

非同小可的区分

讲着：坦尼沙罗尊者

2021年7月10日

译者：一意孤行

2026年2月11日

学习第二语言最难的部分之一，就是要去训练你的耳朵，去分辨那些在母语中无关紧要，但在你正在学习的语言中却至关重要的发音差异。比如学习泰语：ɯ 和 ɷ 之间有区别，๓ 和 ๔ 之间也有区别，这些区别在英语中我们是听不出来的——事实上，我们被训练成*不*要去听这些区别——但是，如果你想说泰语，就必须能够听出这些区别。

同样的道理也适用于学习佛法。佛陀会把「法」进行明显的区分，但我们通常看不出它们有什么差异；我们习惯将它们一把全都糅过来 (glom them all together)。一个念头、一种「想」、一种「感受」，我们对这些事情的「觉知」，全部就像一坨，我们是一把抓。但如果我们想要理解它们——理解我们*为什么*要抓着它们的原因——我们就得做出「区分」。

我们紧紧抓着是因为「执取/取食」(clinging)。我们「取食」是因为「渴爱」(craving)。而「渴爱」非常精细，它有它的位点。事实上，有时「渴爱」甚至会创造出「位点」来。(In fact, craving creates locations at times. ——这里也可以翻译成「渴爱」创造出了时间上的位点。)

佛陀在经文中曾问过这样一个问题：“有些「法」你从未见过：你在那个地方看到「渴爱」的存在了吗？”(Something you've never seen: Do you have any craving there?)你可能会说，是啊，全世界还有很多地方你没见过——比如百内国家公园、菲茨罗伊峰——你很想去那里。但这不是在说「渴爱」*在*什么东西所在的那个地方；「渴爱」*在*你心中对事物想象，或者你所见到过的画面那里。「渴爱」的位置在那里。如果你想理解你所抓着不放的東西的「诱惑」是什么，就必须对这些做出「区分」。

这是因为我们总是把很多东西捞作一堆，比如说，当我们爱上了某人，我们往往爱上的是我们对这个人的「想象」(想, perception)，而不是他/她这个人本身。相处时间长了，你会发现这个人不是我们印象中的那样；你得和这个真实人共同生活，而这和你之前预期的截然不同。我们一次又一次地这样骗我们自己。

这正是我们需要学习佛陀对词汇表的地方。他谈到了「渴爱」可能存在的各个地方：他逐个逐个地讲解「五蕴」；「有导向的思维」(寻)的行为本身可以成为「渴爱」的对象；「评价」(伺)的行为；「渴爱」本身也可以成为「渴爱」的对象；「想」；「受」。为了获得对「渴爱」某种程度的「超然心态」(dispassion)，你必须得精确地看到它在哪里。所以，学习佛陀的词汇表非常重要。

当他谈到「五蕴」，你开始时会把它们当作概念来学。但只有通过修习「禅定」，你才能真正了解它们。这就是为什么「禅定」对于「分别智慧」是至关重要的原因之一，因为当你「入定」时，所有的「蕴」都摆在你这儿。「禅定」的一部分工作就是调动它们。

比如说你正专注于呼吸：呼吸就是身体，或称之为「色」。它是身体中「风元素」的一部分。

伴随着呼吸而来的是舒服或不舒服的感觉。你努力地把注意力放在舒适的感觉上，并滋养它们——促使它们生长，让它们保持在那儿。

然后是「想」——你脑海中忆持着的对呼吸的画面：当呼吸进入身体时，它是从哪里进入的？它能走多远？你会发现，对呼吸不同的画像方式会影响你入静的能力，也会影响你创造出来的感受。

然后还有那个「导向思维」(寻)和「评估」(伺)：当你「独吟自忖」(talking with yourself about)着呼吸，分析呼吸，评估呼吸的流动是否通透，并问自己“怎样才能做得更好？”时，那就是「架构」。

还有「意识」，它觉知着所有这些事物。

为了正确地修定，你必须对这些「蕴」有亲身实践过的把握能力。只有这样你才能真正地了解它们。当你通过这种实际动手的方式了解它们之后，你就能更精确地觉察到：“你现在的注意力正集中的地方是哪里？”

你的注意力正集中在呼吸上吗？还是专注在与呼吸相关的「感受」上？这对你的「禅定」进展有所影响。如果呼吸变得舒适时，你注意力放在这种舒适的感觉上时却忘了呼吸，那你就跟丢了(zone out)。所以，就掌握「禅定」而言，这些事情钉是钉，铆是铆，你要非常清楚地知道，你现在在哪里。

随着你渐入佳境，越来越擅长地专注在呼吸上，你会逐渐意识到：你对呼吸的「想」是一回事，呼吸本身却又是另一回事。「禅定」中，有的时候一切会融为一体，但正如佛陀所说，如果你想有所领悟，就必须将它们当作是分开的事情。

所以，一旦你体验到了一种由「合一感」产生的幸福感，你就可以允许不同的「法」沉淀下来，分离开去。阿姜李对此有一个形象的比喻。他说这就像给矿石加热到不同的温度下。你把温度升到锡熔化的程度，锡就会流出去。再升高一点：铅熔化，铅就会流出去。再升高一点：银熔化，银就会流出去。再升高一点：最后，金也会熔化，流出去。

同样，当你从「初禅」进入「二禅」时，「语行」销落。当你从「三禅」进入「四禅」时，「身行」——即呼吸——便会销落。当你从「四禅」进入「空无边处定」时，「色身的感觉」便会溶解掉。当你到达「非想非非想定」时，「想」就消失了。

所以，当心沉淀下来，这些事情(法)就分离出来了，你开始清楚地看到你的注意力给锁在了哪里——你的「渴爱」又给锁在了哪里。

因为这个时候，你才能进行分析，接下来看到「万法」的「集、灭」，以及它们的「味」(诱惑)。如果你无法给自己的「渴爱」精准地定位，就很难看清楚那个把你拉进去的「味」(诱惑)。但当你的「想」更加精准时，你就能精准地看到：“哦，就是这个了。这就是我为何追求它的原因。”然后，你就可以将「味」(诱惑)和「患」(弊端)进行比较。那个时候，你才能培养起「燕处超然」的心态，找到你的「离」(逃出生天的出口)。

所以，要想走出去，你得看清地形——看清楚这个过程。这就像给你一面墙，上面到处是门，而你得准确地知道该走哪个门。然后这扇门通向另一面墙，也有许多门；你也知道该走哪扇门。你得通过试错才懂，但过一段时间后，你就能走出迷宫，因为你明白了，确实有很多选择，而这些选择带来了巨大的改变。

所以，要努力学习佛陀的词汇表，既要通过阅读，搞清楚他想要说的
是什么，也要在修行中去运用，这样你才能形成对「五蕴」、「六界」(六种感
官世界)、「六大」直觉式的理解。因为你可能对其中任何一样产生出「渴
爱」，所以最好能精准地知道你的「渴爱」被定在何处。

我们喜欢想象，森林阿姜们都比较粗旷，根器不凡，没读过多少书，就
直接奔修行去了。但就算他们可能不会说或不能读巴利经典，但他们确实
知道这些词汇表，而这些词汇表能让他们在脑海中理清思路。

所以，即便了解佛法并不需要精通古代语言，但将佛陀的词汇表铭记
于心，并形成「直觉式」的理解，从而领悟其所指出的种种区别，仍然大有裨
益。这样，你就能清晰地认识到自己的「渴爱」究竟在哪里。当你清楚这一
点之后，你便能精准地知道该断除什么。你就能搞清楚自己的「执取/取食」(
clinging)在哪里，你就能明白『该全面理解的什么』。你就能清醒地把握各
个「道支」(修行之道的各个要素)，从而正确地修习它们。

所以，当佛陀做出这些「区分」的时候，知道它们的重要性非同小可
——因为，当你正确地运用它们时，你的心会发生巨大的变化。