分別

講者：坦尼沙羅尊者

2006年8月6日

譯者：一意孤行

2026年10月28日

導讀：此文的重點之一，對於我們受過長期大乘佛教「無分別智」影響的人來說，不啻為一記驚雷。因為在森林傳承看來，“戒定慧”中的“慧”，巴利文為“*paññā*”，原意就是“*discernment*”，中文意思就是“分別”，而不是“無分別”。之前我還為了對接古代中文的翻譯，將“*discernment*”翻譯成“分別智慧”，此文中坦尊說它與“智慧”還是有完全不同的含義，所以看來只能翻譯成“分別”。

重點之二是，佛法三十七道品的設立，其意趣在於將身心複雜的動作分解為較為簡單、易於操作的動作組合。這與現代控制論的思想是吻合的。

重點之三是（底線處），，坦尊指出，「受蘊」是諸蘊的中心。這是對「四聖諦」嚴密的呼應。也是佛法數學邏輯的基礎，也就是說，輪迴的高低品質，善巧與否，是可以用其帶來的「受」的品質來衡量。

如果你曾經著手處理過一項龐大或著說工程浩大的任務，你就會學到一個基本原則：如果你想有所進展，就必須將它拆分成許多小任務，分成可以應付得來的一小段一小段。然後，你一段一段地處理，過一陣子，你發現任務乾完了。你得先胸有成竹，這樣才能知道如何將其分解成可以分別完成的一段一段；但當你真正開始工作時，你需要專注的是那些分段之後的小任務。

我們現在面臨的這項工作——解決生命的痛苦，情況也是如此。它看起來像是鋪天蓋地那麼巨大。你可以把它想像成是大大的一團，佛陀有時也把它比作一團苦——因為我們大多數人就是這樣經驗它的，尤其當它變得真的很大，真的重重地壓在心頭的時候。

但「分別」的全部意義就在於能夠將它分解成一小塊，從而看清它是怎麼構成的，也能夠看清楚它的那個建構，為什麼是沒有必要的。這正是佛陀講「五蘊」、「六種感官世界」、「四大」或「六大」、「緣起」等教法的目的。它們全都是為了將“痛苦”分解成易於處理的切片而設計的。我們之所以稱之為「分別」（discernment），是因為這個——它能夠看到細微的差別——因為這些切片本身就很微妙，它們之間的差別也很微妙。

這就是為什麼我們必須要修習「禪定」，以此作為這種「分別」的一個平台。如果你的心不夠平靜，如果你的覺察力不夠敏銳，你就會錯過所有細微之處。一切都和成一團。它們全都在這兒，但如果你看不出其中的區別，一切都會保持原樣，眼前就是一大坨，就是一大堆擺在面前。

比如說，你感到情緒低落或感到一種悲傷。這種感覺既有生理層面的部分，也有心理層面的部分。心理層面是由許多小小的念頭裹成一團構成的。因此，佛陀建議你從「蘊」（五蘊）的角度來把這種感覺拆開。先找到「感受」，再找到那個「想」。一個重要的「想」在說：“這是我的痛苦，這是沖我來的”，這或許是真的，但你不必非得去想這個念頭。這是一個可想可不想的念頭。你可以只是說：“這是痛苦”，然後就讓它停在那兒了。這樣既能恰如其分地描述這個狀況，也更能幫助你。關鍵在於，你要當場抓到心正在運用這個特定的「想」時的動作。它會一遍、一遍又一遍地重複這個「想」。「執取」就是這麼回事。它抓住了某個特定的念頭，然後就一遍又一遍不斷地去重複它。

當你能看到它正在發生時，你意識到你是有選擇放下它的。你不必一直拿自己的頭來敲。這和「正語」的原則是一樣的。正如佛陀所說，有些話或許是真的，但如果它們沒用，如果說話的時機不對，我們就不說。把這個原則用到你的內心之上，用到你內在的對話中。有些想法或許在某種程度上是夠正確的，但它們用不上，現在也不是說它們的好時機。它們實際上會給你帶來痛苦，所以為什麼要把它們帶進心裡來呢？

如果讓你感到有壓迫感的是來自肉體層面的痛苦，那就把它們拆成「四大」：地、水、風、火。比如說你的膝蓋很痛。你在膝蓋周圍接收到的疼痛感：哪些只是物理性的感覺，哪些是（精神上的）「感受」？換句話說，哪些是「色」（外貌），哪些是「受」？任何熱的感覺都是「色」，任何有什麼在動的感覺都是「色」；涼快的感覺、堅實感：這些都是「色」。但有種疼痛的感覺像是在其中閃爍不定。它有所不同。它是一種不同的“蘊”。這裡正是諸蘊和諸大元素匯聚之處，也正我們也能夠分別它們之處。區分「受」和「色」的一種方法是：試著去分辨疼痛感中哪些只是「色蘊」，也就是身體的各大元素，哪些才是真正的「感覺」。試著將它們梳理開來。這就是「分別」的工作。它能洞察區別，它看得清清楚楚。

這就是為什麼它被稱為“分別”。你可以把「“布”這個詞翻譯成「智慧」，但它有著完全不同的意義。我記得我跟阿姜放修行的第一年，他總是說“運用你的paññā”，這個詞既是巴利語也是泰語。當時我只知道paññā就是智慧，所以我告訴他：「我沒有paññā。」他說：「你當然有。如果你是人，你就一定

有。」我開始意識到，也許他說的不是智慧，而是別的東西。最終我明白了，那就是「分別」：看到差別，能夠抽絲剝繭地分清事物。

所以，我們來這裡並非是為了獲得那種讓我們「簡單地接納一切」的智慧。有時人們認為，這就是佛教的終極智慧：學會「凡事不動心」（equanimous）、忍耐、接納一切。痛苦來了，你就告訴自己，這就是經驗的本質，事情本來就是這樣。「飢渴」（craving）來了，那就接受那個「飢渴」，事情就這麼簡單。

但這是「分別」的開端而已，即承認正在發生什麼事情的能力。但正如佛陀在初轉法輪中所說，「分別」不只是要你去知道那個「真相」（truth），知道事物是什麼樣子的。伴隨著每一種真相，都有一件該做的事情或某項任務。當「痛苦」來臨時，你要努力去深刻地理解它。而理解不是說你光接受它就好了，而是要探究構成「痛苦」各個面向的各種因素。痛苦的原材料是什麼？無非就是這些：「色、受、想、行、識」。如果你從這些角度來看「痛苦」，就能拔出一大堆的「刺」。因為當你看到，這些「想法」——『這是「我的」痛苦』，或是『正在痛苦的「是我」』——僅僅只是腦中閃過的一個短暫的事件。但它卻帶來了一根大大的「刺」。所以，你是有選擇的，可以不對自己說那句話，可以不去用這些「想法」來思考。然後你會發現，當你把這些事件拆解開來，這樣條分縷析地剝開時，痛苦會變得越來越少、越來越少，越來越少。那一大堆痛苦被分解成小小、小小的一些碎片。就像經典中比喻的畫面一樣，最後它們被大風刮到天上，杳無蹤影，因為你悟到了，你自己就是那個把這些碎片黏在一起，然後又讓自己背上這個重負的人。

這個「膠水」的主要成分就是這種「感覺」：「我就是那個受苦的人，這是我的苦，這發生在我身上，我在那個苦的中央，或者我就是那個苦，或者苦在我的裡面。」佛陀教導我們，要把這種「苦的感覺」拿起來，從五種「蘊」的角度將它們分解開來，然後對每一個「蘊」都提這樣一些問題：「這些東西是在我的里邊，還是我在它們的里邊？這是「我的」嗎？這是「我」嗎？「當你能夠觀察這些事物時——它不是一個可以讓你坐在這裡端詳的小方塊，而是一個快速發生的事件，尤其是心靈層面的「蘊」。但如果你學會簡單地觀察到"這個事情發生了，有這個現象發生了，這就夠了"，你就會明白，當你遇到困境——身體的疼痛，任何的困難，任何讓你痛苦的事情——你是要以一種"讓你痛苦的方式"去思考，還是要用"不會讓你痛苦的方式"思考，你是有選擇的。這些事件的發生，就只是一個事件而已，你能夠這樣看，就夠了。

這就是「分別」的全部意義。把這些東西翻出來，悟到它們就是頭腦中各自獨立的事件，你不必像以前那樣把它們用膠水黏在一起。你就能夠從一個不同的製高點去看它們了。

這就是佛法的點睛之筆。它為我們提供了一個全新的框架來看待事物。因此，佛法開示不是為了給你漲點知識用的。它們是為了幫助你能夠以一種全新的方式去看待事物，將「四聖諦」應用於你的個人經驗當中去。這就是佛陀給你的框架。

這不僅是他教法的系統框架，也是他希望你將其運用到自身經驗中的框架。系統框架的轉換並非易事。我們習慣了我們舊有的框架，所以往往只是把「四聖諦」當作新的資訊來接受。如果它們只是吹到你耳邊的訊息，那你聽不聽都無所謂。但如果你下定決心要從這個角度看待一切事情，堅持下去，你會發現它真的大有裨益。它不僅指出事物的本來面目，還告訴你可以做些什麼，從而不必因為事物的那個本來面目而受苦。

所以，要努力讓心靜下來，靜到讓你的「分別」發展得越來越細膩，越來越精細。這是一個層層遞進的過程。心越靜，你的「分別」就越細膩，你就能洞察到越多的精細之處——也就越能止息你的痛苦。阿姜放曾說過，從「禪定」領悟到的「分別」是特別的。它比不基於「禪定」的「分別」，觸及到你內心的地方要來得更深。你聽過關於「分別」的主題——四聖諦、五蘊、六種感官世界、諸大、緣起——你可以去聽，你可以去思考，你可以去談論，但如果你沒有活生生地當場看到這些事情的動作，它們是無法印到你心裡去的。「禪定」的全部目的就在於——讓你能夠直接看到它們的動作。它們非常迅速，非常微妙，所以你必須非常非常地安靜。但如果你在寧靜中看到它們，理解就會直達內心。那裡是某種真正的改變得以發生之處。