

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……这里才是北美洲的瑰宝。

但我必须承认，这个课程的标题是为了行销目的——我觉得效果不错。不过我必须说，在佛教中，尤其是在密宗佛教中，确实有使用物质的方法，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，是有一定依据的。使用这些物质的目的，并非为了暂时的疗愈，你懂吗？这其实与康复无关。如果能够痊愈，那当然是好事，但其真正目的并非为了疗愈身心之类的。使用曼陀罗（Datura）这类物质——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，是为了促成转变。

在某种程度上，转变其实一直在发生。我的意思是，一切都是无常的。比如，我现在没看到你们抱着芭比娃娃——所以你们已经从在沙地上玩耍、抱着芭比娃娃，转变为玩这个了。你们现在有了不同的玩具，面临不同的干扰，所以你们已经转变了。但通常发生的情况是，我们转变得不够。我们只是稍微调整一下位置，从一个维度转换到另一个维度，而这个新维度也不是……该怎么称呼它呢……也有它的弱点。

所以我只是想提一下，虽然我们不会做这些事——我不会讲密宗的方法，我们也没有准备任何物质。就我而言，我是一个十足的懦夫，非常顺从社会期望，非常在意自己的形象和名声，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，从而真正改变我们现有的习惯模式。哪怕只是稍微改变一下你看待自己的方式、看待世界的方式、你的价值观——即使只是稍微改变一下，也可能让你摆脱一些不必要的束缚和执念，而我们很多时候都会不必要地陷入其中。这就是我希望看到的。我不知道能否成功，但这是我所希望的。

部分原因也在于，冥想、正念、伦理之类的东西正在变得非常流行。从某种意义上说，这是件好事。道德很重要，正念很重要，这一点我无法否认。但身为佛教徒，我觉得我有责任指出：流行的正念与伦理，和真正的佛教修行之间，存在根本的区别。这也是我想强调的一点。

好，为了说清楚这一点，我必须使用一些佛教术语，请你们多多包涵——我真的离不开它，你懂吗？这是为了建构某种框架。如果有人问我什么是佛教，别担心，我们之后还会再谈佩奥特仙人掌以及所有这些，但我需要先给你们一个框架。

为了全面而简洁地回答"什么是佛教"这个问题，我必须谈四件事：佛教的观点、佛教的修行、佛教的态度或行为，以及佛教的目标，也就是结果。你明白了吗？这四件事。

现在来说佛教的观点——这才是最重要的，我会反复强调这一点。如果失去了佛教的观点，修行、行为和结果就毫无意义了。

那么，佛教的观点究竟是什么？佛教的基本观点可以用「四印」来表述：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。实际上这三点就足够了，不过大乘佛教徒还加了第四印：涅槃是无法想象的。好的，我只是想说——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，这次这一点非常重要。佛教修行的本质是什么？佛教修行的本质，必须是反对二元对立的。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，据说有八万四千种，其中一种就是佩奥特仙人掌……嗯，曼陀罗。我是认真的，我没有编造这些，如果学校有教的话，我可以帮你找到页码。

为什么呢？因为二元对立的区分会产生判断，会带来希望，也会带来恐惧，会产生预期，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，那太棒了！但如果你的正念练习没有对抗二元对立，反而造成了"便秘"，比如"哦，我是否够专注？"你懂，那就不算是佛教修行了。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——这都有可能。但请记住，这并不是佛教的目标。

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，目前还没有任何实际作用。但我最近拿了一些其他东西，大约一周前。这些物质……似乎突然间，真的扰乱了我们通常所拥有的那种二元对立的区分。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，我和一位带着孩子的母亲在一起，有人送这个孩子一辆小木制汽车，木制汽车里坐着一只鸭子当司机。这个小男孩哭得很厉害，我问他妈妈怎么了——原来男孩想坐进车里。这个男孩，具体来说，还没有受到成人世界观的影响，比如对于体型大小的二元对立区分——可以说，他非常天真无邪。而我们，在我们的教育体系中，却被灌输了二元对立的观念，你明白。

所以这种物质可能有效，但问题是它会在六小时内失效。你明白了，然后它就过期了，你又回到了正常的二元对立，然后反而会更加悲伤、更加愤怒、更加失望，等等。所以，理论上，坐在垫子上保持笔直的坐姿，一坐几个小时，但并没有真正违背二元对立的区分——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，至少如此。但是，加一点点佩奥特仙人掌，或者一点点梅斯卡尔——梅斯卡尔。我并不是鼓励你喝酒，所以请不要引用我的话。梅

斯卡尔，还有龙舌兰，随便——它改变了你。

我不知道，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，当墨西哥流浪乐队出现的时候，我的心情就会被触动。太棒了，那首歌……我可以听一整晚，真是太神奇了，它真的带你去某个地方。

总之，关于佛教的观点，我们聊了一会儿了。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。这就是佛陀所有教义的精髓：中道，而非极端。那种极端的苦修或暴饮暴食之类的，不是这样发展的。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精髓。

现在，佛教的结果——这很有趣。什么是佛教的结果？你必须重视这个，尤其是那些信奉佛教的人。通常当我们谈论结果、目标时，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，但你确实在去除脏东西。

这就是为什么就连「佛陀」这个词本身也反映了这个意义。佛陀的意思是觉醒、觉悟——是一种消除，消除黑暗、沉睡和无知。所以，佛教观点：四印；佛教修行：必须违背二元对立；佛教行为：平衡、中道；佛教的结果：消除。在藏语中我们说 drel drey，消除的结果，就叫它消除的结果吧。

好的，现在。不管你喜不喜欢，你都有念头——我说这话是认真的，因为有这些心理活动真的很痛苦，真的很苦。你知道，如果你不想看到某些东西，你可以闭上眼睛；如果你不想听到某些声音，你可以捂住耳朵。假设你可以睡觉，或者陷入昏迷——但那些其实没什么用，意义不大。而且有时候，即使在睡梦中，你也会看到一些东西。总之，有一种认知是挥之不去的，不管你喜不喜欢，真是太痛苦了。就是一直知道些什么，一直听到这些事，一直感觉到些什么，就是控制不住自己。你连两分钟都无法放松。所以，你就是有这个东西，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——比如让我们享受墨西哥流浪乐队那样的音乐。如果你没有那种能力，如果你没有那种思维，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。

其实，我需要稍微解释一下。佛教徒可能会这么说：这种持续的认知，这种持续的觉知，其实是一种福报。而在这个过程中，人们会产生希望、恐惧，以及攻击性、怀疑、猜忌、绝望等等种种情绪，多得很。我们佛教徒通常说的五种情绪，只是一个非常笼统的分类，实际上还有很多很多。但无论有多少种，都可以安全地归为两类：基本上，就是希望和恐惧。

然后你就被卷进去了。你会被这些念头困扰，被情绪所困扰。当你被情绪牵绊时，你就会——该怎么说呢——根据这些情绪行事，你散播，所有这些活动都源于情绪。而这些活动反过来又会重新确认、重新激发这些念头。于是你越陷越深，陷入各种各样的念头和情绪之中，不知不觉就麻木了、沉浸其中了，甚至连想要离开的愿望都没有。我们根本没有这样的愿望。我们反而想让自己更忙一点，想加深彼此的连结。这有点像是因为它非常容易上瘾——或者说，不知道你怎么样，反正你已经陷入了这场纠缠的游戏之中。

从这种束缚中解脱出来，就是我们所说的佛教之道。整个系统有非常非常多不同的运用方法，所以我们将进行一些实验，从最基础的到稍微复杂一些的。

好的，首先，大约一分钟的时间。不需要坐直，不需要做任何特定的手势，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、你的立场、你是什么样子。不要去想以前的事，不要去想过去。

Dhyana，这个词在汉语中发音为“禅”，在日本发音为“zen”，在藏语中则有非常非常多种表达方式。但从本质上讲，禅那最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，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。事实上，这甚至被认为是件好事，你应该完全沉浸其中。这就是分心。

好的，所以心无杂念是禅定的基本要素。

刚才那一分钟的沉思，你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，与其只是默默地思考，让我们透过端正坐姿的仪式来做到这一点，而且这次要延长一点时间。

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。我们讨论的不是过去的现象，不是未来的现象，而是此刻。它不必很特别，不一定要是健康向上、充满灵性的，它可以非常平凡普通。请这样做几分钟。

好了，请放松，不要坐直。因为我们以后会越来越多地保持坐姿，所以要把能量留到那时候用。

好的，有几件事。躺在瓦图尔科海滩的吊床上，一边喝着龙舌兰酒，一边享受片刻宁静——你懂吗？没有任何理由阻止你这样做。但是，尤其是在这个阶段，也就是开始阶段，对初学者来说，不分心的可能性——坐姿端正、不喝龙舌兰酒、不做任何事——其实更高。这就是为什么会引入保持坐姿端正之类的方法。这跟佛教徒讨厌躺着没有任何关系，你懂吗？真的跟这件事一点关系都没有。这只是一种方法，用来提供帮助。

但无论如何，当你坐着的时候，很可能过了一會兒，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，这种渴望正在进行中。它想看故事，它想去某个地方，你懂吗？它想动一动，它想离开。但现在嘛，好吧，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，你的思绪会游离，渴望被分散。但与此同时，你脑海中某种自律的声音却在告诉你：听着，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？

好，让我们再来一次，再次进行端正坐姿的仪式。这次我还要补充一点：不只要坐直，还要克制住自己的生理冲动——想打哈欠就别打，想挠痒就别挠，想动一下就别动。相反，你眼睁睁地看着自己被这种冲动控制，想要做点什么。如果鼻子流出什么东西，就让它流出来吧，有想要擦拭的冲动，请不要那样做，克制住。然后，如果你突然觉得不好意思，觉得可能有人看到了，那就继续待在那里。好的，我们就这么做，好吗？

好的，请放松，不要坐得太直，因为下一个环节会更长。现在正是时候——动一动、挠痒、咳嗽、打哈欠，想干什么都行。

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——哈瓦那辣椒？随便，带点吃的来吧。我们会聊聊……我想我们会聊聊口味。

好的。我目前正在使用的这个技巧，你可能在正念训练或所谓的正念课程中听过。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见地（风景）。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？所以他们的练习本身，因为它旨在更加放松，练习本身就是为放松而设计的。

好的，接下来我们会做更长的练习。因为当你坐着的时候，最初的几秒钟还好，过一会儿你就会开始分心，然后继续漂移。但话又说回来：哦，我必须集中注意力——觉察和正念随之而来。但这样一来，你又会越漂越远。当你漫无目的地游荡、分心时，你会感到麻木。

我之所以要做这个较长的版本，是因为我真的不想让你去寻找麻木感——无论如何这件事都会发生，无需寻找。我只是想让你做些尝试，因为有了这样的铺垫，明天我就能更轻松地继续。所以这次我们会多做一会儿。请咳嗽、挠痒，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……你应该这么做的，你懂的。

好的，准备好了吗？好了，不准抓挠，不准咳嗽，什么都不行。是的，准备好了吗？好，开始吧。

好的，但请你不要坐得笔直，不过要继续注意自己的动作，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，当汤匙送到嘴里时，也许只做一次，你懂吗？当你脱掉衬衫或裤子时，当你入睡、当你卸下防备，让意识觉醒。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，然后我们也会谈谈见地和其他方面。

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？这比任何佩奥特仙人掌或任何其他东西都要强得多。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。所以现在我们需要克服这些干扰因素。我们怎么做？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。那你具体怎么做到的呢？无论如何，尽量不去理会任何涌现的念头。念头来了，只要保持觉察，保持清醒。

现在的情况是这样的：一个念头突然冒出来，你要做的就是……戳一下，懂吗？差不多就是这么做的。你知道，你可以这样走过去。它们非常高兴，因为这样做能让它们重新充满活力——就像电池充满电一样。所以现在，当这种念头出现时，你就如同婴儿一般，只是看着。就像：来吧，做点什么，碰碰我，骂我一顿——或者，当然，理想情况下，抱抱我。但如果你做不到，至少揍我一顿，这样也可以，你明白。

念头、习惯性的模式，它渴望你的注意，任何形式的关注都行。但这一次，你们就等着瞧吧。

就像一直等啊等，却什么事也没有发生。

但是……我们以后再详细讨论这个问题。不过，不要低估思想的力量，它们的策略真的很高明。当这种念头试图吸引你的注意力，而你却置之不理时——就会发生这种情况，你明白吗？这很可能会让你栽跟头，非常有可能。所以你也学会观察。

所以，基本上，就是要学会不去喂养它们，不给它们充电。那会发生什么呢？思维的组织能力逐渐下降，习惯性模式变得越来越弱。然后，希望与恐惧、夸大与低估——所有这些都减弱。

当这种情况发生时，你的人生也会随之发生巨大的转变。这意味着，过去觉得非常重要的事情，现在不再那么重要了。过去让你兴奋的事情，现在没那么兴奋了。真正让你生气的事——倒还好了。真正让你烦躁的事——倒还好了。然后，整个人就会一直处于一种佩奥特仙人掌的状态，善良的人。

好了，今晚就到这里。我们明天继续。请带点吃的来——一点点，不多，不要把整顿早餐都搬过来。