分别

讲者：坦尼沙罗尊者

2006年8月6日

译者：一意孤行

2026年10月28日

导读：此文的重点之一，对我们受过长期大乘佛教「无分别智」影响的人来说，不啻为一记惊雷。因为在森林传承看来，「戒定慧」中的「慧」，巴利文为“*paññā*”，原意就是“*discernment*”，中文意思就是“分别”，而不是“无分别”。之前我还为了对接古代中文的翻译，将“*discernment*”翻译成“分别智慧”，此文中坦尊说它与「智慧」还是有完全不同的含义，所以看来只能翻译成“分别”。

重点之二是，佛法三十七道品的设立，其意趣在于将身心复杂的动作分解为较为简单、易于操作的动作组合。这与现代控制论的思想是吻合的。

重点之三是（下划线处），，坦尊指出，「受蕴」是诸蕴的中心。这是对「四圣谛」严密的呼应。也是佛法数学逻辑的基础，也就是说，轮回的高低品质，善巧与否，是可以用其带来的「受」的品质来衡量。

如果你曾经着手处理过一项庞大或着说工程浩大的任务，你就会学到一个基本原则：如果你想有所进展，就必须将它拆分成许多小任务，分成可以应付得来的一小段一小段。然后，你一段一段地处理，过一阵子，你发现任务干完了。你得先胸有成竹，这样才能知道如何将其分解成可以分别完成的一段一段；但当你真正开始工作时，你需要专注的是那些分段之后的小任务。

我们现在面临的这项工作——解决生命的痛苦，情况也是如此。它看起来像是铺天盖地那么巨大。你可以把它想象成是大大的一团，佛陀有时也把它比作一团苦——因为我们大多数人就是这样经验它的，尤其当它变得真的很大，真的重重地压在心头的时候。

但「分别」的全部意义就在于能够将它分解成一小块一小块，从而看清它是怎么构成的，也能够看清楚它的那个建构，为什么是没有必要的。这正是佛陀讲「五蕴」、「六种感官世界」、「四大」或「六大」、「缘起」等教法的目的所在。它们全都是为了将「痛苦」分解成易于处理的切片而设计的。我们之所以称之为「分别」（discernment），是因为这个——它能够看到细微的差别——因为这些切片本身就很微妙，它们之间的差别也很微妙。

这就是为什么我们必须要修习「禅定」，以此作为这种「分别」的一个平台。如果你的心不够平静，如果你的觉察力不够敏锐，你就会错过所有细微之处。一切都和成一团。它们全都在这儿，但如果你看不出其中的区别，一切都会保持原样，眼前就是一大坨，就是一大堆摆在面前。

比如说，你感到情绪低落或感到一种悲伤。这种感觉既有生理层面的部分，也有心理层面的部分。心理层面是由许多小小的念头裹成一团构成的。因此，佛陀建议你从「蕴」（五蕴）的角度来把这种感觉拆开。先找到「感受」，再找到那个「想」。一个重要的「想」在说：“这是我的痛苦，这是冲我来的”，这或许是真的，但你不必非得去想这个念头。这是一个可想可不想的念头。你可以只是说：“这是痛苦”，然后就让它停在那儿了。这样既能恰如其分地描述这个状况，也更能帮到你。关键在于，你要当场抓到心正在运用这个特定的「想」时的动作。它会一遍、一遍又一遍地重复这个「想」。「执取」就是这么回事儿。它抓住了某个特定的念头，然后就一遍又一遍不断地去重复它。

当你能看到它正在发生时，你意识到你是有选择放下它的。你不必一直拿自己的头来敲。这和「正语」的原则是一样的。正如佛陀所说，有些话或许是真的，但如果它们没用，如果说话的时机不对，我们就不说。把这个原则用到你的内心之上，用到你内在的对话中。有些想法或许在某种程度上是够正确的，但它们用不上，现在也不是说它们的合适时机。它们实际上会给你带来痛苦，所以为什么要把它们带进心里来呢？

如果让你感到有压迫感的是来自肉体层面的痛苦，那就把它们拆成「四大」：地、水、风、火。比如说你的膝盖疼。你在膝盖周围接收到的疼痛感：哪些只是物理性的感觉，哪些是（精神上的）「感受」？换句话说，哪些是「色」（*rupa*），哪些是「受」？任何热的感觉都是「色」，任何有什么在动的感觉都是「色」；凉快的感觉、坚实感：这些都是「色」。但有种疼痛的感觉像是在其中闪烁不定。它有所不同。它是一种不同的「蕴」。这里正是诸蕴和诸大元素汇聚之处，也正我们也能够分别它们之处。区分「受」和「色」的一种方法就是：试着去分辨疼痛感中哪些只是「色蕴」，即身体的各大元素，哪些才是真正的「感受」。试着将它们梳理开来。这就是「分别」的工作。它能洞察区别，它看得清清楚楚。

这就是为什么它被称为「分别」。你可以把“*paññā*”这个词翻译成「智慧」，但它有着完全不同的含义。我记得我跟阿姜放修行的第一年，他总是说“运用你的paññā”，这个词既是巴利语也是泰语。当时我只知道paññā就是智慧，所以我告诉他：“我没有paññā。”他说：“你当然有。如果你是人，你

就一定有。”我开始意识到，也许他说的不是智慧，而是别的东西。最终我明白了，那就是「分别」：看到区别，能够抽丝剥茧地分清事物。

所以，我们来这里并非是为了获得那种让我们「简单地接纳一切」的智慧。有时人们认为，这就是佛教的终极智慧：学会「凡事不动心」（equanimous）、忍耐、接纳一切。痛苦来了，你就告诉自己，这就是经验的本质，事情本来就这样。「饥渴」（craving）来了，那就接受那个「饥渴」，事情就这么简单。

但这是「分别」的开端而已，即承认正在发生什么事情的能力。但正如佛陀在初转法轮中所说，「分别」不仅仅是要你去知道那个「真相」（truth），知道事物是什么样子的。伴随着每一种真相，都有一件该做的事情或某项任务。当「痛苦」来临时，你要努力去深刻地理解它。而理解不是说你光接受它就好了，而是要探究构成「痛苦」方方面面的各种因素。痛苦的原材料是什么？无非就是这些：「色、受、想、行、识」。如果你从这些角度来看待「痛苦」，就能拔出一大堆的「刺」。因为当你看到，这些「想法」——『这是“我的”痛苦』，或者『正在痛苦的“是我”』——仅仅只是头脑中闪过的一个短暂的事件。但它却带来了一根大大的「刺」。所以，你是有选择的，可以不对自己说那句话，可以不去用这些「想法」来思考。然后你会发现，当你把这些事件拆解开来，这样条分缕析地剥开时，痛苦会变得越来越少、越来越少，越来越少。那一大堆痛苦被分解成小小、小小的一些碎片。就像经典中比喻的画面一样，最终它们被大风刮到天上，杳无踪影，因为你悟到了，你自己就是那个把这些碎片粘在一起，然后又让自己背上这个重负的人。

这个“胶水”的主要成分就是这种「感觉」：“我就是那个受苦的人，这是我的苦，这发生在我身上，我在那个苦的中央，或者我就是那个苦，或者苦在我的里面。”佛陀教我们，要把这种「苦的感觉」拿起来，从五种「蕴」的角度将它们分解开来，然后对每一个「蕴」都提这样一些问题：“这些东西是在我的里边，还是我在它们的里边？这是「我的」吗？这是「我」吗？”当你能够观察这些事物时——它不是一个可以让你坐在这里端详的小方块，而是一个快速发生的事件，尤其是心灵层面的「蕴」。但如果你学会简单地观察到“这个事情发生了，有这个现象发生了，这就够了”，你就会明白，当你遇到困境——身体的疼痛，任何的困难，任何让你痛苦的事情——你是要以一种「让你痛苦的方式」去思考，还是要用「不会让你痛苦的方式」思考，你是有选择的。这些事件的发生，就只是一个事件而已，你能够这样看，就足够了。

这就是「分别」的全部意义所在。把这些东西翻出来，悟到它们就是头脑中各自独立的事件，你不必像以前那样把它们用胶水粘在一起。你就能够从一个不同的制高点去看它们了。

这就是佛法的点睛之笔。它为我们提供了一个全新的框架来看待事物。因此，佛法开示不是为了给你涨点知识用的。它们是为了帮助你能够以一种全新的方式去看待事物，将「四圣谛」应用于你的个人经验当中去。这就是佛陀给你的框架。

这不仅是他教法的系统框架，也是他希望你将其运用到自身经历中的那个框架。系统框架的转换并非易事。我们习惯了我们旧有的框架，所以往往只是把「四圣谛」当作新的资讯来接受。如果它们仅仅是吹到你耳边的一条消息，那你听不听都无所谓。但如果你下定决心要从这个角度看待一切事情，坚持下去，你会发现它真的大有裨益。它不仅指出事物的本来面目，还告诉你可以做些什么，从而不必因为事物的那个本来面目而受苦。

所以，要努力让心静下来，静到让你的「分别」发展得越来越细腻，越来越精微。这是一个层层递进的过程。心越静，你的「分别」就越细腻，你就能洞察到越多的精微之处——也就越能止息你的痛苦。阿姜放曾经说过，从「禅定」领悟到的「分别」是特别的。它比不基于「禅定」的「分别」，触及到你内心的地方要来得更深。你听到过关于「分别」的主题——四圣谛、五蕴、六种感官世界、诸大、缘起——你可以去听，你可以去思考，你可以去谈论，但如果你没有活生生地当场看到这些事情的动作，它们是无法印到你心里去的。「禅定」的全部目的就在于——让你能够直接看到它们的动作。它们非常迅速，非常微妙，所以你必须非常非常地安静。但如果你在宁静中看到它们，理解就会直达内心。那里是某种真正的改变得以发生之处。