当然很好，你

知道的。

[音乐]

我总是

说，如果我举办一场

佛教婚礼——实际上，我正在

尝试

收集一些与

佛教婚礼相关的想法——

但如果我真的认真地举办，那肯定

行不通。就像我

面前的这对新人一样，我会说，

哦，

你知道，世事无常。

[掌声] 可能

几天后就结束了，
更有可能的是，佛教徒会
举行离婚仪式。
所以，
爱情和关系并
没有被当作一种
制度来教导，
但
爱情和关系，当然，
在佛教中是有教授的。在佛教教义中，爱情
并非一个需要解决的问题，而是佛教徒在谈论爱情关系时所持的态度。他们总是带著一丝怀疑，你可以理解，某种程度的怀疑。当然，佛教徒也明白，无论如何，
人们依然会坠入
爱河，依然会结婚，
依然会努力维系
感情。
所以，
我们可以就
如何
拥有正确的爱情和关系给予一些建议。
我想，这里还有一些关于性的问题。
我们可以结合一些佛教智慧来探讨这些问题，
这也是我们今天要尝试
讨论的。我
浏览了一下这些问题，
有很多问题，我不知道我们能否
全部回答，但
我们会尽力而为。
我想这是一部韩国电影，韩国人真的很会拍
爱情片，
他们拍得很好。
我想这是一部韩国电影，我不
记得电影的名字或

导演

是谁了。很久以前我看过一部很棒的电影，讲的是两个女佣的故事。

一个女佣

来自一个家庭，另一个来自

另一个家庭，

她们都

服务于非常富有的家庭。她们负责

家里的所有琐事，做家事。

这两个女佣疯狂地

相爱了。

因为她们都很穷，

所以她们决定……这

两个家庭都有点

像

雅痞，没时间

待在家里，很多时候她们都

出国了，或者干脆不在家。所以

真正

待在家里的

其实是这

两个家庭的女佣，尽管她们

是很好的朋友。

然后她们借用了

老板的房子，这也许

不太合适，但你知道，那里有

鲜花、大花坛、

香槟、

葡萄酒杯，还有烛光晚餐等等。她们就像是在藉来的地方

享受爱情。在许多方面，我们的

爱情和

关系也有点像这样，原因

如下……

这就是

佛教智慧的体现：我们都受制于各种条件，没有人能够掌控任何事物，更别提外在的事物了。我们无法控制下一刻的感受或想法，当它来临时，它就会突然降临，把你推、拉、伸展、压扁。

我们完全受制于各种条件，如此依赖，而且这种情况并没有好转。

现代生活，现代结构和基础设施，让我们更依赖各种事物，而且依赖速度更快。

伴侣的拒绝可能瞬间透过一封简讯传来。你明白，过去可能需要一个月的时间，但现在情况已经不同了。所以，我们的情绪，

压力重重的生活，就像姿势一样。

总之，重点

是条件，

我们受制于各种

条件。在这种一切都受制于诸多因素的情况下，意识到这一点非常重要。我认为，意识到这一点非常重要，因为爱情和关系中最大的问题之一就是要把一切都视为理所当然，不是吗？当一对情侣见面一周或两周后，一切都很美好，你知道，然后……对于那些思维比较迟钝的人来说，一个月甚至一年的时间，由于

各种各样的情况——压力、责任、道德，我不知道，还有抑郁[音乐]——你最终会把一切都视为理所当然，

尤其是

你的伴侣。你知道，如果你的伴侣每半小时给你发一条短信，有一天，

我不知道，也许他拉肚子了，或者其他什么原因，他忘记在半小时内发短信了，这会让你感到困扰，让你

生气，然后你会问：你

为什么不发？

发生了什么事？等等等等。

所以

我认为，

意识到我们如此依赖因果关系

这一事实，或许可以

创造一个空间

和
界限，
但从根本上说，
这引出了另一点：
爱情
和建立
关系的意图很大程度上是基于不
安全感的。

当
你感到被对方爱著，并且感到满足时，爱就变成了完整的爱。

你知道，我有时会看
电影，
所以你可以写不同的类型，例如
喜剧、
惊悚片等等，你知道，爱情，如果
你
喜欢，如果你想……如果你
想写一部爱情电影，
它的核心在于它必须成功，对吧？爱情必须奏效。

所以，一个成功的
爱情故事必须要有
失败，必须要有那种……人生不应该一帆风顺，只有这样爱情才能成功。这很有意思，
如果你看看所有伟大的爱情故事，像是《罗密欧与茱丽叶》，我们
喜欢它的唯一原因就是它是一场
悲剧。

所以爱情本身就带有
悲剧色彩。如果是这样的话，
我想这就是为什么……也许我不该说这些，
让我想想。

你知道，
我还要继续做我的
事情，你知道，我还是不想
被解雇。所以，是的，不
安全感就像是

生命的血液，我害怕……

你知道，我们爱我们的宠物狗，你知道，狗，你知道，

我们爱我们的狗、

宠物猫等等，甚至比爱

我们的人类宠物更爱它们，

因为

狗不会说

太多话，我的

意思是它们会说话，但是我们听

不懂。

所以它们只会做一些像是摇尾巴之类的事情。

你既不信教，也不

复杂，

但我们的伴侣会说话，

然后你当然会听，

你会听懂，或者

你不听，或者你听不懂。这才是

沟通的关键。

我刚刚跟一些朋友说，根本不存在所谓的「

沟通」。

这其实是一位

名叫吉米·

林博的大师

说过，当

我们思考的时候，那就是困惑；当

我们说出口的时候，那就是

矛盾。根本不存在所谓的“

沟通”，只有两种情况：

成功的误会

和失败的误会。

当你进行失败的

误会时，你会感觉良好；只有当

误解没有产生效果时，

你才会感觉良好。当然，

当真正的沟通出现问题时，
伴侣之间的沟通就变得非常
困难。

他们究竟在假设什么？

伴侣在假设什么、期待什么、
害怕什么？我们并不清楚。

我们只能

根据过去发生的事情进行一些猜测，

但

情绪和心情就像天气一样，会
随著各种因素（包括荷尔蒙）而不断变化。

茶里加了多少糖？我不知道，

无休止的，无休止的，造成条件的，是的，

我们之前谈过，因为我们太

依赖

条件了，我们被条件支配，所以

我们

稍后再回到沟通上来，但

首先，

如果我们

沟通有问题，

我们该如何分享？

啊，这是一个大问题，

你知道，关系的一切都与

分享有关。

现在让我稍微……嗯，在

这里，让我带来一些……一些

佛教的……

我不知道，智慧，或佛教对

分享的理解。在

佛教中，

没有所谓的分享。

我们可以假设

你们都在看同一朵

花，和
我看的花一模一样，
但这只是假设。
你们看到了什么？
我从来看不到，
不只是方向或颜色，还有
你对
花的理解，
你理想中的花，我不知道
这朵花的秩序，
个人的体验。
你可以尽力
向别人描述，
这个人，你的伴侣，
假设
他
或她也在
看同样的东西。
这在佛教中非常强调。你
知道，如果你…读一读经典的
佛教典籍，
比如佛经，
一切都以“我曾听闻
佛陀曾在此处，你知道，就是这样”开头。
这是一句非常
重要的话，因为阿难的意思，
我不知道佛陀教了什么，
但这是我听到的。
在恋爱关系中也是如此，
当
两对情侣相爱时，
他们可能认为彼此正在共享
一段美好的

幸福时光，
但
双方
听到的、体验到的、
看到的，都是
他们各自对
幸福、痛苦或其他感受的理解。
现在，我们深入
探讨了
佛教心理学，但
我之所以要说这些，是因为
沟通。
在恋爱关系中，
沟通
至关重要。
这就是为什么
我认为心理咨商师
能帮助你，至少在某种程度上，而不是完全如此。因为如果双方之间
没有有效的沟通，那么就需要聘请另一个人，希望他/她能够听到一些事情，并进行一些不成功的误解
。然后，这位心理咨商师或治疗师会给出他/她自己的意见，但很多时候，这种方法并不奏效。但你
知道，这就是人类的某种
态度，
你知道，我们有这种修补东西的习惯，我们喜欢修补
东西，喜欢
修复东西，这有点像更新软体，修补东西很
有趣，
当然，它很麻烦，但
你知道，它也很有趣。好吧，让我们
下载最新版本，这
就是我们透过下载新思维来结束我们生命的方式。
我把问题留给你们问，但还有几
件事，
你知道，
在

一段关系的戏剧性中，有
一个非常强大的因素，一个强大的
心理因素，
应该说是
破坏我们关系的因素，
你知道那是什么吗？那就是必须表现得
友善的负担，
这是一种负担，
你知道，你知道
这种负担，你知道，你觉得你必须表现得
友善，
哦，我的天哪，就像开门，穿外套，
你冷吗？你热吗？你饿了吗？你想吃点什么吗？这种必须表现得友善的负担，很多很多次扼杀了关系
，你知道的。
嗯，你努力做到这样，努力表现得友善，你知道，你努力对这个人友善，比如开门，我不知道所有这
些，比如……如果
你是男人，那么在
你小便之前，不，在你小便之前，你要把……抬起来，对吧？嗯，如果你是男人，是的，在你方便完
之后，
你要把它放下，诸如此类的事情，你知道所有这些小细节，在
这个过程中，你
教会了你的伴侣，她应该假设这些，总有一天你会失败，然后所有这些沟通就开始了，但在精神层面
，仍然不会放手，我告诉你，最大的不安全感就是雨水谬，然后去法院，
我们结婚了，这基本上是不安全感的
表达，不安全感的宣泄，
实际上
整个“婚姻”这个词
现在应该改变了，
我认为“魔法”已经过时了，就像上个世纪的词一样，实际上现在，出于经济原因，你真的应该称之为
公司，并生育孩子，我认为你的期望会降低，而且可能关系会更好，因为
你的
期望值更低。这是一家公司，一对夫妻，也是这家公司的股东，所以你们可能会遇到各种问题，例如
开会、争论、达成协议等等。总之，这是Cyan

Security，好了，我们休息一下，大概10分钟，10到15分钟。 [掌声][

音乐]继续[音乐][音乐][音乐]谢谢。 [掌声]嗯，

你们

可能以为我有点空虚，

恋爱关系，但事实并非如此。

[音乐]其实我完全赞成。总之，当因果之风吹起时，如果你不够强大，我们就像风中的羽毛，风往哪里吹，我们就往哪里飘。你们中的许多人，

我相信你们认为你们能掌控一切，就这样吧。现在我已经过了中年，

你们知道，我再玩这种愚蠢的恋爱游戏的可能性已经结束了。

你们可能这么想，但我们不知道，因果之风可能会从意想不到的地方吹来，例如玻利维亚，或者我不知道。卢安达，或许因果之风会吹向你，然后你可能会发现自己深深地、彻底地爱上了玻利维亚辣椒和瓦胡岛的贾万迪，我不知道，有些事

你绝对想不到会发生，我们都不知道，我也是一样。你知道，在我的传统里，你知道我所属的血统，虽然不是真正的血统，但按照某种习俗，

你知道，我可以结婚，所以……

我十七岁左右的时候，有人说我应该结婚，甚至有人暗示我应该骄傲自满。我去找我父亲，他很特别，他自己就是一位修行者。所以我问他怎么看。他看著我说：「嗯，其实我的问题是，

因为我以前觉得自己很受父母的

影响，直到我遇到那个荷兰女孩。

你知道，尤其是在我十七岁的时候，我非常渴望

恋爱，你知道，恋爱

在我看来有点……嗯，好像是一件很恶心的事。因为我从小在半修道院式的环境中长大，那里面有很多僧侣，我想这可能就是我受到的影响。所以我去找我父亲，问他：『我想

出家，我想成为一名

僧侣。

[音乐]

嗯，他

说，他说，他说了

很多，他说，至少在

婚姻中你会少一些虚伪，

这很好，

我觉得这是个很好的建议。

所以我并不是空谈

婚姻，但

很多时候，
我们所做的一切都缺乏
客观性。所以当我们陷入某种境地时，
我们会被
某种价值观束缚。
这是一个很大的
话题，我认为尤其是在我们的
社会，尤其是在亚洲社会。
我认识很多
女孩，特别是
华裔女孩，
你知道，
她们到了25岁左右就会
感到
压力很大，因为她们身处
整个社会的审视之下，人们都在问她们
为什么还没结婚。
我真的很同情她们，
因为她们的父母，
老一辈，
重视婚姻，
但世界
在许多方面都改变了。
现代世界
就像我们
喜欢的那样，充满了各种各样的可能性。
我们想要维系一段关系，我们
想要举办派对，我们想要
聚会，我们想要互相抚摸
肩膀，我们想要互相爱抚
身体的其他部位等等。
但同时，
我们也彼此疏远，
真的，疏远到

各个层面。

我的意思是，

以前家里没有电视，所以

他们被迫一起吃饭，至少还能维系

某种关系。

现在，家里人各有各的房间，

每个房间都有不同的电视，

而且每个房间的

频道都不一样，每个人都只能看自己

喜欢的

节目，

所以我们彼此疏远。

然后还有Facebook、Twitter，还有

各种快速的宽频，这些都是

彼此疏离的方式。

当然，恋爱很贵，恋爱不仅在

情感上很贵，在

经济上也很贵。

但

我感觉，尤其是在

某些社会里，女孩们

需要结婚，其中蕴含著一种快乐。

我不知道为什么，但

所有这些都

让我们保持客观，

我相信

包括我自己在内，

我们最终都会做与预期完全相反的事情。

我们今天聊了聊，

但

客观地看待生活是件好事。

理想情况下，我们应该时常

提醒自己这一点，这样就

不会因为自己努力而感到

百分之百的

失望。

我记得我举过

一个例子：人生就像把

三颗草莓叠在一起。

你先把一颗草莓放在第

一颗上面，然后再放第二颗，结果失败了，

因为它们很

滑，形状也很规则。

问题在于

第二颗草莓会黏在第一颗上面，

你知道，它很难黏住。

问题在于第二颗草莓会

暂时黏住，这让我们看到了

一丝希望，也许能成功。

但总的来说，生活总是

失败的。

你们这些年轻人可能

知道，也可能不知道，但我们这些

老一辈

知道，我们为了

所谓的幸福美满、永远幸福地生活在一起，付出了多少努力，就像宝

莱坞电影里那样。

我们尝试了多少次，但从来没有真正成功过。

嗯，

我还想说，

抱歉我有点语无伦次，

但当

我想到……我记得有些事我

必须说，不然就忘了。人也不该

害怕恋爱，

你知道，

即使恋爱来得

莫名其妙，或根本没发生过，你也

应该自信地接受，顺其自然。

你知道，你永远不会知道结果，

你知道，嗯，我确实遇到过一些五十多岁的人，

男女都有，然后突然

发现自己被

年轻人欣赏。我觉得他们会很慌乱，很焦虑，不知道该

怎么办。他们内心其实挺高兴的，

但同时又

害怕，害怕自己不再年轻，皮肤松弛。

所有这一切，

当因果报应来临时都会发生。我还要

告诉你一件事，

我不能说出她的名字，这件事我

绝对无法想像。

在我

七、八岁的时候，

我疯狂地迷恋上了

Rimuche的母亲，

她大概四十五岁左右。

我的天哪，我当时迷恋得那么

厉害，我记得很

清楚，以至于除了

太阳以外，如果有人跟她说话，我都会

嫉妒。我当时就想，

这家伙到底在干嘛？

你懂的。然后，我花了很多很多

小时，很多很多

天，编造了很多关于和

她一起生活的故事，是不是很

荒谬？当然，

她从来不知道这些。不过，我

得说，她真的很漂亮。但是，

你们很多人都认识这位仁波切，所以我

不能说。

[掌声] 那样的话，
我就真的失业了。这种情况也
可能发生
在你身上，但当这种情况发生时，
你不应该害怕，
因为原因和
一切取决于条件的原因为一样，原因和
我们不应该
盲目地看重
感情的
原因一样，原因和我们不应该
害怕感情的原因一样。
如果明天你遇到了这样的人，如果
你喜欢这个人，当然
不行。如果这个人很懒，你知道这不是你喜欢的类型，那么你当然可以巧妙地或直接避开。但是，
如果你心里有种感觉，那是什么来著？是蜥蜴肚子里的小蝴蝶吗？蝴蝶，对吧？蝴蝶，如果你看到这
个人就心动不已，那就去追求吧。但从一开始，就要确保你不会被期望和希望所束缚。如果你第一天
就这么做，
我认为你们的关系会很稳固。其实，你知道，我之前跟你说过，
即将结婚的佛教夫妇，如果牧师说 “
你知道，我们永远无法预知你们的未来，你们甚至可能今晚就分手”，那么表达出来或许是个好
主意。这听起来可能不太吉利，也可能让一些过度保护的姻亲担心，但或许坦诚地
谈谈
分离以及
所谓的
婚姻和关系的脆弱性并非坏事。
总之，
现在来说点更实际的，我想我们可能已经谈了太多这些了，但还是说点更实际的吧。假设你已经有了
男朋友、女朋友、妻子或丈夫，你基本上被困住了。假设你现在只有他们，那么在我们讨论之后，我
们该怎么办？是继续
下去，还是我们都出家为僧？
记住，如果你已经有了伴侣，我认为在
佛教中，
尤其是在大乘

佛教中，重要的是要记住，修行的核心目的在于…

大乘佛教的宗旨是给予

一切众生解脱。

解脱，也就是自由，本质上就是给予所谓的「一切众生」的自由。很多时候，给予所谓的「一切众生」的自由，就像在天空中建造一座通往天堂的桥梁，这几乎是抽象的、难以想像的。

「一切众生」？也许是我的邻居，也许是

几百个，也许吧。但「一切众生」这个概念太广泛了，

你知道，它就像一个抽象的概念。但是，

即使我们无法给予一切众生解脱和自由，我们至少可以从给予自己的

伴侣——

丈夫或妻子——的解脱和自由开始。这是一个非常实用的建议。我必须说，很多时候，当我们建立关系时，我们实际上是在互相束缚，而不是互相扼杀。这不是一段真正的关系。你应该给予彼此自由，例如你的丈夫、妻子、男朋友或女朋友会和谁发

短信，你知道他或她和谁在一起。自由带来空间，自由。我认为这一点非常重要。实际上，即使你们的关系非常好，我也建议你们在必要时与

你的丈夫、

妻子、男朋友或女朋友保持距离。每天至少一小时，不要说话，不要发短信，不要交流，什么都不要做。我觉得这样

会有帮助。最后，我要总结一下，这样我们才能继续讨论佛陀所说的问题。我们都应该把生活，我们所谓的家庭、爱情等等，看作是繁忙酒店的一种体验。就像大型饭店一样，人们入住，人们退房，你懂吗？我们的生活也是如此。新朋友入住，老朋友退房，你懂吗？这是多么奇妙的教导啊，因为这就是我们的生活。如果你能这样想，这就是暂时的美好之处。

你知道，暂时的事物是多么美好，多么幸福，多么美好。而停滞不前、永无止境，只会让人感到痛苦。

你应该想想，和我的丈夫、妻子、男友、爱人在一起的生活，这一切都是暂时的。

即使你们不会为了这短暂的生命而分手，但总有一天，你们中的一个会死去。

当你死去时，你们就分开了。死后，你可能在三天内还能记得你

妻子和丈夫的名字，但到了第四天、第五天，

你可能只能记得一半的名字了。到了第十天左右，你甚至记不清他是男是

女，或者他可能是她，

或者她可能是他。到了第二十天左右，你甚至

不知道那是个人。然后，下一世的力量开始悄悄渗入。例如，

如果你即将转世为一只鸟，你对前任的爱慕和仰慕——你知道，那种总是想闻闻你男朋友/女朋友之类的感觉——会被看到虫子就感到饥饿所取代，因为你即将变成一只鸟，你会感觉自己像在飞翔等等。

到那时，你所谓的挚爱——你的丈夫/妻子/男朋友——那一页已经翻过去了。下次再见他/她时，你可能会转世为一只鸽子，坐在你的前妻/前男友/前女友旁边，吃著面包屑之类的东西。你知道，就在我面前，你甚至不会注意到，他或她也不会注意到。这就是我们……（音乐）这就是我们演奏的方式。索尼克游戏，你知道，如果我们真的能飞到某个高处，俯瞰我们前世的每一段人生，那该有多棒啊！事实上，这就是我们心灵的力量，它们能做到，你知道，它们会向上看，看到那些悲伤、快乐、喜悦，以及令人惊叹的景象：有多少人为了爱你而自缢，有多少人为了爱你而忍饥挨饿，而你自己又为了爱、为了爱情和人际关系，为了他人而自缢了多少次？所以，要记住生命的短暂，这不仅仅指人际关系，这杯咖啡可能是我的最后一杯，我手上的这本书也可能是我最后一本书。如果你能拥有这种觉知，你就会开始真正地享受和爱，你知道，真的，多么好一本书啊！否则，我们总是想著下一步，计划著永远活下去。总之，莎士比亚说过什么来著？离别是其中之一，是的，我想他是对的，甜蜜的悲伤本质上就是爱和人际关系。

[音乐]

[音乐]

你