

如何享乐！，2022年5月31日，线上（AI整理版）

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

讲师：

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。这些人就是不肯停下手里的事——我一直在请求他们了。在开始之前，我需要感谢所有的翻译人员，他们一直非常辛苦，有些人甚至必须在奇怪的时间起床。所以，谢谢你们。另外，也感谢你们组织了这次活动。

我可能是最不适合谈论如何享受乐趣的人，因为我总是压力很大，非常紧张。我总是在安排日程，比如把要做的事情写下来——我现在已经在写明年的计划了！连日期都定好了，还有每日的行程安排。所以我真的不确定我是不是谈论如何享受乐趣的合适人选。但我会尽量分享我的想法，至少在理论上是这样。

自从定下这个话题，我就一直在思考该说些什么。说实话，这才是最难的部分，因为我觉得这个话题非常复杂，非常棘手，其中存在太多矛盾。

你们能听到我吗？我喊得太大声了吗？没有伤到你们的耳膜吧？希望没有。

我们的生活中充满了矛盾，而很多时候，正是这些矛盾让生活变得有趣。你们知道的，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，当矛盾过多时，又会让人感到痛苦。

举个例子——我认为偶尔犯傻是非常重要的。我觉得有时候我们应该撑着伞洗澡，这对我们实际上是有益的。但我们想得太多了。至少你应该试试，毕竟今天据说是要计划玩乐的嘛。那为什么不试试撑着伞或穿着雨衣去洗澡呢？就两三分钟。所以，如何在搞笑与严肃之间取得平衡，真的很难。

而且，“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；对另一些人来说，必须和很多人在一起才算玩乐。我们早上可能喜欢独处，但待久了又会觉得无聊，于是想出去玩；可和别人一起玩，又会带来一些问题，对吧？真的很难。

正如我所说，乐趣是非常非常相对的。有些人认为简单的生活才有趣。我给你们介绍一下这里的人——看！还有些人认为，把一切都安排妥当才更有趣，比如这个人，不停地整理东西，不停地打电话。没办法！

我觉得保持随性非常重要，要想玩得开心，需要相当程度的自发性。但是，我们从出生那天起就一直在学习如何不随性而为。所以我们都被“计划”这件事迷住了——而且不只是你一个人，大家都在做计划，结果什么都动弹不了。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”——听起来本身就是个矛盾！实在太难了！

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、三明治和篮子，还得商量谁带毯子、去哪里野餐、天气好不好等等，全都要计划。而且通常情况下，只要是集体计划，总会有一个像金正恩一样的人出现——不管是直接发号施令还是被动操控，这个团体里总会有个独裁者。

当然，我们也渴望自由自在、无忧无虑的生活——谁不想呢？但我们同时也需要考虑责任，因为如果完全不顾责任，那种无忧无虑的态度最终总会带来一些痛苦。我们都在说要做任何自己想做的事，世界是自由的，想做什么就做什么。但说起来容易做起来难，没那么容易——因为其他人也想像自己做自己想做的事，这正是我们无法为所欲为的原因。

而且我们还喜欢打破规则。我觉得打破规则是件好事，因为有时候确实很有意思。但你必须小心，如果不加思考地违反规则，你最终会成为各种情况的受害者。因为很多时候，我们是那种不想被任何规则约束自己，却想为别人制定规则的生物。我觉得这通常会破坏乐趣。

所以我会尽我所能，谈谈如何才能真正享受乐趣。

嗯，正如你们所知，我是一名佛教徒，所以我接触的一切都会受到佛教修行或佛教教义的影响。我认为，享受乐趣的根本或基础在于：在享受乐趣的同时，保持良好的觉察力。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。有时候我们会忘记这一点，一旦忘记了，问题就出现了，乐趣也就不再有趣了，对吧？

所以我认为，无论做什么，保持这种觉察力都是有益的。无论是派对、晚餐、聚会、闲逛、散步、独自漫步森林、阅读一本复杂的小说、聆听动人的音乐、品尝最渴望的美食，还是正如我之前所说，做些傻事来取乐——无论何时，我认为最好记住：你是在觉察着，而且你这样做是为了好玩。

我们其实也会这样说："咱们就……就当玩玩吧，只是为了好玩。"我们确实这么说。但过了一段时间，我们就忘记了那才是最初的意图。所以我认为，要保持这种觉察力——姑且这么称呼它吧——尽量不要把事情看得太认真，这或许是件好事。这也是为什么我选择在公共厨房里讨论如何享受乐趣，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，说吧，我来听。

问： 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？

答：

放下自我很痛苦……哇！这是个大问题。在这种情况下，我不知道该如何立即回答。我们今天说的是乐趣，对吧？这个问题需要大量的修行才能回答。我认为，如果你能真正开始训练自己去理解——不仅仅是在理智上，还要在情感上、在实际行动中真正体会到——你生活中很大一部分是由你自己的观

点所主导的，这可能会有所帮助。因为很多时候，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真实不虚的真相，不是吗？

问： 好的，谢谢仁波切。另一个问题是：如何理解矛盾是如何让生活变得有趣的？

答：

哦，如果你把多莉·帕顿的歌听超过五十遍，我想你就会明白这一点了。听久了会很无聊，你就需要做点别的。所以，是的，这种矛盾带来了许多挑战，因为我们喜欢选择——选择本身就是一种乐趣。

问： 如何在恋爱关系中获得乐趣？

答：

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做到——你看，这里就存在矛盾。当我们谈论恋爱关系时，很多人会觉得，“我需要知道这个人的行踪，他或她在做什么，给谁打电话”，诸如此类。很多人认为需要掌控对方的生活，而且有趣的是，有些人甚至觉得这样做很刺激，某种程度上也许是一种扭曲的乐趣。但问题是，当这种情况越来越过分，当人们不断侵犯你的权利、你失去自由的时候，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，这会让关系更好。听起来很讽刺，也很矛盾，对吧？因为恋爱关系的本质几乎就是不给彼此留空间——你们需要待在同一个房间里，甚至可能共用一把牙刷，融合在一起，一枚戒指、一个屋顶、一张床。但如果这种融合过了头，每个人都会感到窒息。是的，人类真的太复杂了。

问： 如果我们玩得太过火，把所有事情都当成游戏，会不会太过分了？

答：

我想说，玩乐永远不嫌多。我觉得所谓“太多”，是指你忘记了自己正在享受乐趣——那时才会出问题。如果你忘记了自己是在享受乐趣，那是的，就会出问题。说到底，你为什么要上那么多学校、拿那么多学位？不就是为了迎接下一个玩具、下一份乐趣吗？所以玩乐永远不嫌多。但确实有很多人忘记了——它只不过是一件有趣的事情而已。

问： 如何在让别人快乐和让自己快乐之间取得平衡？

答：

哇！这真的是一些非常重要的问题。我觉得这有点像在飞机上，空乘人员示范如何佩戴氧气面罩时，她们会说：如果旁边有婴儿或需要帮助的人，你应该先戴上自己的氧气面罩，再去帮助其他人。这里确实有一个类似的道理。我认为重要的是，我们自己要有自信，不应该成为所谓善良和同情心的受害者，需要脚踏实地一点。同时，我们也应该帮助他人。两者都很重要。

问： 另一个人问：我们如何才能从因果报应中获得乐趣？

答： 从？

问： 因果报应。

答：

因果报应！哦！嗯……因果报应最棒的地方就在于它是可以操控的。你看，我觉得现在人们一听到"这是我的因果报应"，就觉得自己被困住了，不知道如何从中找到乐趣。"这是我的报应，我要……"

我要为此做些什么。"

你知道，因果报应的妙处就在于它是可以操控的。实际上，你甚至可以取消它，甚至可以废除它。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：绝不应该把因果报应理解为某种预定的规则、法则或既成事实。

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？

答： 雪茄究竟有何特别之处？

问：

这个人的意思是，当他们年纪大了、当上奶奶外婆的时候，想穿紫色衣服、抽抽雪茄之类的。怎么才能更容易地做到？怎么在生活中实现这一点？

答：

开始吧——先关上门行动。别让那些会嘲笑你的孩子们先看到你。在家里悄悄做，不要让任何人知道。然后慢慢地、慢慢地，再出去展示你自己……我觉得你需要增强一些自信心，对吧？应该没问题的。

问：

仁波切，最后一个问题。有人说，在您几天前讲授的中阴教义中，您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？

**答： **

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——基本上就不会把事情看得太认真了。这样一来，你做什么都无所谓了。

比如说，假设你有一张利物浦对阵皇家马德里的现场比赛门票，你一直在期待这场比赛，只因为疫情才一拖再拖，好不容易终于可以去了——结果，不知怎么的，从比尔到康格拉的巴士抛锚了，或者发生了什么意外（顺便说一句，这种情况在这里经常发生），你就这样错过了比赛。然后你可以说：“嗯，这种事时有发生。”就是这样，你明白我的意思吗？

不过这很难，尤其是利物浦对阵皇家马德里的门票——我的天哪！很多人恐怕在接下来好几年里都会一直懊悔不已。但我认为，我们可以这样训练自己的思维的。

**问： ** 好的，仁波切，您还会再接受提问吗？

**答： **

我觉得这样就足够了，因为我真的不知道该说多少……这个主题是《触地论》中的祖古阿旺选定的。他比我年轻得多，而且真的很会玩。你们这些年轻人，真应该好好骚扰他一下——这个问题本来就应由他来回答。他真的很会玩，我可不会。

我想说的是，祖古阿旺和

Bhumisparsha

团队，你们真的做了非常多的事情，即使有时候像我或其他人偶尔不在场，你们依然非常积极主动，到处都在推动——我真的非常感谢你们。

如你们所知，我们生活在当今世界，面临着诸多挑战。太多人感到焦虑，太多人害怕病毒，太多人害怕饥荒、通货膨胀、战争、地缘政治……而在这一切之中，你们却不断提醒人们关注，提醒我们：有一个叫做地球的东西。触地术。这听起来可能非常普通，但重要的是，我们知道地球的存在，我们就坐在它旁边。这真的非常非常重要。

地球很大一部分是由树木构成的。你们当中许多人种过树、谈论过树、画过树、讨论过树、唱过关于树的歌——非常感谢，请继续这样做。

既然世界似乎正在慢慢重新开放……你们记得我之前说过，有些人很单纯，选择成为苦行僧或出家人；而有些人却总是拿着手机策划着各种事情。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。我们真的很希望——它将在比尔举行，巴厘岛也会有，希望在台湾的宜兰，或许也会在泰国的某个地方。我真心希望大家都能参与进来，即使不能亲自到场，至少也可以通过大屏幕参与。

[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，诚挚邀请您再次通过

Bhumisparsha 平台授课。非常感谢 Siddhartha's Intent 组织这次直播，也感谢所有译者的翻译。

正如仁波切所说，Bhumisparsha 是一个向释迦牟尼佛致敬与庆祝的组织。我们共同的目标是种植 84,000 棵树，截至今年五月，我们已经种植了 74,853 棵，距离目标非常非常近了。希望您能加入我们，继续这项努力。和家人朋友一起种树，既有趣，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，继续享受生活在这片大地上的种种美好。请加入我们，一起努力，也别忘了享受乐趣。