

# 禅定：自由，2022年12月31日，线上

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

讲师：

好，那么，住在奥克兰的朋友，我先从那里开始，祝大家新年快乐。

由于各种各样的事情，我一直没能继续禅修课，直到现在才回来。希望以后我们能更频繁地回到这个平台。

和以前一样，我们会尽量每次静坐至少五分钟——当然不是一口气坐完，而是加在一起算。虽然静坐在今天已经被大家默认为所谓的"冥想"，但我需要特别强调：坐姿本身并没有什么特别之处，真正特别的，是安住在觉知当下的那一刻。这才更重要。

最近我跟一些朋友说，佛法几乎可以用两个词来概括，那就是：觉察，与觉醒。觉醒，是我们真正想要的。事实上，"佛陀"这个词本身的一部分含义，就是"觉醒者"——觉醒于真相。而为了达到觉醒，道路就是让自己不断地习惯于保持觉察。

几乎所有的东西都可以提炼到这两点。如果你拥有这两样，我认为你的人生就算圆满了。

你知道，是价值观驱动着我们。有些人重视钻石，就被钻石牵着走。另一些人则认为觉察与觉醒的状态才是最有价值的，他们觉得这是最珍贵的事。今天我们做禅修，是在"自由"这个概念的框架下来进行的。

你知道，"自由"这个词太模糊了，而自由本身也太主观了。很多时候，人们穷其一生都在为自由挣扎——这难道不讽刺吗？

所以我的意思是，自由本身可以变得非常束缚人、非常捆绑人。我刚才和几位英国朋友聊了大约半小时，谈社交媒体如何正在摧毁人，尤其是年轻人——TikTok

这类社交媒体正在导致暴食症、厌食症、抑郁，甚至自杀。但就在这时，同样是这几个英国人，突然又开始谈论北朝鲜人可怜，因为他们没有社交媒体自由。你们看到这个悖论了吗？我们人类就是这样。

抱歉，我忍不住要调侃一下我的英国朋友，就这么说出来了，对不起啊。

佛教中"涅槃"这个概念，宽泛地说跟自由、解脱有关。"愿我解脱一切众生"——"解脱"这个词就是这样被用的。不过我对此稍有疑虑，这个留到以后再讨论。

有人说，当你依赖某个人或某件事物，你就有苦；当你从依赖中解脱出来，你就……嗯，我想是这样。

所以我想告诉你们的是，从佛教的角度来看，“自由”的定义就是我刚才说的这些。在这个意义上，言论自由、投票自由、集会自由、上幼儿园的自由……这些都不算真正的自由。真正的自由，是当你不再有任何义务的时候——当你不再被责任束缚，不再被道德约束，当你不再被迫扮演罗宾汉，那时你才真正自由。否则，在那之前，你并不是真正自由的。

两千五百年的佛教历史中，有一套系统性的训练来达到这种自由，而且不只是一种方法，而是非常非常多的方法。今天在禅修课上，我们只是选择其中一种。

好，那我想让你们做的是：无论你现在正在想什么——除非你已经变成石头，否则你一定在想着什么——就觉察它。比如说，你觉得自己什么都没想，那“没在想任何东西”本身也是一个念头，觉察它就好。

举个例子，我刚才就在想一个网球。

这个练习就是：无论什么念头升起，只是觉察它。我不在乎——如果你习惯了打坐，那就请坐着；但无所谓，躺着、站着、四处走动都行，就在听着这些话的同时，花大概十秒、二十秒、三十秒，觉察你当下的念头。

然后，你的念头当然会变——不可能一直停留在网球上，对吧？会变的。下一个念头来了，就觉察它。有些人可能在想：他的画面为什么一直在晃，晃得我头晕……我忘了找个桌子，时间又快到了，就剩大概半分钟，没办法。

好，现在我们来做。

……

好，不错。

你可能在想：就这样？然后呢？

你看，当你问“然后呢”的时候，是想去坐牢吗？不是的。如果有坏的念头，也没有罪恶感、没有谴责、什么都没有。如果有好的念头，也不要太激动。

好，我们再做一次。

……

停。还有三分三十五秒。

你知道，佛教不相信撒旦——没有什么外在的邪恶力量。如果你非要我说出佛教里的撒旦是什么，我会说，那是习气。

在这个情境下，就是“必须解决、必须修正”的习气——“然后呢？我该怎么办？我需不需要对此做点什

么？"——那种打仗的习气，那种……我想你可以叫它"修补"的习气，"整理、处理、打补丁"的习气。

另一方面，还有另一种习气，就是"拍拍肩膀说好棒"——"干得好！""真棒！"这多么重要的话啊，对不对？好棒哦！我去做瑜伽，瑜伽老师说"干得好"。哦，"干得好"……

好棒和不好棒，差不多分量。你知道，这种话会制造自恋。今天你想听到一句"干得好"，明天你就想听到一百句。

所以这里没有"干得好"或"干得不好"，没有"我没做好"，什么都没有——只是觉察。

好，现在我们来觉察一些外在的东西。我们之前说的是心，现在来觉察外在——比如我看向前方，我看到我的扬声器，然后是墙壁之类的东西，还有声音、气味……就这样来觉察。好，我们来做。

……

好，放下。Paraki，好，我们来做外在和内在在一起——不过也许我不该说"内在"，说"感受"更准确，是由外在所发生的事引发的感受。我不知道，比如楼上有人在剁东西——我这里是有有人在做饭或者什么，还没让我抓狂……感觉、感受，或者今早朋友说的某句话还在你脑子里打转，让你生气、沮丧，或者浪漫什么的。最好是正在发生的事情。好，我们来做。

……

好，停。

还有一分钟，我们加在一起是在做五分钟的……

亲爱的朋友们，我告诉你们，那一刻，只是单纯地觉察——如果你能抓住这个，如果你能做到这一点，你就会自由。

事实上，你已经可以感觉到，那一刻，哪怕再短暂，你已经自由了。这是可以亲身体验的，不是故事，这就是禅的意思。

好，我们继续剩下的时间。

……

好，一分钟到了。

所以加在一起，总共五分钟。

我看了《银翼杀手》第一部，真是一部好电影，我告诉你们，一定要看，非常有力量，但其实也挺让人压抑的。

我在想，我很有可能是个复制人……但你知道，就算我是复制人，只要我知道那个价值，只要我有能

力做到我们刚才做的事，我也不介意当一个复制人，没问题。我很乐意做一台浓缩咖啡机。

我不知道浓缩咖啡机是否知道觉察自己……我想我们可以把它编程成那样，对吧？所以也许，我这个复制人正试图把你们这些复制人编程成觉察自己。

好了，我知道，2022年，中国人说：愿你生活在有趣的时代。这确实是有趣的时代。

我不知道该为你们的新年祝愿什么，唯一的祝愿是：愿你们能够保持觉察，其余的……愿你们的寿命都能更加长久，愿你们一些愿望能够成真。我不会——我的祈祷其实没什么用，就算有用，我也不认为应该祝你们所有的愿望都实现，那太可怕了。

明天我要为所有的空行母做祈祷。对于懂得密续的人，我会做一场供奉空行母的祈请。请大家有时间、有条件的话，供一朵花，或者点一炷香，作为献给所有空行母的礼物，请她们保护我们，保护我们不被漂离任何与自由无关的方向。

好，保重。