



繆思風采

分別心

● 鍾淑惠*

前些日子與朋友 A 談起朋友 B 的近況，朋友 A 提及一件事，讓我看到自己的分別心與缺乏客觀、不夠謹慎，究竟我所相信的是人？還是事？

話說，在一場活動中，有位學員提及他的感受與察覺，但當下，我的反應是抱持著懷疑的態度，對他所言，並不相信，或者說是一種排拒，根本連想了解的意願都沒有。反觀我的朋友 B，屢次就類似的事情提出一些感受與觀察，但我卻是全然的相信與接受，絲毫不曾懷疑，對二者我並未保持客觀審慎的態度去看待他們的陳述，而是取決於朋友 B 和我的友好關係，因為關係的不同，而有不同的態度，是分別心。

同樣的，對於未知、不可知的事，我無從得知，我應該要更為謹慎的，而非盲目的相信。我因為朋友 B 是我的朋友，而未審慎觀察與求證，這是我的盲點。不管觀察者與陳述者的身分，我該關注的是事情本身，當我跳脫關係與情境，再回頭檢視時，更清楚了，也看到箇中的細節，需再觀察。亦即在朋友 A 的提醒之後，我在聆聽朋友 B 的陳述時，在過程中，有些細節透露些端倪，而這正是提供聆聽者思考與判斷的線索。

雖說觀察者與陳述者的身份，因為與聆聽者的關係不同，所以，對個人的了解程度亦有所差異，在某種程度上，對於認識的人、關係友好的人，其所說的話較易獲得採信，但這又涉及到觀察者與陳述者的個人認知，亦即是否具有相當的知識與智慧能夠對所感知的事物有正確的解讀，在此為什麼用正確的解讀，而非如實的陳述，因為

* 鍾淑惠，南台科技大學通識教育中心社會科學組副教授。

排除任何刻意為之的原因後，基本上，觀察者與陳述者之所以會說出其感受與觀察，必是相信自己的，又或者並未能察覺未如實陳述。

個人的知識與智慧很大部分決定了我們的認知，如果知識不足、智慧不夠，很容易從既有的概念中去尋求解釋，然後套用，如此一來，觀察者與陳述者無法覺知其感知是否正確，易流於偏頗。

對於聆聽者的我而言，不管對人或對事都不該有分別心，亦即不因關係的親疏遠近而影響我的判斷，亦即不依人，不管是誰的感受與觀察，我接受，但這個接受並非全然的相信，而是接受觀察者與陳述者的感受與察的提出，但接下來，便是保持客觀，審慎的檢視，這點並不容易，在知識與智慧尚且不足的情況下只能勤做功課，亦即不斷的學習與檢視，唯有不斷的學習，學習真理，真理適用於任何情境，不因境改，而這正是智慧的顯現。當知識積累，智慧慢慢擴展，放下我執，亦即個人偏見時，方得以客觀的看待。至此，無論是人、事，都在同一個位置上，不因為任何的因素而有所不同，沒有了分別心，方得以觀察、感知，趨近於正確真實。

分別心，看似幽微不起眼，但卻是在心中左右著我的思想與判斷，對治的方法，除了時時留意自己的起心動念，放下自我意志，還得踏實的學習，學習真理，擴展意識(智慧)，方不為無明所困。

