

# How to Have Fun!, 31 May 2022, Online

宗萨蒋杨钦哲仁波切

# 如何享乐！，2022年5月31日，线上

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=y18Q5vFLPFY>

好的！我身处一个非常嘈杂的地方，所以可能不得不大声喊叫。

这些人不会停止他们正在做的事情；

我一直在问他们。在

开始之前，我需要感谢所有翻译人员。

他们一直非常努力。他们中的

一些人，必须在不寻常的时间起床。

所以，谢谢你。

另外，

感谢你组织这次活动。

我可能是最不适合

谈论如何找乐子的人，

因为我总是压力很大。

我非常紧张。

我总是会安排日程，

比如把我的日程写下来。

我正在写下明年要做的事情！

连日期都确定了。

然后是每日日程安排。

所以我不知道我是不是……

我觉得我不是谈论如何获得乐趣的合适人选。

但我会尽量分享我的想法，至少在理论上是这样。自从选定这个话题以来，

我一直在思考该说些什么

。我一直在想该说些什么！

实际上，这才是最难的，

因为我觉得它非常复杂，

而且非常非常棘手，因为其中存在太多矛盾。

你能听到我吗？

我是不是喊得太大声了，以至于……

好像损伤了你的耳膜？我希望不是。

我们的生活中充满了矛盾，而很多时候，正是这些

矛盾让我们的生活变得有趣。你知道的，对吧？如果

没有矛盾，事情就会变得非常平淡

乏味，既不有趣也不刺激。

但是，当矛盾如此之多时，也会让人感到痛苦。

例如，举个例子来说，

我认为偶尔

犯傻

是很重要的。

我觉得有时候我们应该撑着伞洗澡。

我认为这实际上对我们有益。但我们想得太多了。

至少你应该试试，因为我们……

因为我们，你知道，据说，你知道，

计划今天玩得开心。

为什么不……为什么不试试撑着伞

或穿雨衣去洗澡呢？就

两三分钟。

所以，既要搞笑又要严肃，你知道，这两种状态

很难平衡。

而且，

我觉得“乐趣”这个词本身就很主观，对吧？

对某些人来说，独处是一种乐趣。

要想与他人相处，就必须和很多人一起玩。

而且，我们早上喜欢独处，下午也喜欢独处，

你知道，因为如果一个人待太久会很无聊。

所以我们需要出去玩，但是和别人出去玩也会带来一些

问题，对吧？

真的很难。

正如我所说，你知道，乐趣是非常非常相对的。

有些人……有些人……认为生活应该

简单，你知道，简单的生活很有趣。

我给你介绍一下这里的人。看！

还有一些人认为，

如果能时刻做好安排，生活会更有趣，比如这个人。

不停地整理东西，不停地打电话。

没办法！

而且，我觉得保持随性非常重要，你知道的。

我认为，要想玩得开心，你需要

相当程度的自发性。

但是你知道，

我们从出生那天起就

学会了……我们……我们……我们努力学习

如何不随性而为。

所以我们都计划这件事迷住了，你知道，就像计划一样。

而且不只是你一个人。

大家都在做计划，你什么都动不了。

我相信今晚，如果你们有些人打算

寻欢作乐……明白了吗？

计划玩乐？真是自相矛盾！

感觉……太难了！

即使是野餐，也得

有人切黄瓜。

如果是英式野餐，那就得准备

黄瓜、蛋黄酱、三明治、篮子，谁

带毯子，去哪儿野餐，

天气好不好等等。所有这些计划。

而且通常情况下，当我们进行小组计划时，

总会有一个像金正恩那样的人。

这个组织里总会有自己的金正恩。

金正恩是直率还是被动，都无关紧要；

总会有独裁者。

当然

，我们也喜欢自由自在、无忧无虑的生活。

当然，谁不想呢？

但是，我们也需要考虑责任问题，对吧？

因为如果你不考虑责任，

那么你这种无忧无虑的态度最终总会导致

一些痛苦的事情发生。

我们所有人都在谈论做任何我们想做的事情。

世界是自由的。

你知道，你想做什么就做什么吧！

咱们……咱们，你知道，就……就自由自在吧。

但你知道，说起来容易做起来难。你知道的。

没那么容易，你知道的。想做什么就做什么，这

很难。

因为其他人也想做自己想做的事。

这就是为什么我们不能为所欲为的原因。

而且，我们还喜欢打破规则。

我觉得打破规则是件好事，你知道的。这样做

挺好的，因为有时候打破规则也挺有意思的。

但是你必须小心，因为

如果你不加思考地违反规则，

那么你最终会成为  
各种情况的受害者。

因为很多时候，

我们是不希望自己被任何规则约束，  
但却想为别人制定规则的生物。

我觉得这样通常会破坏乐趣。

所以我会尽我所能

谈谈

如何才能真正享受乐趣。

嗯，正如你所知，我是一名佛教徒，

所以我所接触的一切都会受到

佛教训练或佛教教义的影响，好吗？

我认为，享受乐趣的根本或基础在于，在  
享受乐趣的同时保持良好的观察力。

这就像玩游戏一样。

玩游戏的时候，要时刻记住

你是在玩游戏。

有时候我们会忘记自己是在玩游戏。

当我们忘记自己是在玩游戏时，

问题就出现了。

那么……那么乐趣也就不再有趣了，对吧？

所以我认为，

无论做什么事，保持这种观察力都是有益的。

所以它可以是派对、晚餐、

聚会、闲逛、散步、

独自在森林里、

阅读一本非常复杂的小说、

听一些感人的音乐、

吃你最渴望的食物，

或者，正如我之前所说，做一些傻事来取乐。

但无论何时这样做，我认为最好记住

你是在观察，并且记住

你这样做是为了好玩。

你知道，我们其实是这么说的。咱们……你知道，这只是为了好玩。

咱们……咱们就当玩玩吧。

我们确实这么说。我们，我们确实这么说。

但过了一段时间，我们就忘记了那才是我们最初的意图。

所以我认为，要保持这种……该怎么称呼它呢，观察力。

尽量不要把事情看得太认真或许是件好事。

这就是为什么我选择在公共厨房讨论如何

享受乐趣，而不是采用传统的教学方式。

希望这不会让我的翻译们太抓狂。

我想我能说的就这些了。

好的。还有什么问题吗？

什么？还能有什么问题呢？

你可以坐下。

好吧，告诉我。我必须听。

问：那么我们现在来看第一个问题。

也就是说，仁波切，有人问：放下自我

是多么孤独和痛苦啊。我们如何才能快乐地做到这一点？

[A] 放下自我很痛苦，嗯……

哇！这是一个大问题。

在这种情况下，我不知道该如何立即回答这个问题。

我的意思是，我们说的是乐趣，对吧？

这是一个很大的问题，需要大量的培训。

我认为，如果你能真正开始训练自己

去理解，你生活中很大一部分

是由你自己的观点主导的。

不仅仅是在理智上，还要在行动上……你知道，真正地，在

情感上，在实际操作上，这可能会有所帮助，

因为很多时候我们……我们没有意识到这只是我个人的观点。

我们总是认为这是某种……你知道的，真正的真相，

不是吗？好的。

[问] 好的，谢谢仁波切。

另一个问题是，如何理解

矛盾如何让生活变得有趣？

[A] 哦，如果你听

多莉·帕顿的歌……如果你听多莉·帕顿的歌超过 50 次，

我想你就会明白这一点。

你知道，这样下去会很无聊，所以你需要做点别的。

所以，是的，这就是……

这种矛盾带来了许多

挑战，因为我们喜欢选择，你知道，选择。

好的。

问：如何在恋爱关系中获得乐趣？

[A] 我认为给予对方空间和自由非常重要，

但我不知道我们是否真的能够……是否……

你看，这里存在矛盾。

当我们谈论恋爱关系时，

很多人会觉得……

很多人会觉得，哦，真的吗？

我需要知道

这个人的行踪，他或她做什么，他

或她给谁打电话，

我不知道，所有的一切。你知道，你……你感觉……

很多人认为你需要控制

那个人的生活，不是吗？

而且很多时候人们也喜欢这样，因为

人们觉得这样很

有趣，而且，我不知道，

对某些人来说，也许他们觉得这很变态，你明白吗？

你知道，就像……但问题是当这种情况变得太过分时，

当人们不断地侵犯你的权利，

当你失去自由时。

是的，我觉得那样的话，这段关系通常就会破裂。

我认为，彼此之间保持

足够的空间

是非常非常重要的。

我认为这会让彼此的关系更好。

你看，这听起来很讽刺，也很

矛盾，该怎么形容呢？我的意思是，恋爱关系，

恋爱关系的本质几乎就是

不给彼此留空间。

你还记得吗？关系：

你们需要待在同一个房间里，或者，我不知道，

你们甚至可能需要共用一把牙刷。

所有这些。你知道，就是融合在一起。

你知道，就像戒指，那些戒指，订婚戒指。

我不知道，一个屋顶，一张床。

我不知道。但如果这种情况过多，

那么每个人都会感到窒息。

而且，是的，这太复杂了；人类。

问：好的，还有一个问题。

如果我们玩得太过火，把所有事情都当成游戏，会不会

变得太过分了？

[A] 我想说，玩乐永远不嫌多；

我想说。

我觉得太多了……太多了……

你知道，就是忘记了自己正在享受乐趣。

我认为，那就会出问题了。

如果你忘记了自己正在享受乐趣，那么我认为，是的。

你知道，我觉得我们应该……是的

，肯定应该……应该，

你知道，一些，你知道，

基本上，你为什么要去所有这些大学？

你之所以要去……

去完成所有这些学位，

就是为了迎接下一个玩具

和下一个乐趣，对吧？

所以我觉得玩乐永远不嫌多。

但是，是的，确实有很多人忘记了……

它只是一件有趣的事情。

[Q] 好的。如何在让别人快乐

和让自己快乐之间取得平衡？

[A] 哇！一些非常重要的问题。

我觉得这有点像，你知道，

在飞机上，空姐

教我们如何佩戴氧气面罩的时候，

她们会说，如果有婴儿或者

需要帮助的人，

你应该先戴上氧气面罩，然后再去

帮助其他人。

所以这方面确实有一点。

我认为重要的是我们自己要有自信，

我们自己不应该成为所谓

善良和同情心的受害者。

你知道，我们需要脚踏实地一点。

而且我认为我们也应该帮助其他人。

所以……这一点很重要。

[Q] 好的。另一个人问，我们如何才能从因果报应中获得乐趣？

[A] 与？

[问] 因果报应。

[A] 因果报应。哦！那……

嗯，因果报应最棒的地方就在于它是可以操控的。

你看，我觉得现在人们会想，“哦，这是我的因果报应，我被困住了”，他们不知道如何享受因果报应带来的乐趣。

“这是我的报应，我要……

我要为此做些什么。”

你知道，因果报应，因果报应的妙处就在于它是可以操控的。

实际上……你可以……你甚至可以取消它。

我的意思是，你甚至可以，你知道，废除它。

还有很多类似的技巧……可以实现这一点

。

所以，我一直都在跟别人说这件事。

绝不应该把因果报应理解为某种……

绝不应该把因果报应理解为某种预定的规则、法则或事实。

[问] 有人问，为什么

随着年龄增长，我们越来越难获得乐趣？

我想成为一个穿着紫色衣服、抽着雪茄的老奶奶。

如何让这个过程更容易？

[A] 雪茄究竟有何特别之处？

[问] 这个人想……想，你知道，

当他们年纪大了，当奶奶、外婆的时候，

他们想穿紫色衣服，你知道，

抽雪茄之类的。

如何……如何让这件事变得更容易？你如何在生活中实现这一点？

[A] 开始吧……关上门开始行动。

你知道，别让那些嘲笑你的孩子们先看到你。

在家悄悄做，不要让任何人知道。

然后慢慢地，慢慢地，是的，出去展示你的……是的。

我觉得你需要增强一些自信心，对吧？

应该……应该没问题。好的。

问：仁波切，最后一个问题？有人说，在

你几天前讲授的中阴教义中，

你提到普通人都是爱找乐子的傻瓜，

总是寻找有趣的事情。

对于修行者、有志成为菩萨的初学者来说，

我们应该追求什么样的乐趣：

瑜伽士的乐趣、普通人的乐趣，还是两者兼有？

我们应该追求什么？

[A] 我认为如果你按照我刚才

建议的那样去做——观察、观察、再观察。

好的，我正在做这件事。

你知道，我就是，你知道，我……你知道，我

基本上没把事情看得太认真，我想。

这样一来，你做什么都无所谓了。

我的意思是，假设你有一张

利物浦对阵曼联的现场比赛门票

……是哪支球队来着？皇家马德里比赛。

你确实有真票。而你一直在计划着

做这件事，就因为这场疫情。

你终于可以去了，但是，我不知道，你从比尔

到康格拉的巴士是不是抛锚了，或者发生了什么事，我不知道。

顺便说一句，这种情况在这里经常发生。

你错过了比赛。

然后你可以说，嗯，你知道，这种情况时有发生。

我觉得……对，就是这样，你明白我的意思吗？类似这样的

。不过这很难，尤其是如果是

利物浦对阵皇家马德里的比赛门票的话。

我的天哪！那就像，你会……

很多人会，你知道，在

接下来的几年里，一直这样自责。

但是，是的，我认为我们可以这样训练我们的思维。

问：好的，仁波切。你还会接受更多提问吗？

[A] 我觉得这样就足够了，因为

我真的不知道该说多少……

是《触地论》中的图库·阿旺选择了这个主题。

他比我年轻得多，

而且他真的很会玩。

你们这些年轻人，真应该好好骚扰他一下。

这个问题确实应该由祖古阿旺来回答。

他真的很会玩，我可不会。

所以我想说的是，Tulku Ngawang 和 Bhumisparsha 团队，

你们真的做了很多事情

，即使像我或其他人一样，

有时甚至不

在场。但是你们真的非常积极主动，到处都是这样的人……

我不知道，反正到处都是。

我真的非常感谢你。

如你所知，我们生活在当今世界，面临着诸多挑战。

你知道，太多……太多人感到焦虑，

太多人害怕，你知道，病毒，

太多人害怕，我不知道，饥荒、

通货膨胀、战争、地缘政治问题，你知道。

而在这其中……在这其中，

你们却不断提醒人们注意并

提醒我们，有一个叫做地球的东西。

你知道，触地术。

我的意思是，这听起来可能非常非常普通，但

重要的是我们……我们知道地球的存在。

我们正坐在它旁边。

这真的非常非常重要。

然后，地球很大一部分的一部分是：树木。

你们当中有许多人种过树，

谈论过树，画过树，

讨论过树，唱过树的歌。非常感谢。

请继续这样做。

自从……我不知道，有些……

我觉得既然世界似乎正在慢慢开放，

很快，你知道，

当然，这是……记得我之前跟你说过，有些

人很单纯，你知道，他们

选择成为，你知道，像……

你知道，像一个苦行僧或一个，你知道，和尚，

然后有些人却总是

拿着手机计划着什么。

所以，你知道，像

Prashant 这样的人一直在谈论 Bhumisparsha，

组织电影节、舞会、

舞蹈节、音乐节等等，

而我……我们真的很想……我真的想……它将在 Bir 举行。

巴厘岛也会有演出。

将会是……希望它也会在……

台湾有个叫宜兰的地方。

或许是在泰国的某个地方。

所以我真心希望

大家都能参与进来，即使……

即使你不能亲自参与，

至少也可以通过大屏幕参与

等等。好的。

[莉安娜] 好的，仁波切，非常感谢您。

希望我们还有机会再次相遇。我们诚挚地邀请您

再次通过 Bhumisparsha 平台进行授课。

非常感谢 Siddhartha's Intent 组织

这次直播，也感谢所有译者进行翻译。是的

，正如仁波切所说，触地会是一个

向

释迦牟尼佛致敬和庆祝的组织。

我们共同的目标是种植 84,000 棵树，

截至今年 5 月，也就是本月，

我们已经种植了 74,853 棵树，

所以我们离 84,000 棵树的目标非常非常接近了。

希望您能加入我们，继续这项努力。和

家人朋友一起种树是一项有趣的活动，

也能让地球变得更绿更健康。

愿我们所有人都能在未来的岁月里继续享受生活在这个

地球上的种种美好。

所以，请加入我们，一起努力，也别忘了享受乐趣。