

# 非同小可的區分

講著：坦尼沙羅尊者

2021年7月10日

譯者：一意孤行

2026年2月11日

學習第二語言最困難的部分之一，就是要去訓練你的耳朵，去分辨那些在母語中無關緊要，但在你正在學習的語言中卻至關重要的發音差異。例如學習泰語：๒ 和 ๑ 之間有區別，๓ 和 ๓ 之間也有區別，這些區別在英語中我們是聽不出來的——事實上，我們被訓練成\*不\*要去聽這些區別——但是，如果你想說泰語，就必須能夠聽出這些區別。

同樣的道理也適用於學習佛法。佛陀會把「法」進行明顯的區分，但我們通常看不出它們有什麼差異；我們習慣將它們一把全都攆過來 (glom them all together)。一個念頭、一種「想」、一種「感覺」，我們對這些事的「覺知」，全部就像一坨，我們是一把抓。但如果我們想要理解它們——理解我們\*為什麼\*要抓著它們的原因——我們就得做出「區分」。

我們緊緊抓著是因為「執取/取食」(clinging)。我們「取食」是因為「渴愛」(craving)。而「渴愛」非常精細，它有它的位點。事實上，有時「渴愛」甚至會創造出「位點」來。(In fact, craving creates locations at times. ——這裡也可以翻譯成「渴愛」創造出了時間上的位點。)

佛陀在經文中曾問過這樣一個問題：「有些「法」你從未見過：你在那個地方看見「渴愛」的存在了嗎？」(Something you've never seen: Do you have any craving there?) 你可能會說，是啊，全世界還有很多地方你沒見過——比如百內國家公園、菲茨羅伊峰——你很想go去那裡。但這不是在說“渴愛”\*在\*什麼東西所在的那個地方；“渴愛”\*在你心中想見到的東西\*。「渴愛」的位置在那裡。如果你想理解你所抓著不放的東西的「誘惑」是什麼，就必須對這些做出「區分」。

這是因為我們總是把很多東西撈作一堆，比如說，當我們愛上了某人，我們往往愛上的是我們對這個人的“想像”（想，perception），而不是他/她這個人本身。相處時間長了，你會發現這個人不是我們印像中的那樣；你得和這個真實人共同生活，而這和你之前預期的截然不同。我們一次又一次地這樣騙自己。

這正是我們需要學習佛陀對詞彙表的地方。他談到了「渴愛」可能存在的各個地方：他逐一講解「五蘊」；「有導向的思考」（尋）的行為本身可以成為「渴望」的對象；「評價」（伺）的行為；「有導向的思考」本身也可以成為「渴愛」的對象；「評價」；「被渴望」。為了獲得對「渴愛」某種程度的「超然心態」（dispassion），你必須得精確地看到它在哪裡。所以，學習佛陀的詞彙表非常重要。

當他談到「五蘊」，你一開始會把它們當作概念來學。但只有透過修習「禪定」，你才能真正了解它們。這就是為什麼「禪定」對「分別智慧」是至關重要的原因之一，因為當你「入定」時，所有的「蘊」都擺在你這兒。「禪定」的部分工作就是調動它們。

比如說你正專注於呼吸：呼吸就是身體，或稱為「色」。它是身體中「風元素」的一部分。

伴隨著呼吸而來的是舒服或不舒服的感覺。你努力地把注意力放在舒適的感覺上，並滋養牠們——促使它們生長，讓它們保持在那裡。

然後是「想」——你腦海中憶持的對呼吸的畫面：當呼吸進入身體時，它從是從哪裡進入的？它能走多遠？你會發現，對呼吸不同的畫像方式會影響你入靜的能力，也會影響你創造出來的感受。

然後還有那個「導向思維」（尋）和「評估」（伺）：當你「獨吟自忖」（talking with yourself about）著呼吸，分析呼吸，評估呼吸的流動是否通透，並問自己「怎樣才能做得更好？」時，那就是「架構」。

還有「意識」，它覺知著所有這些事物。

為了正確地修定，你必須對這些「蘊」有親身實踐過的把握能力。只有這樣你才能真正了解它們。當你透過這種實際動手的方式了解它們之後，你就能更精確地覺察到：“你現在的注意力正集中的地方是哪裡？”

你的注意力正集中在呼吸上嗎？還是專注在與呼吸相關的「感受」上？這對你的「禪定」進展有所影響。如果呼吸變得舒適時，你注意力放在這種舒適的感覺上時卻忘了呼吸，那你就跟丟了(zone out)。所以，就掌握「禪定」而言，這些事情釘是釘，鉚是鉚，你要非常清楚地知道，你現在在哪裡。

隨著你漸入佳境，越來越擅長地專注在呼吸上，你會逐漸意識到：你對呼吸的「想」是一回事，呼吸本身卻又是另一回事。「禪定」中，有的時候一切會融為一體，但正如佛陀所說，如果你想有所領悟，就必須將它們當作是分開的事情。

所以，一旦你體驗到了一種由「合一感」產生的幸福感，你就可以允許不同的「法」沉澱下來，分離開去。阿姜李對此有一個形象的比喻。他說這就像是給礦石加熱到不同的溫度。你把溫度升到錫熔化的程度，錫就會流出去。再升高一點：鉛熔化，鉛就會流出去。再升高一點：銀熔化，銀就會流出去。再升高一點：最後，金也會融化，流出去。

同樣，當你從「初禪」進入「二禪」時，「語行」銷落。當你從「三禪」進入「四禪」時，「身行」——即呼吸——便會銷落。當你從「四禪」進入「空無邊處定」時，「色身的感覺」就會溶解掉。當你到達「非想非非想定」時，「想」就消失了。

所以，當心沉澱下來，這些事情(法)就分離出來了，你開始清楚地看到你的注意力給鎖在了哪裡——你的「渴愛」又給鎖在了哪裡。

因為這個時候，你才能進行分析，接下來看到「萬法」的「集、滅」，以及它們的「味」(誘惑)。如果你無法讓自己的「渴愛」精準地定位，就很難看清楚那個把你拉進去的「味道」(誘惑)。但當你的「想」更加精準時，你就能精準地看到：「哦，就是這個了。這就是我為何追求它的原因。」然後，你就可以將「味」(誘惑)和「患」(弊端)進行比較。那時候，你才能培養起「燕處超然」的心態，找到你的「離」(逃出生天的出口)。

所以，要走出去，你得看清地形——看清楚這個過程。這就像給你一面牆，上面到處是門，而你得準確地知道該走哪個門。然後這扇門通往另一面牆，也有許多門；你也知道該走哪扇門。你得透過試錯才懂，但過一段時間後，你就能走出迷宮，因為你明白了，確實有很多選擇，而這些選擇帶來了巨大的改變。

所以，要努力學習佛陀的詞彙表，既要透過閱讀，搞清楚他想說的是什麼，也要在修行中去運用，這樣你才能形成對「五蘊」、「六界」（六種感官世界）、「六大」直覺式的理解。因為你可能對其中任何一樣產生出「渴愛」，所以最好能精準地知道你的「渴愛」被定在何處。

我們喜歡想像，森林阿姜們都比較粗曠，根器不凡，沒讀過多少書，就直接奔修行去了。但就算他們可能不會說或不能讀巴利經典，但他們確實知道這些詞彙表，而這些詞彙表能讓他們在腦海中理清思路。

所以，即便了解佛法並不需要精通古代語言，但將佛陀的詞彙表銘記於心，並形成「直覺式」的理解，從而領悟其所指出的種種區別，仍然大有裨益。這樣，你就能清楚地體認到自己的「渴愛」究竟在哪裡。當你清楚這一點之後，你便能精準地知道該斷除什麼。你就能搞清楚自己的「執取/取食」（clinging）在哪裡，你就能明白『該全面理解的什麼』。你就能清醒地掌握各個「道支」（修行之道的各個要素），從而正確地修習它們。

所以，當佛陀做出這些「區分」的時候，知道它們的重要性非同小可——因為，當你正確地運用它們時，你的心會發生巨大的變化。