

Peyote vs Shamatha vs Vipassana vs Haban...

来源：https://www.youtube.com/watch?v=RRu7f_w4qn0

讲师：

显然，尽管我一直尽力让我们的对话尽量通俗易懂，不用太多佛教术语，同时也尝试用一些当下时代贴近生活的比喻——我会尽力，总之我会尝试。我会尽量忠实于佛陀在经典和论著中的原话来讲。这是我的职责，因为否则的话，东西就会走样得很厉害。

最近我在巴厘岛，连续几天每天早上都去上瑜伽课。你知道，我以前在印度跟真正的印度瑜伽大师学过瑜伽，那是很久以前的事了。跟印度瑜伽大师学，东西要花很长时间，而且有很多附属物，都是印度那一套。但在巴厘岛，包装得非常好，所以非常方便，非常容易接触，非常贴近生活。到了瑜伽快结束的时候，全部做完了，我们都坐着休息。然后那个瑜伽老师说："现在让我们爱自己。"他就这样说了。这位印尼瑜伽老师显然是在迎合学员——我不认为印度的瑜伽经典里有什么"爱自己"这种东西。我觉得这可能是从以前那些加州新时代人士那里传过来的，带着非常强烈的情绪。

瑜伽是个很好的例子。很多人不知道瑜伽其实是一件非常严肃的事。它现在变成了一个美容、减肥的东西，变成了只跟身体健康有关的东西。当然，每个人都想变苗条、想好看，所以这个很好卖，这是当然的。但瑜伽远不止于此。"瑜伽"这个词的含义其实相当深刻。其中一个含义真的是关于找到平衡——我们说的不是单脚站立之类的平衡，那是最不重要的平衡。而是生活中的平衡，思想上的平衡，一切事物的平衡。尤其如果是佛教的瑜伽，是轮回与涅槃之间的平衡，偏执与觉醒之间的平衡，如此等等。这很重要。

如果我回不丹教人怎么做墨西哥卷饼，我应该尽我最大努力按照墨西哥人的做法来教。如果我吃了一个卷饼，然后打开我的胃，把消化了的卷饼拿出来告诉不丹人说这就是墨西哥卷饼——你不能说它不是，它确实是墨西哥卷饼，但走着走着，你已经失去了很多东西。你明白吗？

这就是为什么我想回到佛法这件事上来。有很多小偷、抄袭者，有很多人在使用正念以及各种各样的观念，声称这些想法是从自己脑袋里出来的，某种启示。我有一点怀疑。但是，我对他们的感情很复杂。一方面，这是好事。来自西藏、不丹、尼泊尔的喇嘛，他们在包装上真的很差劲，真的不知道怎么把佛陀的智慧推广出去。他们教佛法的方式就跟五百年前教不丹人或藏人一模一样，时代变了。所以，有人在做这件事——人们"正念这个、正念那个"，所以我睁一只眼闭一只眼。这是好事。因为在这些参加正念课程的人当中，有一些会变得更好奇，想深入探索，从而走上更认真的道路，比如吠檀多，不一定是佛教，或者耆那教。

当然，佛教有一整套处理心的系统——不只是"正念"，而是心的训练；不只是正念和心的训练，而是认识心，那其实更重要。认识心，如果你愿意的话，可以说是目的所在。不只是保持正念，不只是训

练心，而是有一整套认识心的体系。所以我会一直回来讲这个，我会努力回来讲，因为我认为你们知道这些很重要。好。

在经典里，当我们读经典的时候，有很多故事和事件，很多时候在这些事件里我们会读到像这样的话："法南拉却吉米杜当哲兴"。这当然是藏文。有这样的故事：某某人去见佛陀，他或她与佛陀有了一番对话，或者他或她看着佛陀，在见到他之后，"法南拉却吉米杜当哲……"——意思是那种加持，一系列的加持。"色当蓬瓦年巴，南喀当拉提年巴"，或者"敦巴东哦"这样的话。他们所领受的加持有很多种类别，而这些文字是无价的。

比如，"法南拉却吉米杜当哲……"它的意思是："某某人去见释迦牟尼佛，经过一番对话之后，这个人领受了这样的加持——看事物，但现在，能见者与所见现象之间，那层尘垢、遮蔽，或者说滤镜，已经不在。"我们说的不是光环的加持，不是超自然的加持，这是非常脚踏实地的。当我们看事物的时候，我们总是通过滤镜、通过遮蔽来看，各种各样的遮蔽，是我们从教育、成长环境、文化、习惯中积累下来的，多得数不清。

然后像"敦巴东哦"这样的短语，这是非常标准的一个。某某人去见佛陀——不只是佛陀，其实甚至见阿罗汉也是如此。这里有一个很好的例子：乌波罗，一个美丽的姑娘，她出家成了尼姑。她被认为极其美丽，甚至在成为尼姑之前就以美丽著称，美得像一朵花。"乌波罗"是某种蓝色睡莲之类的东西，我想，被认为非常稀有非常美丽。总之，在见到佛陀之后，她决定出家为尼，剃掉了头发，成了一个出离者。但是有一个男人，一直长期对她有执念，到处跟踪她，甚至在她出家之后也不例外。后来有一次，她受够了，直接问那个男人："你到底喜欢我哪里？"他说："因为你非常美丽。"她说："我哪个部分美丽？"他说："你的眼睛。"然后她立刻把自己的眼睛挖出来，递给了他。然后"敦巴东哦"——这个男人见到了真相。藏文里"敦巴"是真相的意思，所以是"见到真相"。

同样，我们说的不是什么神秘的、神话般的真相，而是赤裸裸的、非常非常基本的真相。比如，一切有为法都是无常的，如此等等。非常非常当下就在这里的真相。

然后还有，某某人去见佛陀之后，"嘉云修果"——意思是"他已经入流了"。"企米翁哦"——"他不会返回"。简单地说，就是在见到佛陀并领受教法之后，"他见到了这个真相"。然后，就是这样了，就是这个了。你知道，即使在我们这种情况下——比如，是的，一切有为法都是无常的，这是你无法改变的东西，你无法从这个里面退回去！不可能有一天某个有为法会变成永恒的，你明白我的意思吗？对这一点完全的信心和完全的信任，就像入流一样。你对这个真相有如此深厚的信任，以至于你永远不会再退回去，永远不会再想："谁说得准呢，也许事物是无常的。"你永远不会怀疑，永远不会再退回去。

然后随着你的进步，随着你越来越多地见到真相，你也会领受到像"色当蓬瓦年巴，拉提当南喀年巴"这样的加持。这是相当高的加持，但它真正的意思是："一掌之大与虚空之大已变得相等。"意思是，

见到真相的人看事物时，那些二元对立的区分——高、矮、长、短、瘦、胖、多、少——所有这些二元区分，只不过是深深习惯化了的标签。我们只是以为它们是真实的，但实际上它们并不真实。当你知道这一点，不只是在智识上，而是在实际体验上——一掌之大与虚空之大没有区别。"色当蓬瓦年巴"，一掬尘土与一公斤黄金没有区别。这就是佛教徒通过正念、心的训练，随你怎么称呼，所努力追求的目标。

好，所以，见到真相是我们想要的。但为什么我们见不到这个真相？尽管它如此显而易见，如此当下就在这里，一直都在，就在你鼻子尖前面？散乱。记得吗，我们讲过散乱。那么为什么会有这些散乱？习气。所以，现在我们该怎么办？我们不去喂养这些散乱，我们要切断习气，破坏习气，对这个习气实施经济封锁，让习气绝育，向这个习气里投入几个病毒。你知道，昨天你们已经这样做了——当你们这样坐着，只是去觉察这个愚蠢的空调声音，你们已经在习气上加了一点点病毒。因为通常，你们的习气会说："我们为什么要听这个空调声？我们宁愿听点音乐或者聊个天。"我们永远不会有那种动力，不会想到"注意到这个"——又怎样呢，你知道？我们总有这种感觉："好了，下一个。"没有下一个，就是"这个"。所以，如此等等，我们于是削弱习气，让习气脱轨，让习气迷惑。这是目的所在。好吗？

但是，寂天给了我们一个策略。他说："希内热杜敦佩哈通吉，念蒙南巴炯巴谢杰内，托嘛希内措嘉德阳尼，吉敦恰巴美拉恩达杜。"为了见到真相——哦，顺便说一句，见到真相基本上就是毗婆舍那的意思。毗婆舍那，我猜在梵文里的意思是"看到额外的东西"，某种超越表面的东西，不只是字面价值，某种超越的东西，看到更多。只有通过见到真相，只有通过毗婆舍那，只有通过看到那个"额外的"，你才能切断习气，切断情绪。因此你需要毗婆舍那。但要有毗婆舍那，你需要奢摩他，因为奢摩他让你的心变得柔软可塑。

现在，我需要讲一个词——"versus"，就是我们题目里的那个词。你们西班牙语怎么说 versus？Versus？很好，我现在很满意。所以，"对抗"。你们有想过吗？我真的精心选了那个词——versus。它是什么？佩奥特 versus 什么？我忘了。总之，versus 一切，vs，vs，vs，你知道？奢摩他 vs 毗婆舍那，毗婆舍那 vs 莫希托，莫希托 vs 墨西哥流浪乐队，墨西哥流浪乐队 vs……你们明白了？佩奥特。

Versus

对于佛教来说是一个非常非常重要的词，尤其在这种情况下。整个佛法道路的设计，可以说，是让各个部分相互抵消的。是的，我知道。奢摩他对于发展毗婆舍那是必要的，这点我们同意。但是，奢摩他和毗婆舍那相互抵消。这其实有一点难说，但我想如果我们有时间可以讨论一下。

你们一遍又一遍地在佛教中听到过，我们孜孜不倦地讲智慧与方便。其实，智慧与方便也是一种"对立"——方便是各种各样的方便，而智慧则在解构这一切。这是佛教的脊梁、灵魂、眼睛、心脏、肺、颈项，你必须拥有这个，必须。让我用更积极的语言来说：双运。如果没有智慧与方便的双运，就没有

佛法的道路。就这么重要。

举个例子，比如这朵花——这是方便——我将把这朵花供养给佛陀。这是方法。但是，我的智慧应该……你知道……根本没有所谓的花，根本没有所谓的我，根本没有所谓的佛陀，根本没有所谓的功德，这一切都是幻象。明白了吗？这就是合一。不管你怎么表述，这次我选了一个否定性的词"对立"，但我们也可以选一个肯定性的词——"合一"，合一什么和什么？随你怎么说，这无所谓，基本上就是这样。

好，但我必须说一件事，虽然和这里没什么直接关系。因为我也说过，我对这一整波正念热潮有复杂的感受，所以我也去订阅了那些东西——我下载了 [Headspace](#)，下载了各种正念 app，然后很认真地去听，看他们在讲什么。他们讲得很好，真的很好。但我必须说，大多数这些应用，似乎都没有这种"对立面"。你明白我的意思吗？当然了，如果他们有这种"对立面"，他们的生意就没法做了。谁会下载一个这么奇葩的应用？所以他们完全不谈那个部分。

举个例子，奢摩他是什么？大多数你能找到的正念，差不多都是中等水平的奢摩他。已经很好了，我由衷随喜。但光有奢摩他，和佛教其实没什么关系。如果没有毗婆舍那……这是那若巴说的，伟大的那若巴说的："如果你想从池塘里舀清水喝，或者想用清水洗脸，就先让水静下来。"所有的泥沙会沉淀，然后你才能看见清水，然后再喝。但你的任务还没完，因为泥还在底下坐着呢。哪天一只山羊走过来，或者有人一搅和，泥就全翻上来了。明白了吗？所以你需要毗婆舍那——毗婆舍那是把泥连根拔起的，奢摩他只是让泥沉下去。

好，说得差不多了。现在我们来做一点点修行。今天先从奢摩他开始，带一点佛法色彩的奢摩他——有点像安那般那念，我们用呼吸来做。

怎么做呢？先别急，我先给你们讲说明。你要做的是坐直，然后把注意力放在呼吸上。气息出去、进来、出去，不需要刻意控制呼吸，让它自然流动。你也可以把注意力放在鼻孔中间，如果你愿意的话。总之，选一个所缘境。这次不是去觉察声音、感受、身体感觉，不是——这次，你的心要专注在呼吸上。进，出。我们先来做这个。好吗？开始。

好，暂停一下。如果你的体验是根本没办法专注在呼吸上——如果你注意到自己做不到，那很好，这你必须要知道。如果你发现自己没办法专注，那很好，那你就是在修奢摩他。如果你说你已经专注了，进出进出，那我要对此表示一点怀疑——我会说，嗯，希望是这样吧。但如果你说"不，我根本没法专注"，那你才是真的在专注，那才是做得好。

好，再来一次。进出，呼吸进出。

好，再暂停。这很重要——你要做的时间很短，短但次数多。就因为短，修行是新鲜的，修行的兴致你不会失去。就算你真的非常非常有热情，尤其是初学者，哪怕热情满满，非常想修——做半小时或一小时，我建议不要。假设你现在有一个小时的空闲时间，真的很想禅修，不想浪费时间，我会建议

你做三十次这个，另外三十分钟，读本书、看看电视，随便。不是说三十分钟、三十分钟这样交替，而是一分钟、一分钟这样——或者你自己决定，也许一分钟稍微太短，也许三到五分钟。这有个名字，专门针对初学者的建议，藏语叫做“都希聿巴”，意思就是初学者心。当我们让他们专注在那些不那么抓人眼球的对象上，比如空调的声音，或者呼吸，那种对刺激的渴望、那种想要分心的渴望，非常非常强烈。

现在，有一件事——当你故意让自己分心，习气不喜欢这个。记住，我们想要给习气注入病毒？那是我们的计划——我们想让它们生病，让它们得个流感，基本上，我们想让它们残废。它们最喜欢你分心，而且你根本不知道自己在分心，那对它们来说就像维生素。你漂啊漂啊漂，分心到嘴巴都张开了，一只苍蝇飞进去又飞出来，你还不知道——那时候它们充电充得饱饱的。所以，故意分心是重要的。这叫做“都希聿巴”，服用甘露。这些都是经典佛典里有的，不是我编的。

好，接下来我们做这个。先做几分钟安那般那念，也许一分半或者两分钟。然后我说停的时候，请你去想——随便你想什么，故意去想。不要停留在那种奇怪飘飘然的状态里，不要那样做。那种奇怪的飘飘然是个陷阱，是我们的敌人派来的间谍——我们的习气，我们的敌人，他们派来了这些间谍，非常聪明。我们以后还会讲更多它们的策略，但现在先来做这个。好，再来几分钟？好，故意分心，是刻意的。

好，再来一次。吸气，呼气。好，又一次，故意分心，强迫自己。

这个“都希聿巴”，服用甘露，故意分心——有点难，不太容易。但我想你们大概已经明白我在说什么了。这非常重要，实际上应该把它视为禅修的一部分。明白了吗？

在奢摩他里，有一个术语叫做“些来素让瓦”，藏语也叫“欣江”。基本上，就是你的心不够柔软可调——分心随时来去，由着它自己，随便它想来就来，然后它就变成了你的金正恩，它们支配你的生活。所以我们要做的，是把这个位置倒过来——我们想当金正恩，当然。

所以，对初学者来说，那个实际坐下来、一进一出呼吸的修法，也许比这种故意分心更容易一点。确实更容易。但不管怎样，我们只有今天和明天，所以我也像速成班一样把各种东西全都塞进来。这些东西需要一点时间来理解，你们的经验以及你们的禅修老师也会来指导你们。但这一次，在这里，就把它当作在看说明书。在哲学上或学术上并不难理解——唯一的问题是，随着你在修行，会出现很多不同的……

好，三个阶段。第一是了解，这是智识上的了解。永远、永远不要以为那就是体验——了解就是了解，它不是体验，你绝对不应该因为自己的了解而感到骄傲。你需要的是体验。然后当你有了体验，那又是个陷阱——你的体验是靠不住的，就像天气一样，它会变的。同样，也不要满足于你的体验，你的体验没有任何意义，你的体验是湿漉漉的，是染污的。你真正需要达到的是证悟，真正的证悟。明白了吗？

我们现在要继续做这个，但这次，要把它结合……像是乘着一辆车，飞速穿越很多方法。对你们当中一些人应该没问题。如果你真的想认真修，也许这些方法里面的每一个，第一周就只是坐着，就像我们昨天做的那样；第二周再来呼吸；第三周呼吸加上故意分心——也许不只第三周，第四周、第五周，因为这件事变得很有分量了，你知道吗？

然后在那之后，我们现在要来做禅修和后得——怎么运用后得位。因为你们还是要做事的，对吧？你们有孩子，有工作，要旅行，很忙。这是人道，活在人道就没有选择，必须做些什么，不然活不下去。那么怎么结合呢？每天早上或每天晚上这样坐十分钟、二十分钟，很好。但剩下的一天，二十三小时五十分钟的分心和入世，并不会产生很大的效果——会有效果，但不够快，不够有力。所以你需要知道怎么在后得位也有一套方法，然后你就学会了如何真正做到，在你处于世间当中的时候。好吗？

那么我们要做的是，再一次安那般那念，进出呼吸，专注在那里。然后当我说停的时候——通常没有这种指令，但这次我需要来引导——停了以后，看东西。我们来用看这个方法。你们有没有带饼干或什么零食来？好，我们等下会讲到那个。你有没有认真看过你卫生间的门把手？你看，你从来没有仔细看过，明白吗？或者你有没有认真看过你叠起来的袜子，软塌塌的袜子？你有没有认真看过你的枕头？我想没有，也许没有。所以这一次，我们就只是看。我看着你们，你们看着我，或者看看花，随便什么都行。你也可以动，不需要坐着不动。只是看，不判断。哦，那根柱子好漂亮。哦，那是棕色的，谁做的？不要故事，只是看，只是看着。明白了吗？

好，先再坐下来。吸气，呼气，专注在呼吸上。好，现在只是看——不要分心，只是看，只是看。好吗？停。

我让你们再多问一两个问题。我们在做的是经典的传统修法，非常非常详尽的那种奢摩他和毗婆舍那。我好像很久没做这个了，也许很久以前，我曾经在澳大利亚某个地方做过一次，那时候我在教学，结果大家基本上都躺着在听。

好，再来一次。专注在呼吸上。如果你在想过去，或者想未来，或者想任何事情，就回到呼吸上来。不需要问自己“我有没有在专注呼吸”，只是专注在呼吸上就好。如果你发现自己担忧自己在分心，就回到呼吸上来。

好。看你的食物，无论你带来了什么。只是看，不要吃。不需要贴标签，不需要说这是桃子，或者这是圆的，或者这是方形的，只是看。现在，闻。不需要喜欢，不需要不喜欢，不需要贴标签。好吗？不要吃。

故意分心，到别的什么上去。好，停。

这个看食物、闻食物的方法，应该教给小孩子。不需要让他们正襟危坐，只是三十秒看、十五秒闻就够了。这不是我编的，这来自经和论。

好，再来一次，最后一次。把东西先放在旁边，准备好。先做一次呼吸——这次由我来引导。吸气，呼气。如果发现自己分心了，不要沮丧懊悔，只是从这个点接着继续。专注在呼吸上。如果感到昏沉或想睡觉，也不要担忧，只是回到呼吸上来。

好，把东西放进嘴里。不要咽，不要咀嚼。

现在开始咀嚼，至少嚼三十下以上。在整个过程中，只是保持觉知，不贴标签，不评判。好，如果还没咽下去，现在咽。

这些方法，在西藏不知为何逐渐式微了。因为藏人修的是大乘和金刚乘，这些方法在金刚乘里其实以最高级的形式存在着——真的非常非常高级，生起次第、圆满次第，还有荟供（tsok）之类。但现在这一切都变成了某种仪式。你如果现在去参加一个密宗荟供，那大概是大家正念最涣散的时刻——因为每个人都忙着分发东西、张罗这张罗那。好，先不说这个。在西藏、不丹或喜马拉雅山区，这已经式微了，但在其他传统里仍然非常鲜活，比如日本。不过日本也有同样的问题——他们总是把它变成某种文化性的东西，比如日本茶道。茶道在根本上是非常非常深具佛法根基的止观修行，但现在却变成了一种文化活动，格外优雅、仪式感十足。其实没有任何理由说你不能在墨西哥做，用别的东西来做——你可以选择任何你想做的活动。

好，关键点——让我再提醒你一次。关键点，还记得吗？你想要见到真相。是什么阻碍了你？是散乱。是谁在滋养这些散乱？是习气。所以你想要削弱习气。怎么做？不去顺着它玩，而是走上这条所谓"不回应"的道路。基本上，你不再陪它玩了，你真的不再被它的把戏勾住了。

这种出座的修法，哪怕你在公车上只做短短五秒，也是有意义的。你永远不应该认为禅修必须做很久——坐很长时间啦、要超过半小时啦——这些观念都是寺院文化带来的影响。在寺院里有一套特定的仪轨和文化，但长和短其实没有任何区别。在场，活在当下，保持觉知，保持清醒——这才是你需要的。而"不陪它玩"的意思，就是不要被它勾住，比如评判"这是什么、那是什么"——不要这样做。因为一旦你这么做了，你就在给它充电了。明白吗？

好，如果有问题可以提问，提几个问题之后我们休息一下。

****提问者：****

就像我们必须与习气共处而不遮蔽真相，我想知道那是怎么回事——"与习气共处而不遮蔽真相"，您能多解释一下吗？

****仁波切：****

好，我来试着解释。你的意思是……就像，你需要找一份工作、需要维持生计，在工作中需要让老板高兴，也要确保同事对你不会太不满——你说的是这个吗？还是更世俗的事情，比如我们需要梳头？

你说在佛教里，见地或胜义谛更重要，但在小乘和大乘里我们必须有所作为，要与习气共处——是这个意思吗？

好，这没关系。所有乘的目标都是理解真相。你说的是戒律吗？是的，戒律因乘而异。我一直在跟你们讲的，其实是一种非常重要的戒律——本质性的戒律，而且这其实是更难戒律。不吃肉或不喝酒这类戒律，相对容易；这个“不散乱”、或者刻意保持不散乱的戒律，咀嚼至少五十下之类的事情，反而稍微难一点。所以戒律有很多种形式。但重要的是，某种程度上，要试着把修行融入到你的工作或责任中——无论你在做什么。否则禅修是不会有进展的。

****提问者：****

仁波切您好。几个月前我才通过您的开示认识您，非常抱歉，您那么有名，我竟然不知道。我这么说是因为我很能认同您——您说“我是个坏佛教徒”，就这一句话，把所有那些“你必须修前行、修金刚萨埵念三千万遍”之类的东西，全部给我拨开了。我只是想和您确认一下：如果我在日常活动中尽力觉知自己正在做什么——不管是切东西还是别的什么——再加上这些短暂的禅修，观呼吸或者其他，我也能够证悟吗？

****仁波切：**** 完全可以。

****提问者：**** 即使我没有修那些复杂的金刚萨埵修法？

****仁波切：**** 好，你提的是一个很大的问题。我们先休息一下——

****众人：**** 不要！

****仁波切：**** 休息十五分钟，我回来之后直接回答你，好吗？