

爱与感情，2012年4月6日，新加坡萨迦寺（AI整理版）

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

讲师：

[笑声][掌声]

我相信我们今天要谈谈人际关系、爱情以及所有那些事情，也许我不是谈论这些事情的最佳人选。

我会说，他们就像佛陀本人一样，具有慈悲、怜悯和宽容。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、令人觉醒的东西。我昨晚试着给她打电话，但没能联系上她。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，某种程度上来说，几乎是一种神圣的生活。我去了伦敦，独自一人。我学到了很多，例如做早餐、去超市，还差点买了猫粮，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，很多年轻一代的喇嘛——那些备受尊敬的高级喇嘛——我认为他们应该经历这些，这也是我的建议。这应该成为培训课程的一部分：他们应该去烤面包、去超市，等等，但他们也应该坠入爱河。他爱上了一个女孩，然后那个女孩应该拒绝他，因为只有这样，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，总是在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账单意味着什么，不知道生活在现代社会的滋味是什么。

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着她，而她非常自由奔放，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？”就像指着一个普通的乘客一样。没多久，她就会去和他搭讪，几天后他们就在一起了，虽然只有一两晚，然后她也抛弃了他。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，本该是那个据说教导自由灵魂、无执着、随心所欲的喇嘛——还有这样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，在佛教中，尤其是在大乘佛教中，有所不同。实际上，在佛教中，我们谈论的是慈母（*Me tta Karuna*），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四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，因此是无限的，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所局限。

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，而我们今天聚在这里的目的，是要谈论一些不那么健康的事情，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，佛教并没有真正加以教导。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、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。

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，但在佛教中，爱情和关系当然是有所教授的。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，总是带着一丝怀疑，某种程度的怀疑，你可以理解。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，负责家里所有的琐事。这两个女佣疯狂地相爱了。因为她们都很穷，加上这两个家庭有点像雅痞，没时间待在家里，很多时候都出国了或干脆不在家，所以真正待在家里的其实是这两个女佣。她们借用了老板的房子——也许不太合适——但那里有鲜花、大花坛、香槟、酒杯，还有烛光晚餐等等。她们就像是在借来的地方享受爱情。

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，让我们更加依赖各种事物，而且依赖的速度更快。伴侣的拒绝可能瞬间通过一条短信传来。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，我们压力重重的生活，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，就是把一切都视为理所当然，不是吗？当一对情侣相识一周或两周后，一切都很美好。然后，对于那些思维比较迟缓的人来说，也许一个月，甚至一年之后，由于各种各样的情况——压力、责任、道德，还有抑郁——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，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。当你感到被对方爱着，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。如果你想写一部爱情电影，它的核心在于：爱情必须成功，对吧？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《罗密欧与朱丽叶》，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，我还是不想被解雇。

所以，是的，不安全感就像是生命的血液。我们爱我们的宠物狗，我们爱我们的狗、宠物猫等等，甚至比爱我们的人类伴侣更爱它们，因为狗不会说太多话——我的意思是它们会说话，但我们听不懂——所以它们只会做一些像是摇尾巴之类的事情。它们既不信教，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·林博的大师说过的：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，伴侣之间的交流就变得极为困难。他们究竟在假设什么、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做一些猜测，但情绪和心情就像天气一样，会随

着各种因素——包括荷尔蒙——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，我们被条件所支配。

所以，稍后我们再回到沟通这个话题，但首先，如果我们沟通有问题，我们该如何分享？啊，这是个大问题。你知道，关系的一切都与分享有关。现在让我稍微……嗯，在这里，让我带入一些……一些佛教的……我不知道，智慧，或者说佛教对分享的理解。

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，你心目中理想的花，我不知道你对这朵花的感知秩序，那是完全个人的体验。你可以尽力向别人描述，而那个人——你的伴侣——会假设他或她看到的也是同样的东西。

这在佛教中是非常重要的强调。你知道，如果你读一读经典的佛教典籍，比如佛经，一切都以“我曾亲耳听闻，佛陀曾在此处，就是这样”开头。这是一句非常重要的话，因为阿难的意思是：我不知道佛陀究竟教了什么，但这是我所听到的。

在恋爱关系中也是如此。当两个人相爱时，他们可能认为彼此正在共享一段美好的幸福时光，但双方所听到的、体验到的、看到的，都是各自对幸福、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询师能在某种程度上帮到你，但也仅止于某种程度。因为如果双方之间没有有效的沟通，那就需要请来第三个人，希望他或她能听到一些事情，并产生一些“不成功的误解”。然后，这位心理咨询师或治疗师会给出自己的意见，但很多时候，这种方法并不奏效。不过，你知道，这就是人类的某种天性——我们有修补东西的习惯，我们喜欢修补、喜欢修复，这有点像更新软件。修补东西很有趣，当然，也很麻烦，但你知道，它确实很有趣。好吧，让我们下载最新版本——这就是我们通过下载新思维来刷新自己生命的方式。

我把时间留给你们提问，但还有几件事我想说。你知道，在一段关系的种种戏剧性中，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。你知道这种负担，你觉得你必须表现得友善——哦，我的天哪，就像开门、拿外套，“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，很多很多时候都扼杀了关系，你知道的。

你努力做到这样，努力表现得友善，比如开门……我不知道所有这些，比如……如果你是男人，在你方便之前，要把马桶盖抬起来，对吧？嗯，方便完之后，你要把它放下。诸如此类的小细节，在这个过程中，你教会了你的伴侣，让她以为这些都是理所当然的。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，人仍然不会放手。我告诉你，最大的不安全感就是——然后去法院，我们结了婚。这

基本上是不安全感的表达，是不安全感的宣泄。实际上，"婚姻"这个词现在应该改变了。我认为这个"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。我认为这样你的期望会降低，关系可能反而会更好，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。

好了，我们休息一下，大概十到十五分钟。

【掌声】【音乐】

谢谢。【掌声】

嗯，你们可能以为我对恋爱关系有点冷淡，但事实并非如此。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——比如玻利维亚，或者我不知道，卢旺达。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，我也一样。

你知道，在我的传统里——我所属的那个传承，虽然不是真正意义上的传承，但按照某种习俗——我可以结婚。所以，在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为此感到自豪。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。他看着我说："嗯，其实我的问题是……"因为我以前觉得自己深受父母影响，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，但恋爱在我看来有点……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。"

嗯，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。当我们陷入某种处境时，我们会被某种价值观所束缚。这是一个很大的话题，我认为尤其在我们的社会、尤其在亚洲社会更是如此。我认识很多女孩，特别是华裔女孩，你知道，她们到了二十五岁左右就会感受到巨大的压力，因为整个社会都在审视她们，人们都在问她们为什么还没结婚。我真的很同情她们，因为她们的父母那一辈重视婚姻，但世界在许多方面都已经改变了。

现代世界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，想要聚会，想要互相抚摸肩膀，互相爱抚身体的其他部位，等等。但与此同时，我们也彼此疏远，真的，疏远到了各个

层面。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，还有各种高速宽带，这些都成了彼此疏离的方式。当然，恋爱很贵，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，女孩们觉得自己需要结婚，其中蕴含着一种莫名的快乐。我不知道为什么，但所有这一切都提醒我们要保持客观。我相信包括我自己在内，我们最终都会做出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的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。你先把第一颗放好，再把第二颗放上去，结果失败了，因为草莓很滑，形状也不规则。问题在于，第二颗草莓会暂时黏住第一颗，这给了我们一丝希望，也许这次能成功。但总的来说，生活总是失败的。

你们这些年轻人也许知道，也许不知道，但我们这些老一辈的人都知道，我们为了所谓的幸福美满、永远幸福地生活在一起——就像宝莱坞电影里那样——付出了多少努力，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，但有些事我必须趁还记得的时候说出来——人也不该害怕恋爱。你知道，即使恋爱来得莫名其妙，或者根本没有发生过，你也应该自信地接受，顺其自然。你永远不会知道结果。我确实遇到过一些五十多岁的人，男女都有，他们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，当因果成熟时都会发生。

我还要告诉你们一件事——我不能说出她的名字，这件事我绝对无法想象会发生在我身上。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，我迷恋得那么厉害，我记得非常清楚，以至于除了太阳以外，如果有任何人跟她说话，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，编造了各种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——原因和一切都取决于条件的道理是一样的，和我们不应该盲目地看重感情的道理是一样的，和我们不应该害怕感情的道理也是一样的。如果明天你遇到了这样的人，如果你喜欢这个人——当然，这不是绝对的。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地回避。但是，

如果你心里有那种感觉——肚子里的小蝴蝶，对吧？——如果你一见到这个人就心动不已，那就去追求吧。但从一开始，就要确保自己不被期望和希望所束缚。如果第一天你就能做到这一点，我认为你

们的关系会非常稳固。

其实，我之前跟你们说过：对于即将结婚的佛教伴侣，如果主持的人能说——“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”——也许坦诚地说出来是个好主意。这听起来可能不太吉利，也可能让一些过度保护的姻亲感到忧虑，但坦然地谈论分离，以及所谓婚姻与关系的脆弱性，或许并非坏事。

好，现在来说点更实际的。我想我们在这方面已经谈了很多了，但还是说点实际的吧。假设你已经有了男朋友、女朋友、妻子或丈夫，你基本上已经“被困住”了。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，在佛教中——尤其是在大乘佛教中——有一点非常重要：修行的核心目的在于，大乘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“一切众生”的自由。然而很多时候，“给予一切众生自由”，就像在天空中建造一座通往天堂的桥梁——几乎是抽象的、难以想象的。“一切众生”？也许是我的邻居，也许是几百人，也许吧。但“一切众生”这个概念太广泛了，就像一个抽象的符号。

但是，即使我们无法给予一切众生解脱与自由，我们至少可以从给予自己的伴侣——丈夫或妻子——解脱与自由开始。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，而不是互相成就——这不是真正的关系。你应该给予彼此自由：你的丈夫、妻子、男朋友或女朋友在和谁发短信，和谁在一起——这些都不需要管控。自由带来空间，而空间带来自由。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保持一定的距离。每天至少一个小时，不说话，不发短信，不交流，什么都不做。我觉得这样会很有帮助。

最后，让我做个总结，然后我们再继续讨论佛陀所说的内容。我们都应该把生活——我们所谓的家庭、爱情这一切——看作是一家繁忙酒店里的体验。就像大型饭店一样，人们入住，人们退房。我们的生活也是如此：新朋友入住，老朋友退房。这是多么奇妙的教导，因为这正是我们生活的真实写照。如果你能这样看待，你就会领会到无常的美好——无常是多么美好，多么幸福，多么精彩。而停滞不前、永无止境，只会带来痛苦。

你应该想想：和丈夫、妻子、爱人在一起的这一切，都是暂时的。即使你们不会因为生命的短暂而分开，但总有一天，你们中的一个会先走。那时，你们便分离了。死后，你也许在三天内还能记得妻子或丈夫的名字，但到了第四天、第五天，你可能只记得一半了。到了第十天左右，你甚至搞不清那人是男是女。到了第二十天左右，你已不知道那是个人了。然后，下一世的力量开始悄悄渗入。

比如，如果你即将转世为一只鸟，你对前任那种爱慕与依恋——总想闻闻对方气息之类的感觉——会被看见虫子就感到饥饿所取代，因为你即将变成一只鸟，你会感觉自己仿佛在飞翔。到那时，你所谓

的挚爱——丈夫、妻子、男友——那一页已经翻过去了。下次再见到他或她，你可能已转世为一只鸽子，就坐在你前任的旁边，一起啄着面包屑。你不会认出他或她，他或她也不会认出你。这就是我们……这就是我们演奏的方式。

你知道，如果我们真的能飞到某个高处，俯瞰自己前世的每一段人生，那该有多精彩！事实上，这正是心灵所具备的能力——它们能够向上看，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忍饥挨饿，为了爱你而受尽苦楚，而你自己又为了爱情与人际关系，为了他人，经历了多少次同样的一切？

所以，要记住生命的无常——这不仅仅是指人际关系。这杯咖啡可能是我的最后一杯，我手上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、真正地去爱——哇，多么好的一本书！否则，我们总是心想着下一步，盘算着永远活下去。

总之，莎士比亚说过什么来着？"分别是如此甜蜜的忧愁。"是的，我想他说对了——甜蜜的悲伤，这本质上就是爱与人际关系。