

幸福

来自绝对的信任

一行禅师 著
向兆明 译

在恋爱中修行，就是永远不对伴侣
有一丝一毫的怀疑。



Fidelity:

How to Create a Loving
Relationship That Lasts

中原出版传媒集团

大地传媒

河南文艺出版社



幸福 来自绝对的信任

在恋爱中修行，就是永远不对伴侣
有一丝一毫的怀疑。

一行禅师 著
向兆明 译

河南文艺出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福来自绝对的信任 / (法) 一行禅师著 ; 向兆明

译 . — 郑州 : 河南文艺出版社 , 2015.4

ISBN 978-7-5559-0154-9

I . ①幸… II . ①—… ②向… III . ①情感—通俗读

物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 007932 号

Copyright © 2011 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval systems, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc. Photograph © Unified Buddhist Church.

中文版权 © 2015 上海读客图书有限公司

经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权

中文简体字版由 Unified Buddhist Church, Inc. 授权独家出版发行

豫著许可备字-2014-A-00000061

著 者 一行禅师

译 者 向兆明

责任编辑 谭玉先

特约编辑 读客周墨 读客潘炜 读客孙青

美术编辑 王井起

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 河南文艺出版社

印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本 890mm x 1270mm 1/32

印 张 5.25

字 数 71.8 千

版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价 28.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

目 录

第一部分 在恋爱中修行 / 1

第一章 真爱包容一切 / 3

第二章 因为信任，所以亲昵 / 7

第三章 贪爱是苦的来源 / 15

第四章 成为自我的皈依 / 35

第五章 成为彼此的皈依 / 57

第六章 拥有真爱的三把钥匙 / 67

第七章 真爱是四无量心 / 79

第八章 成为佛陀 / 89

第九章 灵魂的忠贞：对爱人坚定不移 / 99

第二部分 《爱欲网经》全文翻译 / 113

第三部分 爱的修持练习 / 123

练习一：观呼吸 / 125

练习二：五项正念修习 / 127

练习三：择善浇灌 / 133

练习四：慈心观 / 137

练习五：五觉知 / 141

练习六：重新开始 / 145

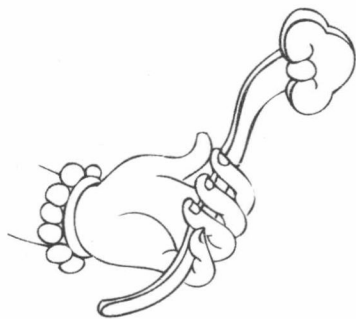
练习七：拥抱禅观 / 149

练习八：写一张和平便条 / 151

附：《爱欲网经》翻译注解 / 159

第一部分

在恋爱中修行



第一章

真爱包容一切

越南顺化西天寺厅堂内有两块木牌，上面有僧侣题刻的一副对联：

离世相涅槃舍利

佛陀心即是大爱

这副对联说的是佛陀是一位有爱之人。他所教导的此等爱，宽广无边、包容一切。因为这种大爱，佛陀能够包容整个世界。

悉达多成佛以后，并未弃绝人的本性，即给予和获得爱的需要。佛陀，如世间众生，心中存有情欲的种子。他二十九岁离家求道，三十五岁那年证得觉悟。三十五岁正是风华正茂的年纪。我们大多数人在这个年纪肉体欲望仍然十分强烈。然而，佛陀持有足够的爱，足够的心智、责任感和觉醒力来调伏自己性欲的能量。佛陀能做到，我们也可以。

这并不意味着我们感觉不到情欲，它仍然存在，但不被这种情感伏制。相反，我们的行为基于更广大的爱。某种程度上，爱扎根于情欲。每个人的情欲都可以转变为爱。正念的修习不是扫除和终结情欲。人无情欲，焉能成人？修行的目的是为了调御欲望，笑对欲望，并从中解脱出来。

众生内心悉有情欲的种子。时而，当它出现时，我们运用正念与般若智慧笑对欲望。如此，我们就不会沉沦其中，也不会受它的束缚。

只要这样去爱，不去罗织约束自己与他人的尘网，爱就能够带给我们快乐与平和。我们知道自己爱的方式是否正确，因为只有正确的爱，才不会制造更多的痛苦。

佛陀在《爱欲网经》这部经典中就陈述了这一真义。在这部经论中，“爱”这个字拥有某种消极涵义。为情欲所捕，恰如鱼儿游入陷阱无法逃脱。经论中，“罗网”这一意象被用来描述人被情欲缚捕并纠缠不可挣脱而失去自由的状态。

《爱欲网经》用两个单词共同指示爱的意涵：第一个单词“爱”指的不仅仅是两人之间的情爱，也是对众生的博爱。这个词的含义不是执着，它的含义是真爱；第二个单词“欲”指的是贪爱、利欲心或欲望。当这两个单词独立出现时，翻译它们并不困难：一面是爱，另一面是欲望。然而，如果把这两个单词合成一个词组，它描述是一种包含欲望的爱。

当初，佛陀讲解《爱欲网经》的对象是僧侣，但它对每一个人都有实际意义。人们经常会这样问，做一个独身的僧尼是不是很难？然而，在很多方面，僧尼修习正念要比在家居士容易许多。相较于维持一段健康的性关系，一概地避免性活动反而容易得多。作为修道的僧尼，我们时间都用于修行和与大自然相处。不看电视，不读言情小说，看不到电影和杂志中催生情欲的各种图像。然而，在家居士却时时浸淫在这些滋养性渴望的图片和音乐中。身处这种环境刺激却仍能相互理解，相互爱，保持健康的性关系，这需要勤兢的修习。

爱是我们动力的源泉。爱可以是最大的喜悦，但如果爱与贪求、执着相互混淆，它也可能变成我们最深重的痛苦。理解我们痛苦的根源，培养对自己和爱人的深入理解，我们才能享受发源于真爱的放松、喜悦与平和。

第二章

因为信任，所以亲昵

猿猴从一棵树跳跃到另一棵树上，世间凡众也如猿猴一样，跳出此爱欲的牢笼却又跳入彼爱欲的牢笼。

——《爱欲网经》偈九

猿猴的意象映射的或许正是我们自己。爱人的一些行为不合我意，我们就另寻新欢。然后当新的伴侣不可避免地也这样做时，我们又跳入另一段感情。

我们都渴望爱与理解，却时常将欲望与爱混为一谈。爱和欲望不同。两者相互混杂时，我们需要深入观察并努力把它们区分开来。亲密关系有三种形式：肉体亲昵，情感亲昵和精神亲昵。肉体与情感的亲昵不可分离，我们总是在性欲状态下感受到某些情感上的亲昵，尽管我们自称并非如此。然而，只有互守精神上的亲昵，肉体与情感的亲昵才能健康、完整、令人愉悦。

情感的亲昵

每一个人都都在追寻情感亲昵。我们渴望和谐，希望拥有真正的交流与相互的理解。尽管肉体欲望不是爱，然而身心不是独立的两个实体，没有情感亲昵，就不可能有肉体上的亲昵。身体影响我们的心灵，反之亦然。心灵依托身体而存在，而身体也要依赖心灵来活动并发挥机能。尊重你的身体与尊重你的心灵不应该有所区别，因为你的身体就是你。你爱人的身体也是她的心灵。你无法只尊重其中的一部分。

我认识一位音乐家，多年以来他每个周末都出去聚会，听歌、喝酒、跳舞。夜幕初启时分，这些聚会充满着喜悦的气氛，人们笑容满面，相互交谈，坦述心襟。然而临近午夜时分，人们相互靠近。他们开始只专注于如何找个人回家过夜。音乐、酒精和食物，萌动着他们

性欲的种子。第二天清晨，他们中的很多人会在一个陌生人的身旁醒来。他们相互道别，然后各奔东西，完全忘了前一晚两人身心的私密交流。等到下一个周末，他参加另一场聚会并再次经历同样的循环。然而，无论参加多少次聚会，与多少人共度长夜，也无法寻得他孜孜以求的情感幸福，抑或填补内心的空虚。

肉体的亲昵

任何生灵都希望生命延续到未来。人类如此，其他任何动物也不例外。性与繁殖是生命的一部分。性可以带来极大的喜悦，丰富两人的亲密关系。我们不应抗拒性欲，但也不该将它与爱相互混淆。真正的爱并不一定要有性。我们可以拥有完美的无性之爱，也可以保持无爱的性关系。

精神觉醒不一定由禁欲而来。有些人独身却缺乏足够的正念、正定与般若智慧。爱人如果持有正念、正定与般若智慧，他们的关系就拥有一种神圣的元素。情感与精神层面在实现融合、理解与分享之前，性的亲昵不应当发生。

人类的肉体是美好的。树木、花朵、雪花、河流与垂柳也是美好的。我们被美包围，包括生活在这个地球上的人类和动物。然而，我们必须学习如何善待美，从而不去破坏它们。

我们社会的组织方式似乎把感官愉悦放在最重要的位置。生产商与制造商希望销售他们的产品。于是给它们做广告，滋养你心中贪爱的种子。他们希望你被自己追求感官愉悦的欲望俘虏。

我们孤独，自我筑起隔离；我们痛苦，心灵需要疗愈，这正是回归自我的时候。我们或许需要亲近他人。但如果，现在，你和一个初识发生肉体亲密关系，这种关系并不能疗愈或温暖我们。这只是一种逃避手段而已。当陷于情欲的牢笼中时，我们就会一直担心对方会离弃或背叛我们。