

《佛說大安般守意經》

講錄（十）

釋悟觀

道人行道未得觀，當校計得觀，在所觀意不復轉。為得觀，止惡一法；為坐禪，觀二法。有時觀身，有時觀意，有時觀喘息，有時觀有，有時觀無，在所因緣當分別觀也。

止惡一法，觀二法，惡已盡止觀者，為觀道。惡未盡，不見道，惡已盡乃得觀道也。止惡一法為知惡，一切能制，不著意為止。亦為得息想隨止，得息想隨止，是為止惡一法；惡已止便得觀故，為觀二法。

學習者在尚未具有察覺能力時，是必需仔細地思量，如何去獲得察覺能力，而且使這些察覺能力不會喪失。為了獲得察覺能力，就要有停止不良習氣的方法；為了不被不良現象干擾，就要有訓練察覺能力的兩大方向。它可以觀察如：生理反應、認知的解讀心靈的焦慮現象，有反應的現象、沒有反應的現象，再根據內外在不同的影響條件加以區別。

所謂停止不良因素的要領，與觀察內外互動

的能力，它是指不良因素已不具影響力時，就是獲得要領。相反，若是仍有影響力，就是不得要領，當不良現象沒有了，就能獲得觀察能力。停止不良因素影響，首先要明白什麼是不良因素，當一切不良因素能區別，並且不影響認知的辨別，就是停止不良現象的發生。也就是說，曾經被不良因素影響而得到了方法，先前干擾就會隨著停止，那麼不被干擾就是獲得了要領；先前不良現象停止了，就是具有了學習能力，也是具有了觀察內外的本事。

此處，「觀」，舊譯「見」（音_{トミ}），指學習能力。「一法」，指方法、要領。「二法」，指兩大方向，內外互動。

為得四諦，為行淨，當復作淨者。識苦棄習，知盡行道，如日出時，淨轉出十二門故。經言：從道得脫也。

去冥見明，如日出時，譬如日出多所見，為棄諸冥，冥為苦。何以知為苦？多所罣礙，故知為苦。何等為棄習？謂不作事。何等為盡證？謂無所

有。道者明識苦、斷習、盡證、念道。

為了要明白苦、習、盡、道這四大類的互動關係，又為了使這互動關係趨向於良善，那麼就要不斷去改變這四者的關係來趨於良善。先分析煩惱為何？再改變不當的執著，明白了如何去處理煩惱與執著，並持續實踐與改善，就好比太陽出來一般，能把六根所對應的六境，由塵轉淨。因此，經言：不斷的實踐與改善，就是修行之路。

沒有了幽暗就是出現光明，就如日出，陽光出現能見度就高，便能破黑暗，而黑暗即是煩惱。為何了解何謂煩惱？因為行為有所阻礙，所以才明白這就是煩惱。又什麼是脫離了阻礙呢？那就是無不良反應產生。什麼是極盡所為呢？那就是能持續性的無不良反應產生。所謂修行之路，是指學習觀察什麼是煩惱，如何斷除不良關係，如何實證實修，注意力要如何專注於學習之途。

此處，「四諦」，指苦、習、盡、道，也即是苦、集、滅、道。「行淨」，指運作改善。「作淨」，指改變趨向於良善，趨向於好、吉祥。「行道」，指修行，即實踐與改善。「事」，指現象。「無所有」，指無不良反應產生。

識從苦生，不得苦亦無有識，是為苦也。盡

證者，謂知人盡當老病死。證者知萬物皆當滅，是為盡證也。

譬如日出作四事：一、壞冥，謂慧能壞癡；二、見明，謂癡除獨慧在；三、見色萬物，為見身諸所有惡露；四、成熟萬物，設無日月，萬物不熟。人無有慧，癡意亦不熟也。

上頭行俱行者，所行事已行，不分別說，謂行五直聲，身心並得行也。

去了解煩惱從何來，不知道什麼是煩惱，就是沒有觀察能力，而沒有觀察能力者就是煩惱的人。什麼是實證實修呢？那就是要了解人就終結在衰老不健康與死亡。要證明什麼呢？那就是了解一切皆是因緣所造而生而滅，這就是實證實修了。

譬如光明出現了它有四大功能產生：一、破除幽暗，就像有智慧就能破愚癡；二、見到光明，當愚癡除滅智慧就存在；三、能看清外在的一切現象，就如同發現本身一切惡習一般；四、因緣如果俱足，萬象皆產生，好比沒有了日月，萬物皆不生。人沒有了智慧，就會停滯在愚癡的狀態。

正在學習者一切所注意到的現象，本身也會有所反應，它是不能再分開討論的，應當專注於五根清淨之法，生理與心理能兼顧才是因應之道。

此處，「盡證」，指實證實修、極盡所為。「日出」，指光明產生。「行五直聲」，指以意念運轉眼、耳、鼻、舌、身。

從諦念法，意著法中；從諦念法，意著所念，是便生是。求生死得生死，求道得道。內外隨所起意，是為念法。意著法中者，從四諦自知意，生是當得是，不生是不得是，便却意畏不敢犯。所行所念常在道，是為意著法中也。是名為法正，從諦本起，本著意，法正者，謂道法，從諦謂四諦。

以專注的學習力去實踐，認知與注意力便會有交互作用；所謂以專注的學習力去實踐，認知是隨著注意力而反應的，注意力到哪裡，反應就到那裡。如果在於追求現象有與無，得到的便是有或無。如果追求於各種的學習方法，得到的便是各種方法。由內外現象所對應的認知層面，它即是注意力的表現。認知與注意力能控制者，由苦、習、盡、道的觀察分析來了解自己的認知，當有了如此的本事，就是獲得了能力，相對沒有產生，就是尚未具有，如此的去處理自我認知的問題。當所有的注意力、反應與認知上的交互關係，能夠持續性的觀察與分析時，那麼在認知層面上已經俱有了正確觀念了。因此，稱此能力為方法正確，以專注苦、習、盡、道的根本著手，再與自我

認知做改善，如此的方法是正確的。所謂的學習行為正確，就是有了專注的注意力，稱為苦、習、盡、道的學習之路。

此處，「意著法中者」，指認知與注意力能夠控制者。「不敢犯」，指不再受舊認知干擾。「本起」，指依據。

本起著意者，謂所向生死萬事，皆本從意起，便著意，便有五陰。所起意當斷，斷本，五陰便斷。有時自斷，不念，意自起為罪，復不定在道，為罪未盡故也。

意著法中者，諦意念萬物，為墮外法中；意念萬物，為墮道法中。五陰為生死法，《三十七品經》為道法。

意著法中者，謂制五陰不犯，亦謂常念道不離，是為意著法中也。

依據個人認知著手的人，就會朝向各種的煩惱發展，而煩惱也依個人認知而產生，有此認知便有了色、受、想、行、識五大類的現象干擾。所以當有不當認知反應時，就應當斷除，而認知改善了，五陰的干擾就消失。有時認知能改善，或注意力不會專注於不良現象，之後不良的認知又生起時，是非即隨著出現，如此反復不定的現象，就尚未了斷

是非。

在學習改善認知者，如果只專注在各種現象時，就是停留於不正確的學習之路；相對的能夠駕馭注意力，那就是處於正確道路上。如果只依五陰而學習便會起起落落，依《三十七品經》去學習才是正確之途。

認知正確的學習者，他能夠防止五陰的干擾，同時也是具有控制注意力的能力，有此能力者就是處在正途上。

所本正者，所在外為物本，為福所在。內總為《三十七品經》，行道非一時端故，言所本者，謂行《三十七品經》法，如次第隨行；意不入邪為正，故名為所本正。所本正各自異行：以無為對本，以求為對正，以無為為對無為，以不常為對道，以無有為對亦無有所，亦無有本，亦無有正，為無所有也。

學習者所依據的方法正確，在外以萬物為關懷，就是求福報的行為。在內以《三十七品經》為依據，學習之路它不是短暫的行為，學習者實踐《三十七品經》，循規蹈矩而行；當認知不受不良現象影響，那就是學習方法正確。而方法正確者各有其不同表現：以無預設現象來因應所依據的方

法，以無預設結果來檢視學習行為，以無預設現象的信念來因應無法預設的現象，以沒有定律而發生的現象來檢視學習之路，以不執著在過去情境來因應無所牽絆，當然學習者就不會因所依據的方法而束縛，相對也沒有了絕對正確，也就沒有了執著。

此處，「無為」，指無預設現象。「不求為」，指無預期結果。「不常為」，指沒有定律而發生的現象。「無所有」，指沒有執著。

定覺受身，如是法道，說謂法定。道說者，謂說所從因緣得道。

見陰受者，為受五陰。有入者，為入五陰中。因有生死陰者，為受正；正者，道自正；但當為自正心耳。

注意力能集中時，便能觀察到自己，此種行境是依教法去學習，稱為依法得定。如果以學習者行徑來說，那便是順著各種因緣而行的。

能發現五陰的人，認知上便有了五陰。如果是受五陰影響者，即是墮於五陰當中。如果學習者認知當中五陰有生也有死，此為正常反應；所謂正常反應是指，心理層面的內化作用；但還是要往正面的方向去改造才行。

此處，「定」，指注意集中。（未完待續）