

《禅定：自由》

宗萨钦哲仁波切

时间：2022 年12 月31 日

地点：线上

翻译：璁叶庄严翻译小组

© 悉达多本愿会版权所有

本文版权属悉达多本愿会所有。读者仅可为个人学习之目的而复制、保存。

除非取得悉达多本愿会的正式授权，不得以营利或非营利的目的，复制、印刷、

出版、翻译或制作衍生作品（例如录制有声读物）。

那么，从住在奥克兰的朋友们开始，我祝大家新年快乐。由于各种事务缠身，我直到现在才能继续这个禅定系列教学，希望以后我们可以更常来这个平台。

像之前所做的那样，我们会尽量静坐至少五分钟。当然，不是一次完成，而是累计多次。虽然打坐一向以来被当作人们所说的禅修，但我需要强调的是：打坐本身没有什么特别，真正特别的是安住于觉知的当下，那才更特别。

最近我常告诉一些朋友，佛教几乎可以概括或提炼成两个词，那就是“觉知”与“觉醒”。我们的目标是觉醒，这实际上是“佛陀”这个词的一部分含义：觉醒，觉醒于实相。而实现这个目标的途径，就是让自己养成觉知的习惯。几乎所有事物都可以归结为这两点。如果你具备这两点，那我认为你就拥有了圆满的人生。你知道，我们是被价值观所驱动的，有些人珍视钻石，那就会被钻石所驱动。另一些人则在觉知和觉醒的状态中看到价值，有些人认为这才是最为珍贵的。

今天，我们在某种程度上是在“自由”这个概念的框架下修持禅定。但你知道，“自由”这个词实在太模糊了，而且自由本身也非常主观。很多时候，人们穷尽一生去争取某种自由，这难道不讽刺吗？

所以我要说的是，基本上，自由可能非常具有束缚性和约束性。

我刚才和我的一些英国朋友聊天，我们聊了大约半小时，谈论社交媒体如何实际上正在毁掉人们，尤其是年轻人。正是像TikTok这样的社交媒体导致了暴食症、厌食症、抑郁症，甚至自杀。但紧接着，话锋突然一转，同样是这群英国人，他们又会说：北朝鲜人多可怜啊！连这种社交媒体自由都没有。你能看出我们人类的这种矛盾之处吗？抱歉，我忍不住调侃了一下我的英国朋友们。这话就这么脱口而出了，不好意思。

你知道，佛教中涅槃这一概念与自由、解脱之间并不紧密相关。“解脱”这个词——“愿我解脱一切有情众生”——它被用来描述涅槃。我对此有一点疑问，但这点我们可以改天另做讨论。

寂天菩萨说：“依他即是苦，自主乃为乐。”寂天菩萨的意思是，当你依赖某人或某物时，就会有苦（梵：dhukka），会有痛苦；当你不再依赖某人或某物时，那你就自由了。所以我想告诉大家的是，从佛教的观点来看，自由的定义就是我刚才所解释的那样。因此，在这个语境下，自由，比如言论自由、投票自由、集会自由，这些都是幼儿园级别的自由。真正的自由，是当你不再背负任何义务、不再被责任所束缚、不再为道德所捆绑、不再被迫扮演罗宾汉的角色之时，那样你才是真正自由的。否则，在此之前，

你并非真正自由。

在佛教两千五百年的历史中，有一整套系统的训练来达到这种自由，且不止一种方法，而是有许许多多的方法。在本次禅定修持中，我们只是选择了其中一种方法。所以我希望你们做的是，无论你现在在想什么——你一直在想些什么，除非你变成像石头一样，否则你总会想点什么——就只是觉知它。假如你觉得你什么也没想，这本身也是一种念头，就只是觉知它。

比如，我给你们举个例子。我刚刚在想网球，那么这里的修持就是：只是觉知它。无论任何念头生起，就只是觉知。我的意思是，如果你想坐着当然可以，因为这是种习惯，对吧？那就坐着。即便你在听讲时躺着、站着或走动，也都没关系，就只是，比如说，20秒钟，类似这样，30秒钟，让我们就只是觉知任何生起的念头。当然，你的念头也会变化。我的意思是，念头不会总是停留在网球上，对吧？它也会变。所以无论你下一个念头想的是是什么，就只是觉知它。

你们有些人可能在想：为什么他的屏幕在晃动，看得我们头晕？我只是……我忘记找张桌子了，而且时间大概只剩半分钟，我来不及找了。好了，那我们现在就开始吧。

禅修时间

好的，这样很好。你可能会想，“就这些吗？”你可能会想，“然后呢？”你看，当你问“然后呢？”的那一刻，你就是想把自己送进监狱了。没有“然后”。如果有一些不好的念头，不要内疚，不要自责，什么都不要做。如果有一些好的念头，也不要太兴奋，懂吗？那我们再做一次。

禅修时间

好的，停下来。还有3分35秒。你看……你知道的，佛教徒不相信撒旦——并非似乎存在某个外在的邪恶力量。如果你非要我找出一个佛教的撒旦，我会说，那就是“习气”。具体在这件事上，就是那种总想去解决问题、修补事物的习气，比如“然后呢？那我接下来该怎么办？难道我不需要对此做点什么吗？”像是有一种好战的习气。我们有一种习气，你可以称之为修补、整理，我想大概是这样，修修补补。

另一方面，还有一种拍肩膀式的习气，“不错……做得好！”说这种话多重要啊，不是吗？“干得好！干得漂亮！”我之前在巴厘岛（Bali）练瑜伽时，瑜伽老师们说：“做得好……嗡（Om）……做得好……”这两个词说的次数几乎一样多。“做得好”，你知道，这种话会滋生自恋。今天你想听一次“做得好”，明天你就会想听一百次。

所以，在这里，没有什么“做得好”或“做得不好”之分，没有“啊，我没做好”之类的想法，只是觉知。好，让我们觉知一些非内在的东西。你知道我们刚才在谈论心，现在让我们来觉知一些外在的东西。比如，当我注视前方时，我看到我的音箱，然后看到这些墙壁之类的东西，之后是噪音、气味等等。我们来做这个，我的意思是，就只是觉知。好的，我们开始吧。

禅修时间

好的，我们停下来。让我们同时觉知外在和内在，姑且这么说吧。也许我不该说“内在”，它更像是由外在发生的事情所引起的觉受。比如，我这里有人在楼上剁什么东西，可能是在做饭之类的，那些感觉还没触动我的神经，你知道的，就是那些觉受、感觉。比如你朋友今天早上说的话可能还萦绕在你的脑海里，让你生气、沮丧，觉得浪漫或者其他什么的。最好是用当下正在发生的事情来做。我们开始吧。

禅修时间

好的，我们停下来。还剩一分钟。我们总共要练习五分钟的觉知。我跟你们说，亲爱的朋友们，那个当下，只是单纯的觉知。如果你能信赖这个修持，如果你能只做这个，你就会自由。实际上，你已

经可以体会到，那个当下，尽管可能短暂，你已经自由了。你知道，这是可以实证的，这是可以亲身体验到的，我不是在给你们讲故事。这就是禅定的真正含义。好，让我们把剩下的时间做完。好吗？一分钟。

禅修时间

好，一分钟到了。这样总共是五分钟。我看过《银翼杀手》第一部，真是部好电影。我跟你们说，你们也应该看看。它真的很震撼，实际上也有点令人抑郁。我在想，我有可能是一个“复制人”。不过，就算我是个“复制人”，只要我懂得这份价值，或者只要我有能力去做我们刚才所做的修持，我就不介意成为一个“复制人”。没关系的。我很乐意成为一台浓缩咖啡机。我不知道浓缩咖啡机是否懂得觉知它自己。我想我们可以给它编程成那样，对吧？所以也许我，一个“复制人”，正试图给你们这一群“复制人”做编程，让你们觉知自己。

我知道2022年一直是——用中国人的话来说：愿你活在有趣的时代——这确实是个有趣的时代。对于即将到来的新年，除了祝愿你们能设法保持觉知，我不知道还该为你们祈愿什么。至于其他的，愿你们所有人的“保质期”都能更长一点，也愿你们的某些愿望能够实现。我的意思是，我的祈祷并不真的管用，而且就算有用，我也不觉

得应该祝你们所有的愿望都成真——那太可怕了。

明天我会向所有空行母做祈请。对于那些了解密续的人，我会向空行母众祈请。请有时间和条件的人买一朵花或点一支香，作为礼物供养所有这些空行母，并且请祈请她们护佑我们，使我们不会漂泊于非自由之境。

好了，保重。