

# 佩奥特 vs 奢摩他 vs 毗婆舍那 vs 哈瓦那辣椒 vs 墨西哥流浪乐 vs...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=aH3cgUzQyKA>

讲师：

好的。

我再次感到非常高兴能来到

墨西哥。

这是非常真诚的

表达，因为美国

真的什么都没有，

加拿大就更糟了。

北美洲……

这是

北美洲的瑰宝。

但我必须承认，

这个课程的标题

是为了行销目的。

我觉得成功了。

但我必须说，

在佛教中，

尤其是在密宗

佛教中，

有

使用

物质的方法，

特别是像

曼陀罗这样的物质。

所以

这个标题的构思

并非随意而为，

而是有一定的依据。

使用这些物质的目的

并非是为了暂时的疗愈，

你懂吗？

这其实

与康复无关。

如果能够痊愈，

那……那当然是好事。

但其真正目的

并非为了疗愈，

疗愈我们的身心等等。

使用

曼陀罗（Datura）这类物质的真正目的，

我认为，为什么不呢，还有佩奥特（peyote），

用通俗易懂的话

来说，是为了创造一种转变。

这是为了促成转变。

在某种程度上，已经

发生了很大的变化。

我的意思是，

一切都是无常的。

例如，我现在没看到你抱著

所以你已经

从

在沙地上玩耍

、抱著芭比娃娃，转变为玩这个了。

所以你现在有了不同的玩具。

你现在面临不同的干扰。

所以你已经转变了。

但通常发生的情况

是，我们从…

我们转变得不够。

我们稍微调整一下位置。

我们从一个维度转换

到另一个维度。

而且这个维度也不

是……

也不是最……该怎么称呼它呢？

它有它的——该怎么说呢——

弱点。

所以，我只是想提一下，

虽然我们

不会做这些事……

我不会谈论

密宗的

方法。

而且

我们也不会……

我们还没准备任何物质。

你知道，就我而言

，我是一个十足的懦夫，我

非常

顺从社会

期望。

我非常在意自己的形象和

名声。是的

，我也很在意

佛教的形象。事情

可能不会那么顺利……你知道，

一群墨西哥人，你知道，在一位藏族喇嘛的带领下，

吃了仙人掌，

行为举止很奇怪。接下来的

今晚、

明天和后天，

我希望能够给你们一些

关于佛教策略、

计划、

方法或途径的想法，从而

真正地改变我们

现有的……

习惯模式。甚至稍微改变一下

你看待自己的方式、你看待世界的方式、你的外表以及你对事物的价值观。即使稍微改变一下，也可能让你摆脱一些不必要的束缚、一些不必要的和执念，而我们很多时候都会不必要地……陷入其中。所以，这算是……这就是我希望看到的。我不知道它能否成功，但这……这是我所希望的。部分原因也是，我这样做是因为像冥想、正念、伦理之类的东西正在变得非常……不知何故，它们变得非常流行。

从某种意义上来说，这是件好事。当然，道德很重要。正念很重要，这一点我无法否认。我无法反驳这一点。但身为佛教徒，我觉得我有责任指出流行的正念、伦理等等，以及流行的精神道路概念之间的根本区别。所以这也是我想强调的一点。好的。所以，为了做到这一点，当我谈到……

尤其是，我必须使用一些佛教术语时，你们也需要多多包涵。我不能……我真的离不开它，你懂吗？为了建构某种框架。

好的，如果有人

问我，什么是佛教？别担心，我们之后会再谈到佩奥特仙人掌以及所有这些，但我需要先给你一个框架。如果有人问我

什么是佛教，那么为了全面而简洁地回答这个问题，我必须谈谈四件事。我必须谈谈佛教的观点，然后是佛教的实践，以及佛教的态度或行动、佛教的行为，好的，还有佛教的目标，也就是结果。你明白了吗？佛教的观点、佛教的修行、佛教的

态度或佛教的行为，以及我们所追求的

目标：这四件事。现在来说说佛教的观点，这才是最重要的。我会反复思考这个问题。如果失去了佛教的观点、修行、行为和结果，那么目标就毫无意义了。

所以，

最重要的是佛教的观点。那么，佛教的观点是什么？它究竟是什么？

佛教的基本观点是什么？你可以说存在一种叫做「四印」的东西：一切复合的事物都是无常的，一切情绪都是痛苦的，

一切都没有固有的本质。但实际上，这三点就足够了，不过大乘佛教徒还创造了一个额外的印记

：

涅槃是无法想像的。好的？我只想说……这样挺好的。我已经把

别太担心这件事。总之，这四点就是我们所说的佛教观点，是最根本、最重要的。

我们以后还会再谈到这个问题。那么，什么是佛教修行

呢？这很

重要。这次这一点很重要。

这就是……佛教修行的本质是什么？佛教

修行的本质

必须反对二元对立和

二元对立。这就是佛教修行的精髓。至于如何对抗这种二元对立，有

成千上万种方法。据说有 84000 种，其中一种是佩奥特仙人掌……嗯，曼陀罗。我

是认真的，

我没有编造这些事。如果学校教的话，我可以帮你找到页码。

为什么？

因为二元对立的区分……区分会产生判断。二元对立的区分既能带来希望，也能带来恐惧。二元对立

的

区分会产生预期。二元对立的区分会导致

低估和夸大。

这一切都是

由二元对立的区分所造成的。

所以佛教的修行方式

必然与之相违背。

这就是为什么当我们

谈论正念之类的事情时，

如果你的正念是

反对二元对立的

——太棒了！

你明白吗？

但是，如果你的正念练习

没有反抗

二元对立，

反而造成了

便秘。

例如「哦，我是否够专注？」

你懂。

那么，这就不算是佛教修行了。

你明白。

这不是佛教修行方式。

它可以让你放松，

可以让你睡个好觉，甚至可能

有助于

你

和男友、

女朋友的关系——它有可能。

但请记住，

这并不是佛教的目标。

我稍后会谈到目标。

但是……

佛教修行必须

摒弃二元对立的观念。我并没有服用佩奥特仙人掌。

我的意思是，我

来这里之前刚喝了一点佩奥特仙人掌汁。

它目前还没有任何实际作用。

但我最近还拿了一些其他东西，

大约一周前。这些

物质……

似乎突然间，

这些物质似乎

真的扰乱了我们

通常所拥有的二元对立的

区分。

突然间，那扇门变得那么遥远。

突然间，你意识到杯子有多沉重

。

最近，我和一位带著孩子的母亲在一起，

有人送这个孩子

一辆小木制汽车。

而木制汽车里坐著

一只鸭子，你知道，它就是司机。

这个小男孩哭得很厉害，

所以我问他妈妈怎么了？

男孩想坐进车里。

这个男孩……

具体来说，这个男孩

还没有受到

成人世界观的影响……例如二元对立的

体型差异，

你懂吗？

可以说，他们非常天真无邪。

而我们，你知道，

在我们的教育体系中，

我们却灌输了他们

二元对立的观念。

你明白。

所以这种物质可能有效，

但问题

是这种物质会在六小时内失效。

你明白了，然后它就过期了。

然后，你又回到了正常的

二元对立，

然后，你会更加悲伤、

更加愤怒、

更加失望，

等等等等。

所以，理论上，

坐在垫子上，保持

笔直的坐姿，几个

小时又几个小时，

但并没有真正违背

二元对立的区分，是的

，我的意思是，

你做得很好，

至少你没有

伤害任何人。

因为你坐在那里，

人们才得以避免受到你的伤害。

至少。

但是，加

一点点佩奥特仙人掌

或一点点麦斯卡尔酒，

是吗？

麦斯卡尔。

我并不是鼓励你喝酒，

所以请不要引用我的话。

麦斯卡尔？是的，麦斯卡尔。

还有龙舌兰酒，随便。

它……它……它改变了你。

我不知道，

我肯定也许是……

你知道的……

对某些人有效的方法，对其

他人可能就无效。

你知道，对我来说，当这些家伙，

当这些墨西哥流浪乐队出现的时候，我的心情就会被

触动

。太棒了。这

首歌……我可以听

一整晚。真是

……真是太神奇了。

它真的只是带你去某个地方。

总之，关于

佛教的观点……

我们聊了一会儿。

佛教的修行，

无论是冥想、

行动中的冥想、

咒语、手印等等，从

根本上来说都必须

反对二元对立。



好的？

那么，

佛教徒的行为究竟是什么呢？

适度。

这就是

佛陀的所有教义。

折中之道，而非极端之举。

你知道那种感觉

——该怎么称呼它呢——像是

极端的苦修

或暴饮暴食之类的。

不是这样的……不是这样发展下去的。

所以这很容易

理解。

适度。

非常沉稳、态度平和。

这就是佛教行为的根本本质

……

佛教行为的精髓。

现在，佛教的结论……

这很有趣。

什么是佛教的结论？

佛教徒的结论——

你必须重视

这个结论，

尤其是那些信奉佛教的人。

佛教的结果是虚无的……

好吧，通常当我们谈论

结果、目标时，

我们总是在谈论

要得到什么，不是吗？可以

买的东西。

但在佛教中并非如此。在佛教中，

结果是一种

需要消除的东西。没什么好得到的

。什么也没有

。

但有些东西需要剔除。这

有点像洗碗。

当你洗碗时，

你在做什么？

清除污垢。你

不会得到一个新杯子，

懂吗？

你不会得到一个新杯子

或一个干净的杯子，

但你确实在排泄。

这就是为什么就连「佛陀」这个词……

佛陀就是……

佛陀也反映了这个意义。

佛陀的意思是

觉醒、觉悟、觉醒的状态，你懂吗？所以，这是一种……

这是一种消除，消除黑暗、深度睡眠和无知。你明白了吗？所以

佛教观点：四印，佛教实践：必须违背二元对立的观念。佛教行为：平衡、动力。而佛教的结果是消

除。我不知道该怎么说，drel way dreybu，在藏语中我们说 drel drey，

消除的结果，

就叫它消除的结果吧。是久尔梅吗

好的

。现在。

不管你喜不喜欢，不管你喜不喜欢，你都有想法。我说这话是认真的，因为有心理问题真的很痛。真

的很痛苦。你知道你不能只是

闭上眼睛……

如果你不想看到某些东西，你就闭上眼睛，对吧？如果你不想听到某些声音，

你就摀住耳朵。你知道我的意思？我想

……假设你可以睡觉

或陷入昏迷。

但那些事其实……

那些事其实没什么用，意义

不大。

尤其是，你知道，有时候，

即使在睡梦中，

你也会看到一些东西……总之，有一种

认知某些事物，

不管你喜

不喜欢。真是太痛苦了。现在就去体验吧。

看？就是一直知道些什么，一直听到这些事，一直，我不知道，感觉到些什么。

你就是控制不住自己。看？你连

两分钟都无法放松。

所以，你拥有了它。

好的。

这种想法……

哦，对了，

它也不总是坏事。它也对我们帮助很大，

例如让我们享受像墨西哥流浪乐队音乐这样的音乐。如果你没有那种能力，如果

你没有那种思想，你就不会拥有这一切。

所以，

这种思维方式既是诅咒也是祝福。实际上，我需要稍微解释一下。佛教徒可能会这么说。佛教的方式

……佛教徒会说：实际上，这种持续的认知，

这种持续的觉知

是一种福报。

这不是

。

而在这个过程中，人们会产生希望、恐惧以及所有这些情绪，如攻击

性、怀疑、猜忌、绝望等等，如此之多、如此之多、如此之多的……我们佛教徒通常谈论的五种情绪

只是一个笼统的、

你明白的、非常笼统的分类。还有很多呢。但是所有

无论有多少种不同的类型，它们都可以安全地归为两类：基本上，是希望和恐惧。然后你就被卷入其

中了。你会被这些想法困扰。你被情绪所困扰。当你被情绪牵绊时，

你也会——该

怎么称呼它呢——

根据这种情绪行事。你……你

，你散播，所有这些活动都源于这些情绪。而当这些活动……这些活动的作用是重新确认并重新激发这

些想法。然后，你会越来越深地陷入各种各样的想法和情绪中……你会不知不觉地变得麻木、沉浸其中、无法

我们甚至没有离开的愿望。啊，我们

没有这样的愿望。我们其实想让自己更忙一点。我们想加深彼此的连结。这有点像是因为它非常容易上瘾，或者，我不知道你，

你已经陷入了

这场纠缠的游戏中。摆脱这种束缚就是

我们所说的佛教之道。所以，整个系统有很多很多很多不同的使用方法。所以我们将进行一些实验，从最基础的到少数

复杂的。

好的？

所以首先，

大约一分钟的时间，不需要

坐直，

也不需要做任何你知道的

手势，只需要

知道。

要有意识，要觉察自己的身体、

换句话说，

你的状态、你的地位、你的

立场、你的……你是什么样子。

不要去想以前的事情，

你知道…就是过去的事情。

Dhyana在汉语中

发音为“chan”，

在日本发音为“zen”，而在

藏语中则有

许多很多很多种表达方式。

许多。从

本质上讲，禅那非常重要的意思是心无杂念。分心是所有情绪之母

。

当我谈到

分心时，

我指的不是浏览网页之类的低阶分心行为。我说的不是

那种干扰。我指的是非常非常……这是我们……一直在发生的事情。就像你在思考某件事的时候，你甚至不知道自己在思考那件事。

你完全沉浸在自己的思绪中。你真是……事实上，这甚至被认为是件好事。

你应该

完全沉浸其中。

分心。

好的，所以心无杂念

是

禅定的基本要素。

之前当你进行

一分钟的沉思时，

可能处于比较

专注的状态。

但现在我们还要再做一些

。

这次，我们不妨增加一些仪式。

仪式之所以重要，是

因为它能提升事物的品质。

所以这次……

与其只是思考，

这一次，

让我们透过

端正坐姿的仪式来做到这一点。

这次我们要

延长一点时间。

所以，坐直。

你只需要

留意

自己脑海中正在发生的事情。

凡不在你脑海中的事物，

都不是现象。

你脑海中发生的一切

就是你唯一拥有的现象。

所以你只需要

意识到这一点就行了。

我们讨论的并非

过去的现象。

我们讨论的不是

未来的现象。

但此刻。

它不必很特别。

它不一定要是

健康向上、充满灵性的。

它可以非常

平凡普通。

所以请你这样做

几分钟。

好了，请放松。

不要坐直。

因为我们以后会

越来越保持坐姿，

所以要把能量留到这个时候用。

好的，有几件事。

躺在

瓦图尔科海滩的吊床上，一边喝著

龙舌兰酒，一边享受片刻宁静。

你明白吗？

不，没有任何理由阻止

你。

但是，

尤其是在这个阶段，也就是

开始阶段，你不分心的可能性可能更高

……对于初学者来说，

不分心、

坐姿端正、不喝龙舌兰酒、

不做任何事的可能性更高。

这就是为什么会引入诸如保持

坐姿端正之类的方法

。

这跟佛教徒

讨厌躺著没有任何关系。

你明白吗？

其实，这真的

跟这件事一点关系都没有。

这只是，这类

——该怎么称呼它呢——

方法是为了提供帮助。

但无论如何，当你坐著的时候，

很可能

过了一会儿，

你就……

这种认知，记住，

你拥有的这种思维，

我们不知道这究竟是

幸运还是不幸……

总之，你拥有这种思维。

这颗心渴望

转移注意力。

这是渴望。它正在进行中。

故事。

它想看故事，

它想去。

你明白吗？

它想要移动一下。

它想存在……

它想离开。

但现在，

好吧，

现在我没有给你

太多时间……

让你的思绪停留太久。

我破坏了……

这项技术，  
而这项技术本身也是一种技术。  
不过，你可能已经注意到了。  
我们会做一个时间更长的版本，  
然后你就会体验到了。  
当你这样做的时候，  
你的思绪就会游离。  
你的思绪会渴望被  
分散注意力。  
但同时，  
你脑海中某种自律的声音却在告诉你：  
听著。  
我应该关注这一刻。  
这个话痨可能也在  
告诉你：  
现在注意，现在看看。  
所以，这种内心的挣扎，内心的  
战争，一方面是  
想要出去走走的念头，另一方面是那个  
狭隘的思维在  
说  
「不，不，不，不，  
我们现在应该坐在这里」。目前，我们把  
这种冲突  
称为冥想，  
你懂吗？  
所以，让我们再来一次，再次进行  
坐姿端正的仪式。  
这次我还要补充一点，  
不只要坐直，  
还要克制住自己的生理需求，  
例如想打哈欠就别打。  
如果你想挠痒，那就别挠。  
如果你想再坐下，那就别坐了。



你没有。

相反，你会眼睁睁地看著自己被这种冲动所控制，想要做点什么，例如

你知道的，做任何你想做的事情。

如果鼻子流出什么东西

，就让它流出来吧。

如果有一种想要

清洗它的冲动，请不要这样做。

克制住冲动。

然后，如果

你突然觉得不好意思，

觉得可能有人

看到了这一幕，

那就继续看下去。

好的，我们会……我们会这么做。

好的？

好的，请让开。

不要坐得太直，

因为下一个影片的长度会

更长。

是的，动一动、搔痒、咳嗽、打哈欠

，想干什么都行。

现在正是时候。

你们当中如果有人

明天回来，

能不能带点

吃的来？

如果是

哈瓦那辣椒就好了。那

是什么？哈瓦那辣椒？

随便吧，吃点东西。

我们会聊聊……我们……

我想我们会聊聊口味。

好的。

我

目前正在使用的技术，  
而且我还会继续使用，  
我会做得更多。

正念

训练或所谓的正念课程中听过这种技巧。

但请记住，是

什么让它与众不同：

观点、实践、行为

和结果。我觉得那些

通常注重正念的人

根本不在乎

风景。

我认为对他们来说，

结果就是得到。

得到什么？

睡个好觉，或放松身心，

或拥有平静的心境，你懂吗？

所以……

因为……

而且这种技巧，

他们的练习本身，

因为它旨在

更加放松……

它会非常，你知道……

练习本身

就是为了放松而设计的。

好的。

接下来，我们会做更长的练习，

但这次我们会做更长时间，

因为

当你坐著的时候，

最初的几秒钟，你知道，过

一会儿，你就会分心。

然后继续漂移。

但是话又说回来：

哦，我必须集中注意力。

觉察

和正念随之而来。但这样一来，你就会越漂越远。当你漫无目的地游荡、分心时，你会感到麻木……

麻木。

好的，

我之所以要做这个

较长的版本，

是因为我真的想，我想

不要去寻找麻木感。

无论如何，这件事都会发生。

无需寻找。

但我希望…

我只是想让你做些尝试，

因为有了这样的设置，

我

明天就能更轻松地继续下去。

所以这次我们会多做一会儿

。

所以，请咳嗽、搔痒，

现在想做什么就做什么吧。

我们的目标是至少在后天左右，达到

一个小时

啊，这……你应该这么做，

你知道的。

好的。准备好了吗？

好了，不准抓挠，

不准咳嗽，不行，什么都不行。

是的？准备好？

好的，我们开始吧。

好的，但是请

你不要坐得笔直，

但要继续注意

你的动作。要有意识

,

无论你在做什么，都要保持清醒的头脑。

继续。

无需坐直。

今晚，如果你能尝试几次

引起

注意

,

至少三次。

假设你

现在要吃晚饭，

当汤匙送到

你嘴里时，也许只吃一次。

你明白吗？

当你脱掉衬衫

或裤子，

当你入睡，

当你卸下防备，意识就会

觉醒。

当你躺下时，

意识。

至少三次。

明天早上

——如果你要回来——

请不要吃

太多早餐，吃一点点就好

,

因为我们将进行

很多……

我将进行一些引导式的

止禅和内观禅修。

然后我们也会谈谈

风景和其他方面。

还有，在

我们今晚结束之前，

这将如何

促成这种转变？

这就是佩奥特仙人掌

发挥作用的地方，不是吗？

如何？

这

比任何佩奥特仙人掌或其他任何东西都要强得多

。

因为，

你知道发生了什么事吗？这样

做，你就是在

创造……

你是在消耗自己，

你是在消耗

你的习惯模式。

你的习惯，

我们明天再谈。

记住我说过，

我们最不希望看到的就是分心。

分心是根本

问题。

我们总是容易分心。

但是……所以现在我们需要

克服

这些干扰因素。

那我们该怎么做呢？我们

不要被这些干扰所影响。

那么，分散注意力的食粮是什么呢

？

习惯模式，习惯。那

你具体是怎么做到的呢？

无论如何，尽量不去理会

任何涌现的想法

。

念头来了，

只要保持觉察。转念

一想，要

保持清醒。

现在的情况是这样的

：

一个想法突然冒出来，

所以你要做的就是…

戳一下，懂吗？

你差不多就是这么做的。

你知道，你可以这样走。

他们非常高兴，

因为这样做能让

他们重新充满活力。

就像……你知道的，

电池充满电一样。

所以现在，当这种想法出现时，

你就如同婴儿一般，

只是看著。

所以，这就像：

来吧，做点什么，

你知道，碰碰我，就，

你知道，骂我一顿。

或者，好吧，或者，你知道，当然，

理想情况下，你知道，抱抱我。

但如果你做不到……

至少你知道可以揍我一顿。这样也可以

。

你明白。

思想，习惯性的模式，

思想渴望

你的注意。不管  
因为……  
是任何形式的关注。  
但这一次，你们就等著瞧吧。  
就像一直等啊等，却什么事也没  
发生。  
但是……  
我们以后再详细讨论这个问题。  
但不要低估  
思想的力量。  
他们的策略真不错。  
当这种想法  
吸引你的注意力  
而你却置之不理时，  
它就会发生。  
你明白吗？  
而这……很可能  
会让你栽跟头，  
很有可能。  
所以你也学会了观察。  
你明白吗？  
所以，基本上，就是要  
学会不……  
不喂牠们，  
学会不给它们充电。  
好的？  
将会发生什么事？  
思维组织能力  
逐渐下降。  
习惯性模式变得越来越  
弱。  
然后，希望和恐惧、  
夸大其词、低估  
——所有这些都会减弱。

当这种情况发生时，  
你的人生也会发生巨大的转变。  
这意味着，过去非常重要的事情现在  
不再那么重要了。  
你明白吗？  
让你兴奋的事情，现在却没那么兴奋了  
。真正让  
你生气的事——倒还好。真正让你感到  
烦躁的事——倒还好。  
然后，完全，一直处于  
佩奥特仙人掌的状态。  
善良的人。好了  
,  
今晚就到这里。  
所以我们继续，我们……  
请明天继续。  
请带点吃的。一  
点点，不多。  
不要把所有早餐都带过来。