

Human Relationships, 11 June 2023, Singapore

宗萨蒋杨钦哲仁波切

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>

【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。在一间黑暗的房间里，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……大约有三分之一的问题……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——我有、人们有——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、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，睡眠惺忪的样子；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]

人际关系，2023年6月11日，新加坡 - 第二部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=-2h3tbncieY>

[音乐]

我们这样做

的 |

问题是，所以我尝试

大的

[音乐]

真实的

早晨

关于这个计划有很多疑问，我将……

尽量回答尽可能多的问题。

不过，你的问题是……你应该注意……

我们的讨论

今天早上对你们中的一些人来说可能有些不同。

这有点悲观，但你必须……

明知这不是动机

我想表达的意图

传输，因为每件事都有其自身的问题。

我们应该正确看待人生。

从许多不同的角度和观点来看

差异

[音乐]

obc，尤其是当

当我们谈论人际关系时，

这非常重要，因为它与……有关。

关注自身情绪非常重要。

因此，我们每个人的自我，我们

我们需要始终保持客观视角。

客观的

[音乐]

最好的

我不确定在那次会议之后情况如何。

谈谈这件事，你就能解决它了。

我收到了所有私人问题。

我自己

正如To所说，你需要拥有

时间

他坐下来，开始思考自己的职业。

影响观点

我的生活

这就是我努力提供的原因

这些方法

方便

你有自己的视角，你持有特定的观点。

客观的

建立一段成功的关系 七

成功关系的八个要点

你知道，良好的关系需要很多方面。

很多人都在谈论这件事。

你随便拿一本就行了。

是的，他们各种各样的

好的，你

在某种程度上，你知道他们会让你……

我知道这或许对你有点帮助，但我

不会相信它会奏效

目前，它们在书店或

社交媒体上已经有很多相关帖子了。

这里有很多内容可以指导你。

如何建立一段关系

成功或如何获得成功

这段关系的成功

在某个时间点或

以下是一些关键点，希望能有所帮助。

你的关系……我明白了。

它还具有以下优势：

达到那个水平，但要使其完整……

我觉得它并不完美。

我不是

[音乐]

消息。而且他们确实是真人。

尝试

试着修复这些关系。

破坏关系

关于这个系统，我也希望其意图是……

那些人变成了

这件事非常重要。

很重要，而且还有很多人

不在这座圣地，却依然尝试

他们会全身心地投入到这些关系中。

关系

无论您是在寻找这些

一段良好的关系，找到完美的人

有利于我们的关系，或者

试图逃脱，结束这一切

至于这段关系，我仍然祝愿它幸福美满。

祝你一切顺利。

建立和维护关系

如果我们能够建立起这种关系，那么我认为……

自信是一个重要因素。

普通话

即使你感到自信，这一点也很重要

你的对手的感受

稍微放手一点。放松。

所以，在这种情况下，如果……

你拥有独特的视角和看待事物的方式。

超越尘世并非遵循这条道路。

从世俗的角度来看，这或许会有帮助。

给你

有

记住，它里面包含很多东西。

这个方面包含很多方面。

在一段关系中，你不需要

例如，调整它需要能量。

例如，还记得那个关于孩子的故事吗？

蜘蛛……我已经跟你说过，你不需要。

这需要花费大量精力或时间。

去辩论，你应该做这些事。

事物

不同之处在于，你必须始终确保

我答对了，完全正确。

它很难。当然，这是最好的理论。

这正是我们想要给对手的。

他们一方和对方的父母

混合

我们同意，我们也希望如此。

我的伴侣也很喜欢。

我们那本书

我们喜欢它们，或者我们也想要它们。

我的伴侣分享了100分钟的感受。

当我们享受它们时的感觉

我们看了一部电影

Netflix。但如果真是那样的话，岂不是……

你只需要一个始终

总是同意所有这些要求。

哪些事物拥有相同的意识形态和利益？

朋友

不，我们非常……

复杂的

杂项，我们是

因为我们非常复杂，因为他们

别忘了，我们还没有找到尸体。

定义自身的存在

成为

当时他们之间是什么样的关系？

你必须关联的系统

这将对你的影响力产生影响。

到达

有时候，你也需要人脉关系。

一段无人需要了解的秘密关系

正确的

知道这段秘密关系是确定的

那将会非常有趣。

但归根结底，当你观鸟时

反思这些特征

如果生命是无常的，且没有自我，那么……

如果……那就毫无意义了。

但如果你是一位佛陀呢？

死亡，或者你也有同样的愿望。

就像故事中的那位僧侣一样

首先，你将接到一个完整的任务。

完全不同

我对这个愿景和使命印象深刻。

质量非常高。

以上，现在我们将

我尽力了。

最好是五个问题，关于

关系中也存在多种因素

英语和中文语言问题

所以第一个问题，好的，第三个问题。

三个好的，不行

问题已解决，第一个问题

下一个

问题是……

依恋关系

浪漫伴侣 我们如何减少我们的

附件在我们确认之后

人来人往，我们的人生充满了未知。

我们之后会做什么？有哪些做法？

减少我们的依恋

[音乐]

句子

这就是问题所在。

我们如何减少依恋？

对关系的依恋

男女关系体系或

家庭关系

我们已经接受了这种关系

系统会不断更迭。接下来呢？

我们到底应该怎么做？

洋葱

应该练习

那组问题是第二个问题。问题是……

首先，目前还没有中文选项。

翻译中有三个问题。

[音乐]

第三句话就像是“要是……就好了”。

处于人生伴侣的位置

一位精神导师如何平衡各种事物？

通过大师与大师之间的游戏

信任他人

爱，现在我们将得到答案。

依恋与关系

那么我觉得我们这里可能缺少了某些东西。

一些问题

如果只是

我们论证中缺失的那一部分是，如果……

我们认为没有关联。

这相当于没有

承担责任是一回事。

遗漏和错误

如果你想象一下你

目前处于恋爱关系中

有些已婚男女，以及

佛教徒

[音乐]

在这种情况下，它不会

这意味着你一个也没有。

这些事物负有什么责任？

你目前的关系

甚至还有这样一个事实：你必须拥有很多

对人际关系承担更多责任

这是因为你们共享同一个

这种观点是有联系的。

还有一些人持有类似的观点。

相似视觉

他们彼此之间，但如果我们考虑到他们并不……

如果还有感情，那么这就是……

这个话题非常非常庞大。

非常V，那位老太太

我的意思是……

如我刚才所说，如果你

我真心想追求一种无忧无虑的生活方式。

那么你应该问这个问题：

你是否应该疏远这些关系？

无论是否采用家庭制度

[音乐]

但我认为我是在伪装。

我猜问这个问题的人是……

这意味着想要维持关系并共同合作。

与此同时，握力也下降了。

依恋与爱

但这并不意味着他们

我们将放弃拒绝这些报价。

鱼类实验

核

ATT

蕾丝

船非常

和平体验

那么你显然应该记住这句话。

他的母亲是一位修女，这是她的故事。

在他之前，使用的是真正的替身演员……

她的生活非常平静安宁。

纯度无需赘述。

没必要接触很多东西。

人们不需要寻求认可。

向任何人寻求认可都是可以接受的。

那是一种非常平静的生活。

然而，她让李摆脱了那种状态。

我的平静，那份安宁的状态

为了更伟大的目标，净化你自身的纯洁。

此外，这样做也是为了佛陀的利益。

因此，必须指出，此事

她脱衣服的决定是装出来的。

巨大的牺牲

关于一个人的角色问题

目前是女友或配偶

至于精神导师，似乎我……

我认为这与这个问题有关。

这里文化

而且很多时候，这是主要因素。

文化带来很多东西。

有很多事情可以尝试

挑战

国际的

这种情况很常见，对于那些

女性

在不常见的情况下，这相当

如果某件事不寻常，大多数人都会难以接受。

收到

我有两位精神导师，他们都是人。

女人，以及这两位僧侣，两个人

我从这位老师身上学到了很多。

测量垫

其中一人是我的姑姑。

她的配偶是一位虔诚的信徒。

当我从师父那里获得力量时

那位师傅，那个人，那位姑姑

我就是市场

如果我们从文化角度来看……

对我来说，这个案子是

我接受这种情况吗？

完全没问题。

但如果保留一些传统……

其他系统都行不通；不允许这样做。

接受

因此，我们必须非常谨慎。

关于这些要点，我简单说几句。

[音乐]

但如果我们泛泛而谈……

要责骂的话，我觉得如果已经……

一位精神导师的配偶

然后试着帮助对方。

我自己

[音乐]

接下来是三个与我父亲有关的问题。

妈妈

儿童先进技术

游戏关卡

父母的问题是……

我该如何帮助或指导家长？谁能帮到他们？

相信严厉的体罚

尤其是在亚洲文化中
父权制和等级制价值观是
仅有的

第三名实力强劲

问：佛法如何使人受益？

如何引导2岁孩子

第一句话

那是在当今科技时代。

有很多适合儿童玩的游戏。

那么我们该如何应用它呢？

理解这个想法

就信任和空间而言的价值

对孩子来说，意味着创造一个

一定程度上属于孩子的私人空间

程度如何？第二个问题是，我能帮上什么忙？

好吧，那些家长……

那些父母

家庭暴力和虐待

这个问题

这被认为是一个相当常见的问题。

在亚洲国家，第三个问题是：如何？

哪些佛教教义对一个人有益？

我们怎么可能有一个两岁的孩子？

方向

引导孩子们

有

孩子们用木板玩耍

年龄——所有这些问题都非常……

大很重要

而且支付起来也很困难。

[音乐]

文字，以及这些我提出的问题

他们也在非常努力地寻找它。

找到解决方案。因为我也有一个。

与教育相关的项目

孩子们

加州大学

方便的

真正的，是培育和教育的工作
对孩子来说，这可是真真切切的事情。
无法使用
舒适才是最重要的，而不是令人愉悦的。
那是因为我们正在讨论的是那些
问题在于对这些孩子进行洗脑。
那些世代
儿童与涂色。我认为我们应该这样做。
所以我们必须这样做。
所以，如果我们不继续下去……
这种令人麻木的味道……
开展这项工作并进行转换是相当繁琐的。
儿童通过以下方式被变成机器
电的
死亡，所以我们必须这样做。
事实上，我的童年
成长过程压力巨大，而且如果……
运用过去的经验
我的申请目前有效。
今天我可以起诉他们，因为
管理和教学方法
性别
我小时候的样子
虽然那是我从小接受的教育体系……
这非常困难，非常残酷，但是……
我没有那些负面情绪。
极端情况，我不妨也谈谈这些。
该职位
重生系统
年轻或新的一天
今天，因为我们生活在一个全新的社会里。
因此，他们没有接受教育。
就像我以前一样
之前，这也是为什么很难……
让我给你一个明确的答案。
前往
你我都认为现代社会
如今，他们的管理

我们创造孩子

它比较弱；它缺少这一点。

具有独立性

它甚至相当灵敏。

太多，或者例如，甚至“

“自拍”一词也出现了。

目前，儿童在这方面更加脆弱。

在它看来，它更容易受到伤害。

而且也造成了心理创伤。

混合

[音乐]

山中遗留着我那一代人的遗骸

喜马拉雅植物在阳光下生长。

如果没有这种保护，这种情况就可能发生。

皮肤黝黑或晒伤，然后生病

尽管身有残疾，他还是克服了一切困难。

我们仍然可以过上健康的生活。

因此，对于所有这些问题，答案都是肯定的。

正如上文所述，我已经有了答案。

昵称往往模仿他人。

事实上，一切都是

是要被复制或模仿的

再说一遍，还有那些父母。

这些都是

那个地方

供儿童学习和参考。

前

好的，

我的例子

例如，教师就是……的教师。

我极具攻击性，暴力倾向非常严重。

我记得那支部队，但其他事情我记不太清了。

我对那些照片的记忆已经很模糊了。

这张照片展示了老师是如何对待我的。

我没有那个。

价格，但我只记得当时

我踩到某种昆虫了。

这对老师来说将是个大问题。

[音乐]

或许老师根本不需要它。

你得教我，但是方法

老师表明它已经成为

因此，我建议你不要……

你总是谈论自己的问题。

如果你想让孩子做这件事，那么你自己也应该做。

以身作则，身体力行。

那个动作会进入婴儿的意识。

[音乐]

邀请

然后，我们的电压

现在

可以，然后

我们尝试

我们会收到这些问题。

接下来，通过纸张的电阻。

把房间里的问题整理出来，然后进行分组。

将问题归类，如果可能的话，

也会问同样的问题。

[音乐]

第一的

问题视觉

您会推荐哪种类型的视力？

我们用爱精心策划和创作

为了实现关系而建立

消息

人们质疑，他们说不会有

如果你没有，你会感到失望。

期望，但其意义是什么？

如果你没什么可看的，生活就会很无聊。

向前

到和

最后，问题在于……

人际关系转瞬即逝，

就像这个比喻一样，它是无常的

你给的酒店是什么？

即使寻求和

维持

无论是友谊还是人际关系

浪漫关系或其他什么

而这个问题正是第一个问题。

首先，如果我们从使者的角度来看待这个问题。

命运决定了一个人能得到什么样的建议。

回到我们应该追求的使命上来

从我们进入……开始

第二个问题中的情感关系是“如果”。

没有希望，没有期待

不会让人失望。如果真是这样，那么……

生命的意义，生命的意义

如果我们一无所有，人生还有什么意义？

前进的目标

第三，如果我们已经考虑过这些

关系

扮演宾馆和酒店的角色。

既然我们已经住在这里了，不如努力一下吧？

在寻找房屋的过程中

留下意味着寻求一段关系。

然后维持这种关系，然后……

那段感情……也结束了。

它会起到鼓励作用，也会带来某些结果。

执着与痛苦

这些问题真的伤人。

问题太大了，我不知道该如何回答。

如何

此外，我没有孩子，我真的没有孩子。

女性

唯一的问题是我没有孩子，但是

他们也在努力提供这些系统。

儿童教育体系是

在某种程度上，我也

请把这些孩子当作自己的孩子一样看待。

[音乐]

人们经常问我：

在

我为什么要建学校？

我的计划，我的计划是

什么？我为什么要尝试建造它？

房屋

儿童学校

我脑海中没有“教育”这个概念。

我建造的学校，才是我记忆中最深刻的。

所建造的东西将给幼儿带来

该学位要么能保证这一点，要么能保证这一点。

我小时候未来的工作非常……

这里有很多宽敞的学校。

宏伟或宽敞奢华

其他人已经完成了这项任务。

事实上，我花了很多时间。

思考世界的未来

我所说的阶段是

大约50或60年后

那时我确信

我确信地球，这个世界

我们在以下方面取得了长足的进步：

取得了科学突破。

先学习这门学科，然后再攻读工程或医学。

例如，当时我无法……

我有能力做出更多贡献，但我也没有这个能力。

我们需要付出更多努力。

比如如果我们能够设法做到

现在已经有一些孩子了，他们将来会长大吗？

50年后，他们中的一些人将会……

成为律师、医生、领导人、总统

主要的

寒冷的

谁并非总是如此，但

有时候会想

而且我认为，如果我们

这些孩子现在就可以抚养。

从今天到未来，一些孩子

有人成为了律师或医生。

总统文将军自然是……

不总是如此，但偶尔会发生。

我们愿望的转瞬即逝

这也很令人满意。虽然还算可以。

已完成，虽然没有达到 100。

[音乐]

我们对一切的看法

并非事实如此。

在和

如果目的是什么，那就看看吧。

我们来试试看，如果只有一个人和一些人。

有些人可能会这么想

从这个角度来看，虽然仅仅是就……而言

常识

好的，他们接受了这个想法。

这个计划

如果我们能够成功

做这件事需要准备一些东西。

某个小孩提出了这个想法。

思想中的意识及其意识

关于现实的真正本质

万物和现象究竟是什么？尽管……

它并没有完全成功，或者

这并非按照预期目的真正实现。

我以为那些也是盒子。

社会内部的种子，就是此时此刻的社会。

这是一个物质主义社会。

唯物主义本质上是物质主义的。

拥有这种品质，你就能从这种视角看待世界。

以一种略带悲观和消极的方式来说，

我的愿景是，我想要那些

我的孩子是一颗种子。

种子蕴含着失败的真正含义。

当代进步社会

杂交甚至涉及到打破规则。

孩子们

这个世界的社会观点

脾

连我都没抱太大希望。

这就是他们将来会成为的孩子。

哲学家

甚至成为

[音乐]

甚至成为那些

领导者或参与工作的人

就连政治也需要学习。

因为课程内容与现实生活息息相关。

内向，我们的行为方式

根据字面意思翻译。

这会引出另一个分支，其含义也不同。

[音乐]

我不知道那条路

我为未来设定了使命。

我的例子对你来说合适吗？

不管好坏，这只是一种感觉。

单独接收

我问的是问题a的答案。

问题编号

尤其是在考虑到任务时。

[音乐]

老师已经回答了第一个问题，那就是……

这段关系中的使命

这些问题都与系统有关。

从而获得内心的平静生活

第二

问题：自我存在的意义是什么？

难以

确认我们应该采取什么措施来减少或

票炉

或者之前就担心过这个问题

参与人类活动

最终关系

家长提问

我该怎么做？

在为人父母的道路上小心翼翼地走好分寸

同情心和与自我相关的育儿方式

傲慢 我该如何观看才能抓住

自我之前的我

超越了

所以第一个问题是：如何

我有个朋友信奉佛教。

抑郁症和

首先，我家有人生病了。

我的朋友患有抑郁症，他是一名佛教徒。

您对抑郁症和自残有什么看法？

从之后将要发生的事情来看

那个人自杀了。第二句

就是这样。为什么会有这样的说法……

定义存在

自负很难克服。

我们之前感到焦虑和不安

建立关系

这个人与第三个孩子是什么关系？

我可以平衡并实现这一点

与曼恩慈悲之心接壤的村庄

这是父母的立场，还是被控制的立场？

由

关于此事，我第二个回答是C。

验证问题

关于自我的存在

真正的堕落在于自我，在于那个曾经是……的自我。

自我的存在已被证实。

已证实

已经

而且这一点已被非常明确地确认。

强烈断言

大乘佛教教导人们没有自我。

存在

当你试图证明这一点时

无法使用

[音乐]

事实上，这就是核心思想

佛教

但你需要养成习惯。

如果你已经习惯了，就需要再次确认。

事物

因此，这种做法恰恰是……

关键在于培养这种习惯。

这样我们就可以一次又一次地重申这一点。

还有一次，我谈到了根本不存在这种东西的真相。

哪条路存在？

拉的 m

残余

平安部传统印度

特雷斯

贸易以及人们心中的想法

我们没有任何健康问题。

要么很强，要么就没有这种东西。

当然

健康的心态是其中之一。

这个问题非常严重。然而，基金会……

古印度和中国的智慧

古代民族做过这些事

极其令人震惊

出乎意料的是，方法有很多种。

方法，手段

我们可以提高生活质量。

精神力量

它有很多方法可以解决这个问题。

治疗焦虑和抑郁症

沉淀

外部因素，主要原因是

导致这种状态的主要原因

抑郁、焦虑或决定

我们现在面临的问题是自杀。

太忙

看看窗外，让你的思绪集中起来。

向外看

此外，我们也没有时间

注意观察疼痛本身。

我的心

即使我们花时间

即使你深入探究，他们

我们也太忙了。

忙于创建和设置句子

支付

事实上，没有必要这样做。

我们需要解释一下或者找到一个解释。

完全没有回应

我正在观察茶叶。

在

我的理智和情感都在发挥作用。

[音乐]

我没有任何其他目的。

我们需要改变这种状况。

洗涤

芬

新加坡，此刻，我看到了自己。

然后我想到了那件事

这种现象的状态

就像一个女性角色一样。

女性

新加坡的视角

我做的另一件事是……

审视内心，看看你是谁……

瞧瞧谁在沉思呢。

我想，而且我，但是处于那种状态

我并不鼓励这种态度。

我需要找到答案。

瞧瞧那个

好的，这个方法或许有用。

让我来告诉你你需要做的一切：拔除、移植和收获木鳖果。

担忧

当你可以确认的时候，请听。

关于你的生存问题……

我们再回答一个问题。

我将口传《心经》给你。

问题是，我该如何操作它？

是命运和机缘巧合让我遇见了某人。

道的味道

像老师一样的大师并接受

他从小就被教导要诚实坦率。

我相信我们已经拥有那些东西了。

习俗之间的关系

[音乐]

他们互相回答说：“我已经有答案了，我会……”

重新调整一

就简单跟他们说说。

如果你曾经遇到过某人

他是一位真正的大师。

那么你应该检查一下你有没有带包。

如果你有很多时间，你还剩下多少时间？

时间

所以，如果你有时间的话……

你应该听老师的话，因为……

我相信老师会帮忙的。

你要么给你的朋友制造麻烦，要么让他们的处境变得困难。

根据

老师，如果您有时间……

你应该听从老师的话，因为他会

那是你时间充裕的时候。

你应该让老师的创作变得困难。

很多与教师相关的事情，教师都会……

它能帮助你清醒过来。如果你

如果你不需要更多时间，那就应该回复。

善待老师，你必能获得启迪。

今生的觉悟

[音乐]

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>

[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，
因为它有时会让他们
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。所以我只想说
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

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。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？呢，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

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]

人际关系，2023年6月11日，新加坡 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=7fVJh3JRXLw>

[音乐]

看来有很多

问题，我会尽量

回答。

不过在此之前，

我们今天早上讨论的内容，

对你们中的一些人来说可能听起来有点

悲观，但这

并非我的

本意。

我的意思是，在任何事情上，保持清醒的视角总是好的，对吧？

尤其是在人际关系这样

重要的事情上，因为它

牵涉到我们的情绪等等。

所以，时不时拥有

我们所谓的客观

视角是有益的。我不认为在

今天的分享结束后，你们真的会去仔细阅读

所有要点，

你们甚至不需

要这样做。但正如我所说，时不时地

坐下来，从宏观的角度审视

我们的

生活是有益的。这就是我试图

提供的

帮助，这样我们就可以时不时地

讨论一下

我们所谓的客观

视角，如何拥有一段成功的

人际关系，一段成功关系的七个要点，一段良好关系的

八个要点等等，

很多

人都在谈论这些。随便拿

一本这样的书吧，嗯，它们都还行，

你

知道，在某种程度上，它们可能会对你有所帮助，但我不会完全相信它会像书里说的那样有效。很多人，不只是在座的各位，还有网站上的其他人，都在试图结束一段关系。我会祈祷你能成功分手，并且顺利成功。我知道这非常重要。还有很多人，不只是在座的各位，还有其他人，他们正在努力建立一段感情，寻找一段合适的感情。我真心希望你能拥有一段美好的感情，你会遇到一段……你知道，一段感情。我会祈祷你能拥有一段美好的感情。很多时候，要维持一段感情，自信很重要，因为如果你有自信，对方也会感到更放松。为了培养这种自信，我认为我们今天早上讨论的，那种从宏观角度看待感情的视角，或者说一种超越现实的视角，可能会对你有所帮助。就像我说的，感情中有些方面你可能不必要地…花时间去修复蜘蛛咬伤的记忆，你可能想把这些精力和时间省下来做点别的事。要做到百分之百完美是很难的，你知道。理想情况下，我们希望伴侣和姻亲（我是说伴侣和父母）相处融洽，伴侣欣赏你读过的书，也同样热衷于看你追的Netflix剧集。但是，你知道，即使这样，你真的想要一个事事都同意你的人吗？我不知道，

我们很
复杂，我们很复杂，
因为我们还没有确认，我们还没有确认自身的存在，所以我们很复杂。
所以，如果这段关系正朝著
你想要的方向发展，如果你愿意，就大张旗鼓地宣传吧。有时候，
拥有一段无人知晓的
秘密关系或许也不错，最终可能会非常刺激。如果你从无我（
anicha duka）和无我（anat）的角度来看，如果你是比丘尼（bikuni），
如果你是佛教徒，这其实并不重要。如果你像那位比丘尼一样，那么你就会有不同的愿景和使命，而
那个愿景和使命是非常非常崇高的。好的，那也许可以问几个问题，你
能一起问五个左右吗？
我会尽力。嗯，一些关于人际关系的问题，这些问题是英语和中文
混合的。
第一个问题，好的，三个，
三个，好的，没
问题。第一个问题，下一个问题。我
想知道
关于人际关系中的依恋，
特别是家庭和恋爱关系中的依恋。当
我们意识到
生命中的人来来去去之后，我们该如何减少依恋？之后我们该怎么做？有
哪些方法可以减少
依恋？不好意思，身为
佛教
老师或上师的女朋友，我该如何
平衡老师和男友/女友的双重角色？
这很
有挑战性。好的，关于“依恋”
这个词，
我想重点谈谈它，
因为我认为我们在
这里混淆了一些概念。如果我们把「不依恋」理解为
不
承担
责任，那么我认为我们就混淆了。
假设你有一段关系，你
甚至是一个家庭，你是一个……
佛教，嗯，如果是这样的话，从这个意义上讲，这

并不意味着你不承担责任，事实上，你可能承担了更大的责任，因为你持有相同的观点，你知道，记住我们今天早上谈的一切，你拥有相同的态度、相同的愿景、相同的使命等等。

至于不执著，这是一个非常大的话题。

[音乐]

因为，最重要的是，我想非常精确地说，好吧，我的意思是，就像这样，如果你想过一种，比如说，弃绝世俗的生活，那么对家庭的执著问题就适用。

但我假设，提出这个问题的人指的是拥有一段关系，同时放弃

执著。这可能意味著放弃

责任。记住，就像回到大楚尼·阿的

母亲，在她

看来，她对弃绝世俗的生活有执著，

我的意思是放弃平静，你知道，

非常平静、安静，不奢侈，

你知道，没有人可以交谈，没有人可以讨论，

你不需要

任何人的认可，你明白吗？但她实际上

放弃了这一切。这对

她来说确实是一个很大的牺牲。好的，另一个问题是关于作为佛教

老师或任何精神导师的伴侣，我认为我们在这里谈论的是一些文化方面的事情。很多时候，文化是个挑战，有些特殊情况一般人很难接受。例如，我的两位老师实际上是女性，我接受过她们非常高级的密宗灌顶，其中一位实际上是我的阿姨，她的丈夫也是一位老师。但是，当我从我的阿姨那里接受教法或灌顶时，这位喇嘛只是作为侍者。由于她来自一个非常特殊的文化，在那个文化中，这种做法是可以接受的，所以我没有问题。我认为在某些文化中，这可能比较困难，所以我想我们必须对此多一些敏感。

否则，一般来说，就像任何其他情况下的伴侣一样，我认为我们只能尽力帮助你的伴侣。差不多就是这样。是的，同样的事情也适用。好的，

接下来还有三个问题。接下来我们三个关于育儿的问题。好的，第一个问题，现在的孩子们面临著先进的科技游戏……身为父母，尤其是有四个孩子，我该如何维系这种信任和空间的关系？谢谢。

第二个问题，对于那些信奉严厉体罚的父母，尤其是在父权制和等级观念根深蒂固的亚洲文化中，佛法如何帮助或

指导他们？第三个问题，佛法如何使一个两岁的孩子受益？当他与其他孩子发生冲突时，我该如何引导他？是的，这些都是非常重要且棘手的问题。这也是我一直在思考的问题，因为我仍在努力面对学校教育的问题。养育孩子、教育孩子，这…该怎么称呼呢？……我觉得这是个棘手的现实。而且，我们实际上是在谈论给孩子洗脑，如果我们不做，其他人就会做，例如iPad之类的机器，所以不如自己做。我自己就是在一个非常严格的家庭长大的，在

当今社会，我完全可以把我的所有家教都告上法庭。把他们关进监狱，真的非常严厉，非常非常强硬，但是，你知道，我一点也不记仇。

事实上，我只能谈谈下一代，像是南加州的年轻人，或是更年轻的一代。在当今世界，他们中的一些人根本没有受到这种待遇。我很难给你一个明确的答案，因为很多时候我觉得我们把现在的年轻人变得如此软弱、虚荣、以自我为中心，如此痴迷于自拍，如此脆弱，如此容易受到情感、身体和精神上的伤害。所以有时候，就像我们这一代，尤其是在喜马拉雅山脉地区，你知道，他们身上会青一块紫一块，你知道，他们会被人踩在脚下，但仍然会站起来。然后继续。

总之，对于所有的问题，我想只有一个答案，而且这还可以。我认为孩子

总是喜欢

模仿，他们可能不是……我想这就是我的意思，

一切都是模仿，对吧？

语言，一切。

因为父母是最亲近、最

直接的……嗯，

好的，我举个例子。我的老师们非常

严格，真的非常非常严格，简直到了

严苛的地步。

但我不太记得那些事了，我并不觉得不好，也没有任何怨恨，绝对没有。但我印象最深刻的是一些小事，像是他们会因为

踩到一只小虫而大惊小怪。

嗯，这不一定是为了在我面前炫耀，即使对他们自己来说，这些小事也很重要。所以，也许家长和老师应该自己先做，而不是告诉孩子该做什么。如果老师自己做，孩子至少会受到启发。好的，

最后，还有三个问题。好的，在此之前，我们请大家把问题写在纸上，然后举手，这样我们的志工就可以收集起来，再递给我们。他们会帮大家把问题整理好，然后问Raino。第一个问题，这三个

问题都与人际关系有关。

Raino，关于人际关系的愿景，

你建议我们在恋爱关系中培养和创造什么样的愿景？

为了

领悟

真理，第二个问题是：请各位

告诉我，

如果没有

期望就不会失望。但如果没有什么值得期待的，人生的意义又是什么呢？

最后一个问题是：既然

人际关系

就像饭店一样转瞬即逝，那么即使我们

努力建立和维系人际关系——无论是

友谊、

爱情还是

其他任何关系——又有什么意义呢？考虑到它们的短暂性，

我们是否还应该继续付出努力，即使最终只会带来

更多的清洁工作和

痛苦？好吧，

这些问题都很大，我不

知道该如何回答。

我没有

孩子，
所以……但同时，
我正在努力创办学校。我想，所有这些孩子，无论以何种方式间接地，都像是我的孩子。所以，当人们问我为什么要办学校，我的计划是什么，我为什么要努力盖学校时，
我并没有想过这些。我并不是想著要提供孩子教育，
让他们拿到
文凭，然后找到某某
工作。我的想法并非如此，许多
其他学校也做得
很好。
嗯，
其实我不是一直都在想这个问题，但只要有空，
我就会思考，嗯，世界的未来，我们说的是50年后、60年后，哦，我确信科技、科学、医学领域会有惊人的发展，我的意思是，这绝对是肯定的，你知道，我不知道该如何贡献，我也不需要贡献。我比较多在思考，
例如，如果我们现在就能生几个
孩子，让他们在
50年后长大成人，其中一些人会成为
律师、医生、领导人、总统、
总理，他们虽然
不
总是这样，但有时会
想，
并非所有事物都能
给你带来
100%的满足感，
我们看待事物的方式也
并非如此。如果我们能培养出一些
这样思考的人，即使是
无意识的，即使他们可能无法成功地将自己的想法付诸实践，如果他们成为信奉物质主义的社会的异类，你知道，是的，物质主义，这就是我想的。所以，
如果我用一种非常负面的方式来表达，
我对孩子的期望是，他们长大后成为下一代的异类。如果我委婉一点，我会说「恼火」。我希望这些
孩子长大后能成为哲学家。
我认为哲学很重要，
因为如果商界领袖和政治家们哪怕只懂一点点哲学，那也意义非凡。当我们谈论哲学时，我们谈论的是内心世界、意义的诠释。

总之，我举这个例子是

为了

回答「如何为孩子规划愿景」这个问题。我不知道，这只是我的感觉。第一个问题是什么来著？我忘了

第一个问题了。对，关于

愿景或

人际关系。哦，好的，我想我们已经讨论完了。好的，你可以问接下来的三个问题。接下来的三个问题更多是

关于心理健康的。第一个

问题，这个问题是用中文问的。

第二个问题，为什么自我的存在难以确认？在建立人际关系之前，我们应该如何减少或控制对此的焦虑或不安

安全感？最后一个问题，身为父母，

我该如何掌握慈爱教养

和自我傲慢教养之间的微妙平衡？我该如何更好地觉察自己，避免

犯错？我的自我意识占了上风。所以第一个

问题是，佛教是如何看待这个问题的？我有一个朋友患有忧郁症，非常痛苦。

佛教是如何看待自杀的？

佛教是如何看待自杀的？如果有人因为精神疾病而自杀，会发生什么事？好的，第二个问题，特别是关于「自

我」存在的问题。实际上，大乘佛教已经非常明确地

证实了「自我」并不存在。所以，你所有试图证明「自我」存在的努力都是徒劳无功的。

这就是佛教的精髓——无我。但是，我们习惯需要去验证它的存在。

这就是为什么我们所谓的修行佛法，是为了用另一个

习惯来对抗这个习惯。至于精神方面的问题，例如缺乏心理韧性或心理健康，这是一个非常大的议题。但

我必须说，印度佛教传统，或者说印度的智慧传统，以及中国的智慧传统，在这方面都做了很多研究，他们有很多

技巧来应对这些问题，例如忧郁症，以及各种焦虑症。嗯，造成这类问题（包括自杀）的关键原因之一是我们

太忙于关注外在世界，而忽略了审视内心本身。即使我们审视内心，也总是忙于……嗯，

忙著为答案下定义。其实根本

没必要

定义答案，去找或解释。我只是看著瓶子里的一片绿叶，那是我的大脑在运作。嗯，我并没有想把牠吃掉的冲

动，我只是……不知怎么的……在思考这个问题。

这就是……嗯……新加坡一位女士的现象，她投射出的世界就是……

我在思考。我需要做的是，在那时，如果我观察那个正在思考这些问题的人，那个没有想要定义它的人，仅仅

观察它，这实际上

可以根除我们90%的焦虑等等。这已经被证实了。好的，我们再问一个问题。然后，有人要求我朗读一段《哈

苏拉经》，我会朗读。好的，最后一个问题是关于

师徒关系的……我们能否创造并操控最终条件的因果关系，从而

遇到像您这样的上

师，给我们指明方向并帮助我们识别它？谢谢。听起来我们已经欠下业债了。嗯，这里有个答案，我会稍作修

改。

如果你遇到一位好上师，你应该看看自己

有多少时间。如果你时间充裕，可以对他态度恶劣一些，因为如果他是一位好上师，他会确保你最终获得解脱。如果你时间紧迫，那就对他和颜悦色一些，因为这样你就能保证今生开悟，所以这是一个双赢的局面。

[音乐]