



SIDDHARTHA'S  
INTENT

---

# 《禪定：自由》

宗薩欽哲仁波切

時間：2022 年 12 月 31 日

地點：線上

翻譯：瓏葉莊嚴翻譯小組

© 悉達多本願會版權所有

本文版權屬悉達多本願會所有。讀者僅可為個人學習之目的而複製、保存。

除非取得悉達多本願會的正式授權，不得以營利或非營利的目的，複製、印刷、

出版、翻譯或製作衍生作品（例如錄製有聲讀物）。

那麼，從住在奧克蘭的朋友們開始，我祝大家新年快樂。由於各種事務纏身，我直到現在才能繼續這個禪定系列教學，希望以後我們可以更常來這個平台。

像之前所做的那樣，我們會儘量靜坐至少五分鐘。當然，不是一次完成，而是累計多次。雖然打坐一向以來被當作人們所說的禪修，但我需要強調的是：打坐本身沒有什麼特別，真正特別的是安住於覺知的當下，那才更特別。

最近我常告訴一些朋友，佛教幾乎可以概括或提煉成兩個詞，那就是「覺知」與「覺醒」。我們的目標是覺醒，這實際上是「佛陀」這個詞的一部分含義：覺醒，覺醒於實相。而實現這個目標的途徑，就是讓自己養成覺知的習慣。幾乎所有事物都可以歸結為這兩點。如果你具備這兩點，那我認為你就擁有了圓滿的人生。你知道，我們是被價值觀所驅動的，有些人珍視鑽石，那就會被鑽石所驅動。另一些人則在覺知和覺醒的狀態中看到價值，有些人認為這才是最為珍貴的。

今天，我們在某種程度上是在「自由」這個概念的框架下修持禪定。但你知道，「自由」這個詞實在太模糊了，而且自由本身也非常主觀。很多時候，人們窮盡一生去爭取某種自由，這難道不諷刺嗎？所以我要說的是，基本上，自由可能非常具有束縛性和約束性。



我剛才和我的一些英國朋友聊天，我們聊了大約半小時，談論社交媒體如何實際上正在毀掉人們，尤其是年輕人。正是像TikTok這樣的社交媒體導致了暴食症、厭食症、抑鬱症，甚至自殺。但緊接著，話鋒突然一轉，同樣是這群英國人，他們又會說：北朝鮮人多可憐啊！連這種社交媒體自由都沒有。你能看出我們人類的這種矛盾之處嗎？抱歉，我忍不住調侃了一下我的英國朋友們。這話就這麼脫口而出了，不好意思。

你知道，佛教中涅槃這一概念與自由、解脫之間並不緊密相關。「解脫」這個詞——「願我解脫一切有情眾生」——它被用來描述涅槃。我對此有一點疑問，但這點我們可以改天另做討論。

寂天菩薩說：「依他即是苦，自主乃為樂。」寂天菩薩的意思是，當你依賴某人或某物時，就會有苦（梵：dhukka），會有痛苦；當你不再依賴某人或某物時，那你就自由了。所以我想告訴大家的是，從佛教的觀點來看，自由的定義就是我剛才所解釋的那樣。因此，在這個語境下，自由，比如言論自由、投票自由、集會自由，這些都是幼兒園級別的自由。真正的自由，是當你不再背負任何義務、不再被責任所束縛、不再為道德所捆綁、不再被迫扮演羅賓漢的角色之時，那樣你才是真正自由的。否則，在此之前，你並非真正自由。



## SIDDHARTHA'S INTENT

在佛教兩千五百年的歷史中，有一整套系統的訓練來達到這種自由，且不止一種方法，而是有許許多多的方法。在本次禪定修持中，我們只是選擇了其中一種方法。所以我希望你們做的是，無論你現在在想什麼——你一定在想些什麼，除非你變成像石頭一樣，否則你總會想點什麼——就只是覺知它。假如你覺得你什麼也沒想，這本身也是一種念頭，就只是覺知它。

比如，我給你們舉個例子。我剛剛在想網球，那麼這裡的修持就是：只是覺知它。無論任何念頭生起，就只是覺知。我的意思是，如果你想坐著當然可以，因為這是種習慣，對吧？那就坐著。即便你在聽講時躺著、站著或走動著，也都沒關係，就只是，比如說，20秒鐘，類似這樣，30秒鐘，讓我們就只是覺知任何生起的念頭。當然，你的念頭也會變化。我的意思是，念頭不會總是停留在網球上，對吧？它也會變。所以無論你下一個念頭想的是什麼，就只是覺知它。

你們有些人可能在想：為什麼他的屏幕在晃動，看得我們頭暈？我只是……我忘記找張桌子了，而且時間大概只剩半分鐘，我來不及找了。好了，那我們現在就開始吧。

禪修時間.....



好的，這樣很好。你可能會想，「就這些嗎？」你可能會想，「然後呢？」你看，當你問「然後呢？」的那一刻，你就是想把自己送進監獄了。沒有「然後」。如果有一些不好的念頭，不要內疚，不要自責，什麼都不要做。如果有一些好的念頭，也不要太興奮，懂嗎？那我們再做一次。

### 禪修時間 .....

好的，停下來。還有3分35秒。你看……你知道的，佛教徒不相信撒旦——並非似乎存在某個外在的邪惡力量。如果你非要我找出一個佛教的撒旦，我會說，那就是「習氣」。具體在這件事上，就是那種總想去解決問題、修補事物的習氣，比如「然後呢？那我接下來該怎麼辦？難道我不需要對此做點什麼嗎？」像是有一種好戰的習氣。我們有一種習氣，你可以稱之為修補、整理，我想大概是這樣，修修補補。

另一方面，還有一種拍肩膀式的習氣，「不錯……做得好！」說這種話多重要啊，不是嗎？「幹得好！幹得漂亮！」我之前在峇里島（Bali）練瑜伽時，瑜伽老師們說：「做得好……噯（Om）……做得好……」這兩個詞說的次數幾乎一樣多。「做得好」，你知道，這種話會滋生自戀。今天你想聽一次「做得好」，明天你就會想聽一百次。



所以，在這裡，沒有什麼「做得好」或「做得不好」之分，沒有「啊，我沒做好」之類的想法，只是覺知。好，讓我們覺知一些非內在的東西。你知道我們剛才在談論心，現在讓我們來覺知一些外在的東西。比如，當我注視前方時，我看到我的音箱，然後看到這些牆壁之類的東西，之後是噪音、氣味等等。我們來做這個，我的意思是，就只是覺知。好的，我們開始吧。

### 禪修時間 .....

好的，我們停下來。讓我們同時覺知外在和內在，姑且這麼說吧。也許我不該說「內在」，它更像是由外在發生的事情所引起的覺受。比如，我這裡有人在樓上剁什麼東西，可能是在做飯之類的，那些感覺還沒觸動我的神經，你知道的，就是那些覺受、感覺。比如你朋友今天早上說的話可能還縈繞在你的腦海裡，讓你生氣、沮喪，覺得浪漫或者其他什麼的。最好是用當下正在發生的事情來做。我們開始吧。

### 禪修時間 .....

好的，我們停下來。還剩一分鐘。我們總共要練習五分鐘的覺知。我跟你們說，親愛的朋友們，那個當下，只是單純的覺知。如果你能信賴這個修持，如果你能只做這個，你就會自由。實際上，你已經可以體會到，那個當下，儘管可能短暫，你已經自由了。你知道，



這是可以實證的，這是可以親身體驗到的，我不是在給你們講故事。這就是禪定的真正含義。好，讓我們把剩下的時間做完。好嗎？一分鐘。

### 禪修時間 . . . . .

好，一分鐘到了。這樣總共是五分鐘。我看過《銀翼殺手》第一部，真是部好電影。我跟你們說，你們也應該看看。它真的很震撼，實際上也有點令人抑鬱。我在想，我有可能是一個「複製人」。不過，就算我是個「複製人」，只要我懂得這份價值，或者只要我有能力去做我們剛才所做的修持，我就不介意成為一個「複製人」。沒關係的。我很樂意成為一台濃縮咖啡機。我不知道濃縮咖啡機是否懂得覺知它自己。我想我們可以給它編程成那樣，對吧？所以也許我，一個「複製人」，正試圖給你們這一群「複製人」做編程，讓你們覺知自己。

我知道2022年一直是一一用中國人的話來說：願你活在有趣的時代——這確實是個有趣的時代。對於即將到來的新年，除了祝願你們能設法保持覺知，我不知道還該為你們祈願什麼。至於其他的，願你們所有人的「保質期」都能更長一點，也願你們的某些願望能夠實現。我的意思是，我的祈禱並不真的管用，而且就算有用，我也不覺得應該祝你們所有的願望都成真——那太可怕了。



## SIDDHARTHA'S INTENT

---

明天我會向所有空行母做祈請。對於那些了解密續的人，我會向空行母眾祈請。請有時間和條件的人買一朵花或點一支香，作為禮物供養所有這些空行母，並且請祈請她們護佑我們，使我們不會漂泊於非自由之境。

好了，保重。