

# 《愛與情感關係》

## *Love and Relationship*

- 宗薩欽哲仁波切 主講
- 2012年4月7日 星加坡
- 中文翻譯：西遊譯文

我們今天要談談情感關係和愛，我可能不是談論這個話題的適合人選，但從另一方面而言，或許我正是合適的人。我有很多老師，我從他們那裏接受教導，可以說，他們真的就是佛陀本人——他們的仁慈、悲心和寬容。在藏傳佛教傳統中，認為上師會有許多不同化現。所以，在此背景下——也許你們有些人會覺得聽起來有點不舒服，但我會說，我也從自己曾經瘋狂愛上的一個女孩身上，學到了非常珍貴且令人有所醒悟的東西。

昨晚我試著打電話給她，想問是否可以提到她的名字，但是她沒接電話。所以現在我能說的只是：她是荷蘭人，非常美，性格自由奔放，她的父母是有如波西米亞人的嬉皮。這是我二十歲出頭時的事情。在得到我的主要上師許可後，我決定去倫敦學習。生平第一次，我離開傳統的環境——像是織錦桌布、高高的法座、侍者等，基本上，從某一方面來看，那幾乎是如同天神般的生活。

我獨自一人前往倫敦。我必須學習很多東西，例如如何做早餐。有一次我去超市時，差點買了貓糧，以為那是給人吃的，這可是一個很大的教訓。實際上，恕我直言，許多年輕一代的上師和仁波切——受人尊敬的高階喇嘛，他們都應該經歷這些。我會建議，這應該作為仁波切培訓課程的一部分，他們應該去談戀愛。當然，他們應該烤吐司、去超市購物等等。但是，他們應該墜入愛河，然後這個女孩應該拒絕他們，因為那時他們才會知道什麼是苦。

在那之前，當談到苦的真理（苦諦）時，我們總是在講書上寫的東西，像老、病、死等，都是很抽象的東西。大多數上師並不知道支付帳單，或生活在現代社會的壓力意味著什麼。我學到很多東西，但最重要的是，我從這個女孩學到了許多。我想我當時處於瘋狂戀愛中，而她的個性非常自由自在，真的極其奔放。她在嬉皮

社區中長大。有一次我們坐地鐵時，她指著一位普通乘客，輕推我問說：“你覺得那個男孩怎麼樣？”沒過多久，她就和他聊了起來；幾天後，他們就在一起了，只是一、兩晚；不久後，她又拋棄他。她用自己的方式對我忠實，但是這非常痛苦。我是一個上師，應該教授自由自在、不執著、做你想做的一切，而這個無時無刻歡喜快活的女孩，卻給予我非常珍貴的教導。我必須視她為使我覺醒的上師之一——是如此的特別。因此我想，就某些方面來說，或許我能談談情感關係。

我肯定，你們當中很多人都知道，在佛教裏我們會談慈心和悲心。但是，那種慈心和我們這次要討論的愛不一樣。在佛教裏，特別是大乘佛教，實際上不僅在大乘佛教，我們會講慈（metta）和悲（karuna）。佛教中教導的這種“慈”，是所謂的“無量慈心”。你們當中熟悉佛教“四無量心”概念的人，會知道這個“慈”。事實上，在四無量心的修持中，第一個介紹的就是“慈”。這個“慈”的定義是：願一切有情眾生安樂，而且具有“聚集安樂之因”的意思。這種慈的對象是一切有情眾生，因此是無量無邊的對象。這種慈沒有個人的目的，因此，從意圖的觀點看來，也是無量的。這種慈的目標不僅是要獲得世俗意義上的快樂，其真正目標是真實的安樂，亦即證悟。換句話說，是要從迷妄之網中覺醒，這又意味著它是無量的，或者說，它不局限於一般概念中的愛。

我必須告訴你們，其實佛教並沒有教導我們所想要討論的。這就是為什麼我總認為佛教不會有很大的發展。佛教是關於真理或實相，而實相是人們一般不太感興趣的東西。佛教談論無常、幻相等東西，也沒有太多人對那些感興趣。如果我們閱讀佛經或釋論，其中沒有提到有關結婚儀式，這就是為什麼佛教徒沒有結婚儀式。這是真的！有很多傳統的佛教徒正轉變成基督徒，例如在韓國、日本等地，就是因為佛教沒有一個好的結婚儀式。穿著結婚禮服、手持花束、音樂等等，這些是很美好的事，它們都很重要，但佛教徒沒有這些。

我實際上正試著收集一些想法，以創造出某種佛教婚禮。然而如果我真的用正宗方式來做，會行不通。若是那麼做，當一對新人在我面前時，我會說：“嗯，你們知道的，世事無常，或許幾天後就持續不下去了。”佛教徒更可能有一個離婚儀式。因此沒人教我們將愛和情感關係當成需要建立的一種制度。當然，佛教教法裏是有教導“愛和情感關係”的這種“愛”，但是，是以作為一個問題被教授的，而不是作為一個你需要建立的東西。佛教徒談到愛和情感關係時，總是帶有一點懷疑的態度。明白嗎？但是當然佛教徒知道，無論如何，人們仍然會不斷墜入愛河，人們仍然會結婚，仍然會為情感關係而努力。所以，我們是可以對如何擁有合適的愛

和情感關係給出一些建議，而且我猜會有一些關於性的問題。我們會將其與一些佛教智慧作連結，這就是今天我們試圖要討論的。

有一部韓國電影——韓國人非常擅長愛情故事的電影。我不記得片名和導演，是我很久以前看的，相當好的一部電影。關於一個男僕和一個女僕：男僕來自一個家庭，女僕則是另一個家庭的傭人，他們都在非常富有的家庭裏服務。這兩個人瘋狂地相愛，而這兩家人都喜歡旅行，不常在家，所以實際上住在房子裏的人是這個女僕和男僕。他們用他們老闆的房子見面——這麼做可能不對——他們使用花、那些很大的床、香檳、葡萄酒杯、燭光晚餐等等，所有的一切。所以他們的做愛和關係是發生在一個借來的地方。

從很多方面，我們的愛和情感關係有點類似那樣，而這就是佛教智慧起作用的地方。我們全都依賴於條件或境緣，沒有人能控制所有的事。先不說外在的事，我們甚至不能控制自己下一分鐘的感受和想法。當它來了，它就來了。然後，它就吹動你、拉扯你、打倒你。我們其實都在因緣條件的限制中，如此具依賴性。而事情並沒有變得比較容易，現代生活和基礎設施促使我們更加依賴各種不同事物。你伴侶的拒絕，可能通過短信立即傳送過來。在過去，可能得要花上一個月的時間走過來看你，但是現在的情況不再如此。我們的情緒、緊張的生活，如同坐過山車（雲霄飛車）一樣。

我們被緣所控制著。當我們試圖擁有愛情、浪漫、燭光晚餐和情感關係時，其中的一切都依賴於其他許多事物，能夠意識到這一點會很好。現在稍微想想，這是相當好的一個認知。因為愛情和情感關係的最大問題之一，就是“把事情視為理所當然”。當兩個人相遇，第一周或第二周時，美妙極了。然後幾個月之後，或者對那些慢性子的人而言，一年之後，由於壓力、責任、沮喪等各種情況，你最終視一切為理所當然。如果你的伴侶有每半小時給你發一次短信的習慣，有一天可能因為腹瀉或其他事情而忘了發短信給你，這就讓你煩惱，令你心煩，然後會有“為什麼沒發短信？發生了什麼事？”這種問題出現。

因此我們應該有這樣的覺知，認清自己是如此依賴因和緣。這種覺知或許會創造出空間和界限，但根本上，這導向另一個要點：愛情和想要擁有一段感情的願望，極大程度上是基於不安全感——當被對方所愛的這個想法令你感到滿足時，愛情才成為一段完整的愛情。

我有時會寫電影劇本，可以寫的電影體裁很多，像是喜劇、驚悚片等等，但是



浪漫愛情片非常有趣。如果你想撰寫一部浪漫電影，讓戀情失敗才會成功。唯有愛情不成功時，影片才會賣座。這很有趣。如果你看看所有偉大的浪漫故事，像《羅密歐與茱麗葉》，我們愛它的唯一理由就是它是悲劇。所以，愛情必須是悲慘的。

我們對寵物狗、寵物貓的愛，比對我們人類"寵物"的愛，成功得多。狗不會說話。我的意思是，它們會說，但我們不理解。它們會做些像是搖尾巴等等的少數事情，但不複雜。然而我們的伴侶，他們卻會說話。當然，聽不聽在於你。這是一個大題目：溝通。我才剛告訴我的一些朋友說，不存在溝通這一回事。實際上，這是偉大的寧瑪上師吉美林巴說的。他說：“我們一思考，就是迷惑；我們一開口，就是矛盾。”

沒有溝通這回事。只有兩種事情：“成功的誤解”和“不成功的誤解”。當你有“不成功的誤解”時，你擁有一段美好時光。只有當這種理解不起作用時，你才會開心。伴侶之間的溝通非常困難。

我們不知道伴侶在臆想、期望或害怕的是什麼，我們只能基於過去發生的一些事情稍做猜測，但是情緒、我們的心情就像天氣，因為各種各樣的事物而時時變化著——荷爾蒙、茶裏放太多糖——有無窮無盡的因和緣。我們之前提到過：我們是如此依賴外緣，我們受緣所控制。

我們稍後會再回來談溝通。但首先，如果我們有溝通方面的問題，那麼我們如何能分享事物？這是一個大課題。如你們所知，情感關係中的一切都是關於分享。現在讓我分享一些有關分享的佛教智慧或佛教的理解。在佛教中，沒有分享這回事。我們可以假設，你們都正看著同樣的花，與我看著的是完全同一朵花。但那只是個假設。我永遠看不到你所見到的，不僅是方向和顏色，也包括你對這朵花的想法和這朵花所附帶的一切。

這是一個個人的體驗。你可以盡全力向人描述這個體驗，而這個人、你的伴侶是在假定他正看著同樣的東西。佛教中非常強調這點。如果你讀佛教經典，像是佛經，經文總是以“如是我聞”、“一時，佛在這裏或那裏”等等作開頭。“如是我聞”是一個非常重要的聲明，因為阿難是在說：“我不知道他說什麼，但這是我所聽到的。”

在情感關係中，也是如此。當兩人相愛時，他們可能以為自己在分享這個絕妙至樂的時刻，然而雙方所聽到、經歷到、看到的，不過是自己個人版本的樂、苦或任何其他感受。當然，我們現在進入相當深的佛教心理學中，而我想闡明此點的原

因是關於溝通。在情感關係中，溝通恰巧是一個非常重要的因素，對嗎？這就是為何我認為情感治療師在某種程度上能夠幫助你，但無法完全幫到你。如果有成功的誤解發生在兩個伴侶之間，接著他們雇用另一個人，希望這個人聆聽並有不成功的誤解，然後這個心理治療師或心理學家再給他自己的建議。很多時候，這行不通。但這就是人類的心態，我們有這個修補東西的習慣。我們喜歡修東西，我們喜歡修補東西，像是更新你的電腦軟體，那是一種比較有趣的修理東西。當然，它是個痛苦，但也是種樂趣。“讓我們下載情感關係版”，這就是我們在自己生命中增添事物的方式，就是藉由下載一種新的思維方式。

我會讓你們提問，不過還有幾個東西是我需要說的。在情感關係的戲碼裏，有一個非常有力的心理因素破壞了我們的感情。你們知道是什麼嗎？就是必須示好的負擔。像是開門、幫忙披上外套、“你冷嗎？”、“你熱嗎？”、“你餓嗎？”、“你想來點這個嗎？”等等，需要示好的負擔，那多次扼殺一段感情，而你依然企圖示好，你試圖成為開門和做那一切事情的好人。如果你是男士，小便前，你會掀起馬桶座墊，對吧？如果你是男士，完事後，你把馬桶座墊放下。像這類的事，這所有的微小細節，在這個過程中，你已經教導你的伴侶這是她應該預期的。而有一天，你要是沒有做到，接著就是開始這一連串的溝通了。

但是，不安全感還是不會放手。我是不是應該告訴你們不安全感的其中一個最大象徵是什麼？就是交換戒指。我們人類可以如此荒謬。然後去法庭簽字：“我們結婚了”。這基本上是不安全感的話語，是不安全感在表達它們自己。實際上，我想“婚姻”這個詞應該改變，“婚姻”是過時的用語，是上世紀的字眼。我想你們真的應該稱它為“公司”，為了經濟考量，以及或許是為了製造小孩的緣故。由此，我想你們若少些期待，可能關係會好些。它會是一間公司，丈夫和妻子是公司的股東，因而你們可以召開合適的會議，有不同意、同意等等的那一切。但無論如何，這些是不安全感的徵象。

你們可能會以為我是反對愛情和情感關係的人，並非如此。實際上，我完全贊同那些。無論如何，當業風吹起時，如果你不夠強壯，而是像風中的羽毛，那麼無論風吹到哪里，你就會到哪里。我肯定你們當中很多人認為自己有所掌控；你們會想，“現在我已經人過中年，不再有機會上演情感關係和愛情這種愚蠢遊戲。”你可能會這麼想，但你無法知道，業風可能從最料想不到的地方吹來，像是玻利維亞或盧安達。業風可能吹向你，而下一刻你就發現自己在最意想不到的時候，瘋狂地、真正深摯地、從頭到腳地愛上了一個盧安達、玻利維亞或智利人。這可能發生，你

無法知道。對我也一樣，真的。

在我的傳統、在我所屬的傳承中 ----- 也不真的是傳承，更像是這傳承的習俗 ----- 我可以結婚。當我十七歲左右時，有些人在談論我應該結婚，人們還確實建議了新娘的人選。在遇到那位荷蘭女孩之前，我自認為是非常自由自在的人，特別是當我十七、八歲的時候，我往往覺得情感關係和愛情是非常令人做嘔的事。我在一個寺院中長大並接受教育，寺院中有許多出家的僧人，我猜也許是出於這樣的影響。於是我去我父親那裏。我父親相當獨特，他自己也是一位修行者——他在世時是一位修行者。我問他：“我想我會出家受戒，我想要成為一名僧人。”他看著我，說：“好，做你想做的。但是如果你要我在結婚和出家之間做選擇，兩者一樣困難。”他還說：“至少在婚姻的狀況裏，你的偽善會少一些。”我認為那是非常好的建議。

所以，我不是反對情感關係。很多時候，我們基本上缺乏的是客觀；我們被困住，我們陷入某種價值觀裏。這是一個大課題，特別是在我們的社會裏、在亞洲社會裏。我知道有很多亞洲、華裔的女孩，到她們約二十五歲時，她們有著極大的壓力，因為她們身處於這個社會中，整個社會都會盯著她們質問說：“你怎麼還不結婚？”我真的很同情她們，因為她們的父母、老一代人很重視婚姻體系，但世界在很多不同的層面都已經改變了。在這個現代社會，正如我們想要擁有情感關係，我們也想要尋歡作樂，我們想要開派對，想要聚在一起，我們想要摩肩擦踵和摩擦身體的其他部位，但同時我們又令自己變得非常疏離。

疏離感發生在各個層面上。過去的家庭裏沒有電視，所以他們被迫在一起吃飯，其中多少有一些感情在裏面。現在的家庭成員則待在不同的房間裏，在各自房間內的個人電視機上，觀看自己喜歡的節目。我們用不同的方式孤立自己，像臉書（Facebook）、推特（Twitter），而它非常快速，如同寬頻。當然它也很昂貴，花費很大。兩性關係在情感上無疑是代價高昂的，甚至在財務上也可能非常昂貴。女生又有結婚這種壓力，尤其是在這個特定社會中。但是，這一切都能幫助我們維持客觀。我確定，包括我自己在內，我們最終的作為會和今天所談論的這一切相反。但是，對我們的生命具有客觀見解會是件好事。

而且在理想上，如果我們提醒自己這個事實，我們就不會全然失望。我記得給過這個例子：我們的生命就像試圖把三個草莓豎著摞起來；就是把一個草莓放在第一個草莓上，然後嘗試把另一個草莓放在第二個草莓上。這行不通，因為它們很滑，而且形狀怪異。而問題在於，第二個草莓會有片刻立在第一個草莓上，這帶給我們一些希望，認為它也許行得通。但總的來說，生命永遠行不通，總會失敗。你們年



輕一代的人或許沒有這樣的意識，但是老一代人知道，有多少次我們試著修補事情以擁有“從此幸福快樂”的寶萊塢式體驗。我們無數次嘗試擁有那種體驗，但是從來沒有真正成功過。

然而我也想說——很抱歉我跳來跳去，但是我想到什麼就必須說什麼，不然我會忘記——一個人也不應該懼怕情感關係。如果有一段感情從一個非常奇怪的角落來到你身邊，如果它出現在你面前，你應該有自信，並且接受它，讓生命流動。我真的碰過一些五十多歲的人，男女都有，他們突然發現自己受到年輕人的愛慕，而他們變得驚慌失措，非常不安。他們內心感到快樂，但他們同時也擔憂：“我不再好看，我看起來鬆垮垮的。”

當業風吹起時.....我要告訴你們一件事，我不能說名字，這位的名字我絕對不能提。在我七、八歲的時候，我強烈地愛上一位仁波切的母親，她那時大約四十五歲，我非常強烈地迷戀她。我記得很清楚，如果有人在那位仁波切、也就是她兒子旁邊和她說話，我會感到很嫉妒，會想：“這個傢夥在搞什麼？”在很多時日裏，我會編造與她一起生活的故事。這非常荒謬，不是嗎？當然，她從來不知道這些。但我必須說，她非常美。你們有很多人認識這位仁波切，所以我不能告訴你們她的名字，不然我真的會失業。

這也可能發生在你身上，因為一切都取決於境緣。出於同樣的原因，你也不應該盲目地重視情感關係的價值。出於同樣的原因，當感情出現時，你也不應該懼怕情感關係。當然，如果你發現這個人很差，不是你的類型，那麼你應當委婉地或直接地避開這個人。然而如果你看到這個人時，會心慌意亂，心如小鹿亂撞，那麼不管如何，就去試試。但是從第一天起，就要確保你不會被期待和希望所束縛。從第一天開始，如果你這麼做，我想你會擁有不錯的情感關係。

我之前對你們講過佛教的婚禮。對即將結婚的新人，如果教士說：“我們永遠不知道你們兩人會發生什麼事，你們甚至可能今晚就會分手。”如此表達，或許不是個壞主意。它可能聽起來非常不吉祥，也許會讓一些過度保護的父母擔憂，但是談及分離的真實性與所謂婚姻和情感關係的脆弱性，這也許不是個壞點子。

總之，現在談一些更實際的。假設你已經有男女朋友或者丈夫妻子，基本上你已經被卡住了，那我們還能做些什麼？在我們經過這些討論之後，我們應該繼續下去，還是應該成為僧人？如果你已經有伴侶，我想重要的是要記住：在佛教中，特別是在大乘佛教中，修行的核心目的是令一切有情眾生獲得解脫。解脫基本上意味

著自由。很多時候，給予一切有情眾生自由有點像造一個通天梯，幾乎是抽象的、不可想像的。一切有情眾生？我的鄰居也許有可能；或者幾百人，也許有可能。但是一切有情眾生？那有點多，是很抽象的。不過，即或我們不能令一切有情眾生解脫和給予他們自由，但至少我們能從給予自己的伴侶解脫和自由開始，從給予丈夫、妻子解脫和自由開始。這是非常實際的建議。當我們處於情感關係中時，很多時候，我們是在掐著對方，令彼此窒息。你的丈夫、妻子、男友、女友正在給誰發短信？和他或她混在一起的人是誰？

自由，要給予空間和自由。我想，這其實很重要。即使你擁有一段真正不錯的關係，我也會建議你每天至少離開你的丈夫、妻子或男女朋友一小時的時間，不講話，不發短信，不溝通，什麼都不做。我想這會有幫助。

最後，在開始提問前，我要以此做總結：釋迦牟尼佛曾親口說過，我們全都應該視我們的生命、我們所謂的家庭生活為一種“種康”（藏文）的體驗，基本上意思就是旅店。在大旅店裏，人們登記入住，然後付帳離開。正是如此；我們的生活就像那樣：新朋友入住，老朋友離開。這是個令人讚歎的教授，因為我們的生活就是如此。如果你能看透這一點，這正是暫時性的美妙之處。暫時的東西非常好，非常令人喜樂，非常美。當事情停滯，變成永久時，就會發臭。你應該這麼想：與你丈夫、妻子、男女朋友在一起的這一生，非常短暫。即使你們在還呼吸著的這一生中可能不會分手，但遲早有一天你會死去。當你死去時，你們就分開了。在你死後，可能有三天你會記得妻子或丈夫的名字。但是到第四天或第五天時，你只會記得半個名字。到差不多第十天時，你甚至不記得他是他，還是她是她，或者他是她，或她是他。到大約第二十天時，你甚至不記得那是個人類。接著，下一生的力量在不知不覺間開始擴展。例如，如果你即將投生為鳥，你的愛情和喜好——想要一直嗅著你男女朋友的氣味，這會被看到一隻蟲子所引發的饑餓感取代；因為現在你即將成為一隻鳥，你會想做飛翔之類的事情。到那時，你所謂的深愛的丈夫、妻子、男友、女友，那一章就結束了。而下一次，當你看到你的前妻或前男女朋友時，你也許是轉生為一隻鴿子，當你坐在他們面前吃麵包碎片時，你甚至不會注意到他們，而他或她也不會注意到你。我們就是如此玩著輪迴的遊戲。

如果我們能夠到上面的某處，向下觀看我們之前的每一生世，會非常令人驚異。事實上，阿羅漢能夠這麼做，他們到上面觀看。那會令人如此悲傷、快樂、歡喜，簡直是不可思議。有多少人曾因為愛你而自縊？有多少人渴望得到你的愛？而你自己又有多少次是為了得到別人的愛情和感情而懸樑？因此，要記住這個暫時性。不



僅是情感關係，一切都是如此。這杯咖啡有可能是我最後一杯咖啡；我現在拿著的這本書可能是我拿的最後一本書。如果你能持有這種正念，你就會開始真正享受和真正去愛，像是“哇，這真是一本好書！”否則，我們總是想著下一件事，基本上就是為永遠活著而做規劃。總之，莎士比亞是怎麼說的？我想他是對的。“分離是如此甜蜜的痛苦”，基本上這就是愛和情感關係。現在你們可以提一些問題。

學生：為什麼人們總是感到孤獨？是因為我們的不安全感、缺乏歸屬感，或是不知道自己是誰？第二個問題是：為什麼我們不能獨自生活？

仁波切：如果我們能夠獨自過活，那會很好，這正是瑜伽士所擅長的，也是為什麼他們能從各種包袱中解脫的原因。對我而言，“孤獨”實際上是一種哲學問題。根據佛教，孤獨是根源於我之前談到的不安全感。而當我說不安全感時，儘管我們說“我”、“我是大衛”、“我是這、我是那”，即使我們擁有一個名字、一個職位、一份工作、丈夫、妻子、學位、公寓、汽車、頂樓公寓，但總有一種持續的不安全感，因為我們不能百分之百地證明自己存在著。纏繞皮膚、割腕、獲得學位、結婚等等，我們做這一切都只是為了暫時給自己某些存在感，而這不安全感其實可以顯現為孤獨。

我之前說過，我看到的花，你永遠看不到，所以我們無法分享真正的花，我們只能假裝我們在分享，而這是非常孤獨。我永遠不能和你分享我正經歷的，這真的是非常孤獨。我所經歷的，只有我能經歷。

但若你是佛教徒，孤獨是智慧的曙光。你應該對這種孤獨做投資。如果你感到孤獨，你是對這個輪迴生活感到不對勁，你能感到它行不通，你會有一種一切都有點過度承諾的感覺，你能有這個感受。這種不對勁的感覺、不屬於這個輪迴生活的感受，實際上是一個修行者應該投資的一個非常重要的心理因素。

當我們小時候，我們的價值觀全都集中在去海灘築沙堡。我們對此非常興奮，我們就是熱愛那個沙堡。一段時間過後，當我們十幾歲時，沙堡這個把戲不再有用，變成了快車和電動遊戲。人到中年時，那些也不奏效了，變成工作、職位、同事、婚姻等等。當你到九十歲左右時，那些遊戲也行不通了。當你九十歲左右時，我想你會開始看重那些你之前忽視的東西，像是鹽罐、桌布等等，你的玩具變了。而我們有些人能夠在幾個月內快轉這一切。你有點明白這毫無意義，而那種怪怪的感覺確實令人孤獨。對修行人而言，那種孤獨非常重要。

《般若波羅蜜多經》中，有一位菩薩在拜見佛陀時，向佛抱怨說：“我感到非

常悲傷。我對這毫無意義的生活和這所有的一切感到悲傷不已，幾乎是痛苦的。”然後佛說：“這是一種聖財。你有如此多的福德，才會對這些感到悲傷。”如果沒有那種福德，你就會因為生活中這一切小玩意兒及種種事物而分心散亂，等到你真正開始想：“等一下，發生了什麼？這九十五年啊！”那就為時已晚了。所以對修行人來說，這很重要。

學生：仁波切，因為我的性取向，在工作場合中我一直是被歧視的受害者，到了遞出辭呈的程度。我沒有透露過我的性取向。事後想來，我當時怎麼做會比較好？未來我是不是應該在一開始的時候，就向雇主公開我的性取向？我似乎發現，我越坦率，人們對我的閒言閒語就越少。

仁波切：這是非常重要的問題，我完全理解。幾年前，我主持了幾場婚禮——我主持了兩個男人的婚禮，還有兩個女人的婚禮。很多人很吃驚，認為“當然應該排斥他們！”在美國，也許這樣的人不那麼多，但對我這個主持婚禮的人，他們會想：“你怎能這麼做？你在搞什麼？”對那些性取向不同的人，很不幸地，很多文化都沒有寬容的習慣。這非常不幸。對此，我沒有明確的答案，我不知道你是應該公開或是隱瞞。

我想，這取決於不同的情況。我只能說，這非常不幸。我希望，而且我也這麼認為，通過溝通，這種狀況會好轉，但速度非常緩慢。我自己一直在做傳話人，甚至就在一週前。那個男孩——現在快四十五歲了——他的父母非常傳統，他們很疑惑他為何對女孩不感興趣，我知道所有的情況，那男孩請我去和他父母商談，我去了。令人吃驚的是，他的母親對此相當能接受，而父親則有點難。交談中，我注意到父親多次欲言又止。因此我能感受到，這不是一件那麼容易被接受的事。但這非常不幸。我不知道，我沒有一個確實可行的答案。我只能說，如果你是佛陀教法的追隨者，你應該如此發願：不僅是你自己，而且願所有經歷同樣問題的人，都能從這種痛苦中解脫。如果你是一位忙碌的持咒愛好者，你應該持誦“緣起咒”。這對一些人有效，或許你也能試試，不會有什麼損失。

學生：如何結束困難的情感關係？如何知道何時做結束？

仁波切：這很困難，非常困難。我不認為你能夠決定。記得我剛才說的嗎？除非生命像電燈開關一樣，你能關掉它、打開它。要是那麼容易就好了。它依賴於許多不同的因和緣。很多時候，你不能就那樣終止一段感情，這可能是出於很多確實啟發人且善良原因，像是你不想傷害另一人、你不想傷害別人的感情。

在我們的社會裏，我們常說“坦率很重要”、“誠實率直很重要”。但我不是那麼確定，我懷疑這個說法。善巧也非常重要。你可以坦率地終止一段感情，但你可能會被負罪感折磨一輩子。在此，我還是沒有特定的答案，我唯一能回答的是：這非常取決於因和緣。基本上，我們是如此依賴因緣。終止一段感情和開始一段感情，同樣困難，而且同樣難以捉摸。你永遠不知道。但是如同我說過的，當業風吹動時，它就終止了；而當它終止時，你什麼都做不了。如果你願意聽，我唯一的佛教式答案，簡單地說：順其自然。你最好這樣，因為如果你試圖抗拒，可能會毀了你自己和別人。這是非常難回答的一個問題。

學生：對於忘記空性並對自己有許多期待的伴侶，一位菩薩應該如何應對？

仁波切：如果這位菩薩明白空性，他就一定會有悲心。因此，有悲心的人會慈悲的看待他的伴侶；就如同一位母親對生病的孩子會懷有更多的慈愛，菩薩會對不理解空性的伴侶有著更多的慈悲。這很容易回答，是非常佛教的問題。

學生：仁波切，關於我們如何運用最好的方式，將對方作為鏡子來增長彼此的修持，能不能分享您的見解？

仁波切：這是可能的。我之前告訴過你們，要開始給對方自由。那一直是關鍵。特別是如果雙方都相信同樣的精神之道，那麼他們可以交換筆記，可以自願作為對方安忍的物件——例如，或許週日以你為主，週一換成你的伴侶。而且互相提醒。這非常可能做到。你是在說大乘的層面，對嗎？是的，非常可能。

學生：謝謝。我只在尋求一些如何做的建議。

仁波切：如我所說，我其實不是在這裏開玩笑，我曾經建議過一些人輪流這麼做：這一週，丈夫不准失去耐心，下週換成妻子。還有思維。此外，所謂的靈修之道需要正念。當你坐在佛堂的墊子上時，具有正念是容易的；那很好。但是，若你在發



脾氣或有情緒時，還能維持正念，你會得到更多的紅利。因此，你可以和你的伴侶一起練習那樣的正念。你們也可以一起發誓，這是你們倆要做的事。這真的會奏效。

學生：仁波切，您給了期待示好的例子，像是“你餓嗎？”、“你冷嗎？”而當你的伴侶轉過來跟你說：“現在你應該對我減少期待。”這時我們應該怎麼做？我們該如何回應？

仁波切：如果你的伴侶說：“你應該減少對我的期待”，你是在說這個嗎？如果你是佛陀之道的追隨者，聽起來你有一位相當不錯的伴侶。但我有種感覺，你一聽到伴侶說你應該減少期待時，你的期待會增長百分之九十。這會惹惱你，這是問題所在。好，下一個問題。

學生：仁波切，對我的家人朋友，我是一位公開的同性戀。在告訴他們之前，我在社交上非常退縮。說出來之後，我覺得自己更為完整，並且不再感覺活在謊言中。但是我覺得我的父母並非真正接受我，他們堅持我應該繼續對其他的親戚保密。這已經很多年了。我應該怎麼做才能平復自己受到傷害的感覺？以及緩和父母因為有一位同性戀兒子而感受到的傷痛？

仁波切：就像我之前說的，在這個情況、在這種文化下，我不知道你能做什麼。對此，我沒有一個簡單的答案。我說過，很多時候，我們不知道如何坦率，而人們珍視並尊重坦然。但是善巧也很重要，因為很多時候，別人不能輕易接受真相、誠實的真相，他們不能消化。

甚至是佛陀，如果你去看他的教授、究竟的教法，他給了許多不同層次的教法。有許許多多的教法我們稱為“不了義”的教法，是需要解釋的教法。而直接、赤裸的究竟教法，例如《金剛經》，非常難以領會。其中佛陀說：“沒有佛，沒有佛的色身，佛從未說過法。”。那令人震驚，讓人消化吸收不了。在許多其他的佛經中，佛陀談到他的過去生：當他是一隻兔子時、當他是一隻孔雀時，例如在《本生鬘經》中。在另一些佛經中，他說：“有一個稱作西方極樂世界、阿彌陀佛淨土的地方，那裏有蓮花，有游泳池。”諸如此類的法語。釋迦牟尼佛的處理方式非常善巧。所以我會建議：你想要坦白，這真的非常好，但是我希望你也要善巧。因為實際上，單是你想要坦白的這份事實，就已經有夠善良了。你必須考量自己誠實的後果。如果這會令你的家人、朋友、父母困擾，你就必須非常善巧的處理。而這個特定爭議、

特定現象，似乎是最難駕馭的問題之一，尤其是在一個古老悠久的傳統社會裏。是的，要善巧。我能說的僅只如此。

學生：親愛的仁波切，總的來說，您對成功的情感關係有什麼建議？請給我們一些重點。或許您可以寫一本這方面的書。

仁波切：哦，那我可做不了。我剛讀完一本很好的書，我相信你們很多人都讀過。是一位日本作家的著作——村上春樹，書名是《挪威的森林》。是相當深奧的愛情故事。你們應該讀一下。“挪威的森林”也是披頭士的歌，對嗎？這本書很好。當然，有點悲劇性，但這就是它為什麼好的原因。它有很好的洞見，而且是你能夠想像的最純真之愛，非常寬容，非常慈悲。

學生：另一個關於這個熱門話題的問題，對於這個同性戀的議題，若是加入佛教觀點來看：涉入同性戀關係或是同性的性行為，這是否破戒？

仁波切：這個容易回答。對於這個問題，我需要給出完整答案，否則一個局部性的答案可能會誤導你。每一個宗教都有其敵人：基督教和穆斯林有撒旦之類的，佛教也有一個。你知道佛教的惡魔是什麼？它叫做散亂——持續不斷的散亂，那就是佛教的惡魔。所以，非常能夠理解的，佛教修持的精華顯然是正念。這就是為什麼在小乘(上座部)、大乘和金剛乘傳統中教授正念的原因。正念是重點，懂嗎？

這是我希望你們牢記在心中的其中一點：散亂是主要的問題。與此相關的是，在佛教中，道德是次要的，而智慧是首要的。寂天曾說：“沒有智慧的道德令人痛苦不已。”事實上，它令你虛偽，讓你有評判心，使你變成清教徒之類的。這是真的。在我的成長過程中，我的親教師經常說：“小心那些西方女孩，她們道德淪喪！美國女孩、英國女孩，她們不道德！美國女孩是如此不道德，她們穿短裙！”

很多年後，我去美國時，吃驚地發現美國人更有道德感。美國社會和美國的價值觀更注重道德。記得嗎？整個國家都在討論克林頓的雪茄進到哪里！只要他把總統工作做好，誰在乎呢？誰在乎他的雪茄做了什麼！但是美國人卻如此在乎道德。事實上，在佛教裏，智慧更為重要。若無智慧，一切都只會令你感到驕傲，讓你變得虛偽，基本上那就是一種痛苦。在回答這個問題時，我希望你們能牢記這一點。

在佛教中，有很多一般性的規定，像是：你不應該殺生、你應該慷慨佈施、你

不應該偷竊等等，即所謂的不善行和善行。你之前必定曾經聽過：十惡業和十善業。但是你如何定義什麼行為是善或是不善？在佛教中，如果一個行為使你更接近真理，它就是一個善行。例如，為了要拯救被兇手追殺的這兩人，如果兇手問我：“你看到他們倆了嗎？”而我說：“沒有。”這顯然是個謊言；那是撒謊的行為，但是救了他們。從外表看來，這種行為是不善的，但實際上卻帶你更接近真理——慈悲等真理。因此，特別是在大乘佛教中，帶你更接近真理的行為即是善行；使你遠離真理的行為——即使可能看起來是善行，例如去菩提迦耶做十萬個大禮拜，如果你是為了確定大家都能看到你以使自己成名，或是別人可以為你拍照等等的自我珍視行為，那是帶你遠離真理，那是不善的行為。

所以，有善與不善的分類。一般而言，所謂的性行為被認為是不善的，但是從來沒有指定是哪種傾向。甚至在大乘的層面上——我甚至不是在談密續，因為那更是遠遠超出我們平常的想法——但是在大乘的層面上，你屬於哪種傾向並不重要，只要你的性行為使你遠離真理，就是不善行。但那可能是任何事情，也可能是購物，凡是令你遠離真理的事都算。因此，對你們最基本的回答是：佛經和論典中沒有說：“相較於同性戀，異性戀的不善程度較低。”沒有那樣的歧視。

話雖如此，但是佛教在很大程度上受到文化的影響。這有點不幸，但不可避免。因此，當佛教傳到西藏、日本、漢地，當然還有在它的發源地印度，可能會受到文化價值觀的影響。這就是為什麼，甚至在新加坡這裏，我很肯定，當藏傳佛教帶著佛父擁抱佛母這類可怕唐卡傳到這裏時，基本上人們認為那是色情圖畫，大乘人士感到抓狂：“這是什麼？這不是真正的佛教！不可能是。這是印度教的東西！是邪教的東西。”因此就文化而言，我無法消除那些問題。當然，本尊擁抱明妃和雙運修持的密續法門具有不可思議的智慧，非常不可思議的智慧。如果你想起火，你需要什麼？木頭。如果你想要引生智慧，你需要什麼？情緒。那是原理。或者說，如果你的耳朵裏面有水，你怎麼辦？既簡單又最經濟的辦法，就是放更多的水進去，之後水全都會出來。同樣地，如果你想去除情緒，你怎麼做？最好和最簡單的辦法就是修持情緒，有種種的修持，但那是限制級的。那是最好、最獨有的修持法門，基本上是專屬於那些能夠咀嚼它、消化它的人。

較為保守正統的思維方式可能給我們帶來問題，但這其實相當有趣。當你去像斯裏蘭卡這樣的地方，他們也有觀音和文殊，但是祂們被當成是像是跑腿的接待員對待。當然這些在家人都是佛陀的學生，他們也是善男子中的一員，但他們沒有勇氣出離世間，所以他們仍然穿戴著珠寶，基本上還是在家人。是在那個層次的理解。



而當我們來到大乘佛教的地方，像中國和日本，你甚至能夠在道觀裏找到觀音！人們接受祂是偉大的菩薩，即使祂們不是僧侶，人們也接受祂們是皈依的對象。甚至在大乘寺院裏，剃度的僧侶會向觀音頂禮，那裏的觀音是一位女士，穿戴著珠寶等莊嚴。所以，這裏的智慧是不同的。而在金剛乘那個層次，又有很大的不同。這都取決於文化，以及你對不同文化的瞭解程度和接受程度。好，再兩個問題，然後我們就可以結束了。

學生：仁波切，我們有家庭的人如何在性生活的過程中修持正念？當最激情的部分來臨時，我們往往會從正念、覺知中變得散亂。

仁波切：對於像我一樣的金剛乘學生而言，這其實是一個非常有價值的問題。但是，因為我不太瞭解這裏的聽眾，所以我不能給你完整的答案。但這是一個非常有價值的問題，我非常欣賞這個問題。請你以後再問一次這個問題，但可能要在不同的環境裏提問。不過既然你問了，我會在大乘的範疇裏作簡短回答。

基本上，正念的教法，特別是在毗婆舍那（觀）的法門中，分作四類：身體、感受、心意、法。有四種“正念”的分類：身體的正念（身念處）、感受的正念（受念處）、心意的正念（心念處）、參照點或法的正念（法念處）。因此，在親密時刻，若是你很熟練，實際上你能夠運用前兩種。而且，如果你修持大乘，我覺得如此思維也不會有錯：這都是無常的，我正經歷的這種樂受、這似乎短暫的樂是一個幻象。或是在這貌似極樂的體驗中，發願“願一切有情眾生也擁有這種大樂體驗”。類似這樣的思維和發願。因此，身為大乘修行者，你可以用這樣的想法來引發這類行為。我不能說這麼做就會變成善行，然而我能說：由於我們是如此迷惑的眾生，由於我們是陷在輪回中動彈不得的眾生，同時我們又非常努力地跟隨佛陀的教法，所以若你是真心誠意地把自己所做的每一件事都融入自己的修道中，我看不出有什麼理由說你不能把正念帶入這種活動中。

學生：最偉大的愛是去愛自己，對嗎？如果我足夠愛自己，那麼我就不需要其他人的愛，對嗎？因此，為了能愛他人，我要怎樣獲得內在的力量去愛自己？

仁波切：我明白。這個問題有點狡猾，因為一般來說，我們確實愛自己。但是我感覺，在這裏的詞語其實不是愛，我認為更像是尊重。當然，當我們說我們愛某人時，我們的意思其實是：“我愛我自己，而且我想要你也愛我。”我們在尋求雙份的快

樂。但是為了獲得對自我的尊重，特別是在大乘佛教中，我們必須擁有自己具有佛性的自信。我想這可能是最好的。

我知道還有很多問題，但時間已經到了。我肯定你們今天全都有很多令人興奮的事可以去做，而我很高興我們能在此相會，並且有這個討論。我不太記得我們過去兩個小時中做了什麼，我也不認為我們做了任何有意義的事，但是我們坐在一起，試著略微反思我們的情感生活，這是好事。因此，雖然我不知道我們過去兩小時所做的事是否有功德，不過萬一有的話，讓我們回向這功德給那所有尋找愛的人、那些渴望愛的人、那些已經在戀愛的人、那些正為他們的情感關係掙扎的人、那些為沒有情感關係而掙扎的人、那些渴望有人陪伴的人、那些寂寞的人、那些不寂寞的人等等，所有的人。是的，祈願他們都能看清我們存在的事實和真相。而且，如果你昨晚也在，如我說過的，這個輪回輪轉存有的相對真理是：到最後、最終，輪回生活無法被修復，是怎麼弄也弄不好的。你必須接受這個事實，你必須接受我們都有一個不治之症，我們必須接受一切事物遲早都會崩潰瓦解，而那是個好的開端。謝謝！

Teaching Title: Love and Relationship

Name of Teacher: Dzongsar Khyentse Rinpoche

Location: Singapore Post Centre, Singapore

Date: 7 April 2012

中文翻譯：西遊譯文