



佛祖也成婚

婚姻不是“地位”之战

【美】夏洛特·卡塞尔 著 袁陇珍 译



中信出版社·CHINACITICPRESS



中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

佛祖也成婚: 婚姻不是“地位”之战 / (美) 卡塞尔著, 袁陇珍译. —北京: 中信出版社, 2011.8
书名原文: If the Buddha Married: Creating Enduring Relationships on a Spiritual Path
ISBN 978-7-5086-2863-9

I. 佛… II. ①卡… ②袁… III. 婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 112616 号

If the Buddha Married: Creating Enduring Relationships on a Spiritual Path

by Charlotte Sophia Kasl

Copyright © 2001 by Charlotte Sophia Kasl

This edition arranged with Edite Kroll Literary Agency Inc. through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

佛祖也成婚——婚姻不是“地位”之战

FOZU YE CHENGHUN

著 者: [美] 夏洛特·卡塞尔

译 者: 袁陇珍

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 9 字 数: 128千字

版 次: 2011年8月第1版 印 次: 2011年8月第1次印刷

京权图字: 01-2011-1720

书 号: ISBN 978-7-5086-2863-9/G · 704

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

谨以此书献给

约翰和海伦·沃特金斯夫妇

和所有致力于把爱、和平、正义带给他们的生活和世界的人们。



If the
Buddha
Married

前言

流过你心田的河流，也会流过我的心田。

——印度诗人，卡比尔

很多夫妻恩爱甜蜜，数十年如一日。有些夫妻耳鬓厮磨，息息相通，感情和性爱也历久弥新。

本书探究如何与爱侣营造相爱互信的夫妻关系——基于彼此相知、理解和体谅，夫妻双方既能保持个性独立，又能融入夫妻一体的平衡关系。本书也将阐明，随着渐渐彼此了解——摆脱理想爱人形象的羁绊，抛却对爱人的幻想和期望——夫妻如何活得神采飞扬，自然舒心。

从佛教的视角来看，心灵觉醒之旅涵盖理解我们的固执——我们都为偏执的期盼、恐惧、要求所苦，夫妻关系也不例外。我们要学会对自己的行为自觉自醒，其中包括对爱人的



言行作出的激烈反应。我们会发现自己突发的情感反应如何有助于我们觉醒，而非让我们放弃婚姻。要学会活在当下，承认自己的愤怒、恐惧或伤心，由此，才能面对真实的自己，不再对爱人有所隐瞒。转而，夫妻会更加相亲相爱，天长地久。

当我们放下成见，不再以老套乏味的方式行事，才开始觉察拥有一颗澄明的心多么自在，即众所周知的佛法的禅心，或“初修者之心”；才会心怀理解、善意和关爱，开始了解彼此，并渐渐顿悟夫妻关系。这样，夫妻会彼此吸引、谈笑风生和心情愉悦，而非彼此恐惧、固守己见和忧心忡忡。怀有初修者之心，我们才能活在当下。渐渐学会在人生舞台上默契和谐，我们就会看到彼此日日换新颜。你是谁？我是谁？你感觉到什么，需要什么，在想什么，希望什么？我的感觉、需要、想法和渴望是什么？时常反省这些问题，夫妻关系才会永葆活力，不会寡淡乏味。

虽然我引用了很多感情深厚的恩爱夫妻的实例，但是本书并未界定何为美满婚姻。而且，本书鼓励人们投入当下的人生之河，积极并饶有兴致地顺应其变故、困境和顺境。本书也展示了个人的心灵觉醒和彼此的情感发展如何与我们营造和睦夫妻关系的能力紧密交织。

夫妻和睦没有定规可以遵循，没有原型可以效仿。为写本书，我访谈的夫妻也迥然不同。一对夫妻在大学初遇，从此



永不分离。其他夫妻一度吵吵闹闹，或夫妻关系了然无趣，最终归于亲密恩爱。一些夫妻是初婚，还有一些是再婚或第三次结婚。一些夫妻年龄差距大，有两对老妻少夫，妻子比丈夫大14岁。还有许多夫妻在种族、宗教、性取向、社会阶层、文化背景方面都有差异。但是，他们健康和谐的夫妻关系更大程度上取决于自觉、承诺、坦诚、接受、共同的价值观以及接受差异和化解冲突的能力——还有彼此的爱慕——而非取决于恋爱时间的长短或个人经历。

夫妻之间难免会有差异，因此，夫妻产生分歧时，我们就要探究如何化解随之而来的冲突，以及已成习惯的令彼此疏远、情绪激动或发泄压力的种种吵闹。读者能深入了解源自童年根深蒂固的“斗不过就逃”的儿童心理反应——怒气冲冲的叛逆少年会说，“别告诉我怎么做”，或受惊吓的孩子会乞求，“求你告诉我，你爱我”。了解这一点，就会更了解冲突的根源。我们能够学会走入当下，因此，不会为这些儿童心理反应所束缚。

巧妙化解夫妻冲突不会一劳永逸。然而，心怀善意和胸襟宽广，和睦夫妻就会包容彼此的差异。正如一对夫妻对我所言：“不是没有冲突，也不是总能解决，而是我们能够心平气和，坦然坐下来谈任何问题，因为我们心里清楚，彼此会互听心声，冲突不会拆散我们。”

本书探讨了夫妻关系保鲜和以诚相待的种种尝试，并未提



出让夫妻勉强凑合、面和心不和的应付手段。它不是专注于流于表面的夫妻相处的“权宜之策”——态度更温和，更有吸引力，多夸赞逢迎——或其他虚伪手段。确切地说，本书有益于读者深入了解自我，因此，他们会真正明白阻碍夫妻彼此坦诚、包容、相知的原因。自觉自醒也同样适用于生活中的其他关系。

本书强调，夫妻致力于对彼此的了解和接受如何有益于培养互信和安全感。学会活在当下，放下对爱人的偏见和期望后，人人都会畅所欲言，表达爱意。相应地，这也培养了“夫妻一体”这个让夫妻心灵自由、日臻完善、默契和谐的一体王国。

夫妻恩爱的心灵之旅要求我们彼此推心置腹，找到难免出现、不愿示人、内心隐藏的伤痛和恐惧的根源，因为与爱人的疏远反映出我们内心有所保留。由于渴望体验更深情、更多彩、更甜蜜、更成熟、更默契的夫妻之爱，我们才愿意打开心结。对所有人而言，夫妻和睦的心灵之旅需要我们心甘情愿地不断探索全新的每一天和当下的爱人。最后，一段佛陀推崇的婚姻是夫妻结合的深刻体验：彼此的言辞、姿势、表情、触摸和沉默都应保持和谐默契。那种体验是时时刻刻不断觉醒的、彼此的心有灵犀。借用激情澎湃的诗人卡比尔的诗来诠释夫妻关系：“流过你心田的河流，也会流过我的心田。”人生之河奔流不息，流过人人心间，也流过夫妻心间。只要超越自我，摆脱偏见并走出恐惧，我们就能体味生活的美好。

对勇于迎接恐惧和怀有生活热情的不断探索夫妻关系的人来说，回报颇丰——他们日益心情舒畅，互相信任，快乐无比，心境澄明，化解冲突会游刃有余，还有持久、热烈、像春天清澈溪水般灵动欢快的性爱。



If the
Buddha
Married

目 录

前言 / IX

第一章

婚姻是一场修行

夫妻相处之佛法 / 3

只爱优点，还是爱全部 / 15

学会信任自己，聆听他人 / 18

恩爱夫妻的共同特征 / 21

初修之心：人生若只如初见 / 31

理解自己，体谅爱人 / 36

第二章

夫妻的默契合一

我和你：付出彼此的真心 / 41



体验“一体”：彼此心心相印 / 44

如何了解彼此的需要 / 46

体味默契 / 52

第三章

自省

识别伪装 / 57

评判爱人即评判自己 / 61

反思自己的问题 / 63

活得快乐 / 65

留意你的借口 / 67

第四章

平常生活，简单相爱

珍视信任：夫唱妇随 / 71

审视动机 / 75

留意误解 / 78

相信直觉 / 82

夫妻相爱的忠告：共对偏执 / 86

走近禅定和心理治疗 / 91

第五章

在婚姻中共同成长

儿童化心理反应 / 99



结婚心理探源 / 106
重识“离家”的意义 / 109
夫妻相处是个过程 / 112
阶段一：若即若离 / 116
阶段二：时近时远 / 118
阶段三：知己知彼 / 125
阶段四：远近适宜 / 131
阶段五：亦远亦近 / 134

第六章

沟通旨在共鸣

和谐交流 / 141
成功交流方略 / 143
慎提忠告 / 148
意随心动 / 152
坚持己见，不存戒心 / 154
学会道歉 / 156
彼此原谅，重归于好 / 159

第七章

与冲突为友

巧妙化解冲突 / 165
迎接分歧，达到双赢 / 167
不要积怨 / 172
识别假冲突 / 175
理性应对“争执—逃避—冷处理”反应 / 178



- 愤怒是毒药 / 183
尊重个体差异 / 195
公平争吵原则 / 199
学会自我安慰 / 203
清除芥蒂，如胶似漆 / 209

第八章

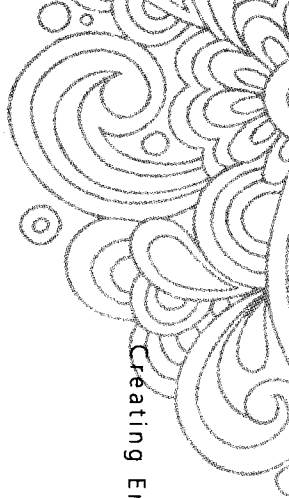
享受性爱

- 灵与肉的交融 / 215
性爱的境界 / 222
性欲减退探源 / 228
有一种吻，我们一生都在追求 / 231
相互扶持，坦承感受 / 235
做父母，也做爱人 / 239
一夫一妻制的真谛 / 242
如何面对婚外情 / 244
享受温柔与激情 / 249

第九章

为爱情保鲜

- 琴瑟和鸣 / 255
创意改变生活 / 259
善待眼前人 / 261
接受人生的不如意 / 265
彼此呵护 / 270
夫妻恩爱，造福世界 / 272



IF THE BUDDHA MARRIED
Creating Enduring Relationships on a Spiritual Path

第一章

婚姻是一场修行



夫妻相处之佛法

愿有情众生远离苦难，摆脱苦之根。

愿有情众生寻得快乐，觅得乐之源。

——偈子

佛法为婚姻的成败作出了精妙的诠释。借助佛法来洞悉夫妻关系，有助于我们活在当下，关注自身，在意所爱。探究鲜活盎然的夫妻关系，也需参悟一些佛法，如人生短暂、慈悲、怜悯和万物的因果联系等。

佛法既能诠释夫妻和睦之道，也能指导日常生活。的确，用佛法来感悟我们呼吸、思考、闲谈、吃喝、休憩、劳作和玩乐的方式，与理解我们如何善待他人和体恤众生没有区别。随着渐渐关注当下，我们才翻然觉察，原来整个人生是一种禅定。



在心灵之旅上，我们的任务是心无旁骛地投入眼前的生活，对爱人不怀偏见，或没有奢望。

我们渐渐明白，喜、苦、忧、乐是浮云般变幻无常的人生体验，取决于自己的内心和思想。心越安详，我们就越能融入当下的生活，越懂人生。于是，我们慢慢接受，世事难料，处世艰难。转而，这会让我们在不尽如人意的人生之路上珍惜、宽容并疼爱自己的兄弟姐妹。

乔达摩·悉达多王子成佛陀（觉者）时，已有意禁欲五年。其实，离开王宫普度众生前，他已与美丽的公主成婚并生有一子。因此，令人百思不得其解的是：觉悟之前，佛结婚了，但苦行普度众生时，又回归独身。有人可能言之凿凿：为什么要从一个为独身而抛弃妻儿的人身上寻找婚姻的智慧？答案存在于他对众生苦根的求索和对蕴涵大智的佛法的执著探索，而他倡导的佛法教人快乐、心怀怜悯和慈悲——让我们自由自在地营造恩爱的夫妻关系。

与其说佛教关乎信仰，不如说关乎体验。佛教中没有至高无上的上帝——没有圣父、圣母和圣灵引领、主宰、安慰或拯救我们脱离苦难。没有上帝评判我们的行为，或告诉我们是非曲直。确切地说，我们从佛法和信徒的支持中寻求心灵的慰藉。我们随心来判断自己行为的纯净和善良，同时，还诘问自己是否对万物慈悲为怀。虽然夫妻在共度人生中因相伴相知而