

亲密关系

某些亲密关系是因为执着于永恒不变和孤立的自我这个幻象而产生的。人际关系产生于业因和缘分。只是买一盆花放在一边是不可能让它开花的。你必须为这盆花提供必要的条件，如浇水。



“变化的痛苦”：问题在于幸福是有起伏波动的。佛教认为这就是**生命和轮回的本质**。

浪漫的男女亲密关系总是充满了变数，这种变数体现在**不断上升的离婚率上**。



我们可能会在有亲爱的人陪伴时感到无比幸福，下一刻却感觉忧郁。这是由所谓**“世俗感情”**的本质所造成的。

虽然**“对的伴侣”**可能暂时让我们开心，但却**不能解决我们所有的问题**。无常也体现在**远距离恋爱**上：人们再聚时彼此的个性都可能已经改变了。



2

facebook

友情

Status Photo Place Life event

友情的无常：友情可以终结也可以恢复。人们可以一起成长也可以渐行渐远。

然而，灵性的友情是存在的：佛陀告诉阿难陀**“善知识是全梵行”**。

家庭

家庭关系不是永恒不变的：父母亲越来越年老，兄弟姐妹长大后各奔东西，孩子离巢独立。当子女飞出父母的翅膀保护之下时，父母亲常常会感觉失落。子女也常常会忘记父母亲并不是固定不变的，而是会随着时间衰老虚弱。

应对无常：

- ✓ 无常并不意味着我们应该放弃亲密关系。爱让我们的世界变得更美好。相反的，我们应该珍惜现在所拥有的一切，当不可避免**的分离来临时坦然接受**。亲密关系终止了，生命还会继续。
- ✓ 我们对于从亲密关系中得到的幸福也应该抱着**务实的态度**。
- ✓ **只要不执著**，享受亲密关系没什么不对。你可以拥有有意义和幸福的亲密关系，但是当发生冲突时，应该尽量不要追究（如批评）或退缩（变得防卫等）。追究或退缩都会带来痛苦。
- ✓ 当我们周围的人因为无常而受苦时，我们可以用**慈悲和智慧来安慰他们**，就像佛陀安慰丧子的悦行一样。