

《佛說大安般守意經》講錄（十一）

釋悟觀

人行安般守意，得數，得相隨，得止，便歡喜。是四種，譬如鑽火見煙，不能熟物。得何等喜？用未得出要故也。

安般守意有十八惱，令人不隨道：一為愛欲，二為瞋恚，三為癡，四為戲樂，五為慢，六為疑，七為不受行相，八為受他人相，九為不念，十為他念，十一為不滿念，十二為過精進，十三為不及精進，十四為驚怖，十五為強制意，十六為憂，十七為念念，十八為不度意行愛；是為十八惱。不護是十八因緣，不得道，以護便得道也。

學習者在實習內外現象互動與控制時，如果獲得了觀察、互動、暫停的能力而產生的喜悅。以上四種現象像鑽木取火一樣，煙雖然產生出來了，但尚未具有煮熟的功能。所以得到喜悅為何呢？雖然獲得了喜悅，但仍未脫離現象的干擾啊！

在實習內外現象互動控制時，會有十八種干擾因素使實習者滯礙難行：一、貪愛，二、記

仇，三、無知，四、輕視，五、自傲，六、多疑，七、不去實踐，八、受人影響，九、不專心，十、以外在為主，十一、注意力不容易集中，十二、矯枉過正，十三、不夠努力，十四、膽怯，十五、強迫，十六、悲觀，十七、倉促，十八、依自己喜好而行；此為十八種干擾因素。然而不去學習控制這十八種現象，便無法得到要領，相對的能善加控制的話，就是獲得要領。

此處，「忿」，同忽。

不受行相者，謂不觀三十二物，不念《三十七品經》，是為不受行相。受他人行相者，謂未得十息便行相隨，是為受他人相。他念者，入息者念出息，出息時念入息，是為他念。不滿念者，謂未得一禪便念二禪，是為不滿念。強制意者，謂坐亂意不得息，當經行、讀經，以亂不起，是為強制意也。精進，為點走是六事中，謂數息、相隨、止、觀、還、淨，是為六也。

不願意學習者，就是不觀察自己的三十六種生理現象，也不研讀《三十七品經》，因此稱之為不願意學習者。被動學習者未能按部就班的學習，便又自行調整步伐，因此稱此現象為被動學習者。

注意力無法控制者，外在現象當成內在現象，而內在現象當成外在現象，此種情況為注意力無法控制者。而注意力無法集中者，未完全掌控注意力，也未脫離影響現象，便又注意要如何獲得喜樂，如此即是學習尚未能熟練之人。所謂加強學習者認知，因學習者正處於迷亂之中，不得要領，應當要依憑教典去撥亂反正，這就是學習控制注意力的方法。「精進」就是指由六事中產生智慧，而「六事」是指數息、相隨、止、觀、還、淨，這六種學習過程。

「三十二物」，指構成人身之要素，然關於數目多有異說，據《大明三藏法數》卷四十八所舉，三十六物分為外相、身器、內含等三類：

一、外相十二：髮、毛、爪、齒、眇、淚、涎、唾、尿、溺、垢、汗。

二、身器十二：皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜。

三、內含十二：肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生藏、藏、赤痰、白痰。

此處，「初禪」，指離生喜樂，遠離不良現象追求喜樂。「二禪」，指定生喜樂，能遠離不良現象而有喜樂。「三禪」，指離妙喜樂，不會沉溺於喜樂現象。「四禪」，指捨念清淨，沒有了不良現象與喜樂現象的影響。

何等為喘？何等為息？何等為氣？何等為力？何等為風？喘者為意，息為命，守為氣，為視聽，風為能言語，從道屈伸，力為能舉重瞋恚也。要從守意得道。何緣得守意？從數轉得息，息轉得相隨；止、觀、還、淨亦爾也。

什麼是不協調？什麼是現象？什麼是生命力？什麼是表達能力呢？什麼是反應能力呢？不協調是注意力的關係，現象則是與生俱來的敏感度，能護持自己就是生命力，例如看與聽，而表達能力是指言行舉止，一切從學習中知進退，而生命力的展現能力，能降伏瞋恨、恚恨。

一切皆是從自我觀照事宜來進行。又什麼原因能使自己能自我觀照呢？它是先從有觀察分辨現象的能力，再進而分析互動關係；按部就班實習止、

觀、還、淨皆是如此。

行道欲得止意，當知三事：一者先觀念身本何從來？但從五陰行有，斷五陰不復生，譬如寄託須臾耳。意不解，念九道以自證。二者自當內視心中，隨息出入。三者出息入息念滅時，息出小輕念滅時。

何等為知無所有？意定便知空，知空便知無所有。何以故？息不報便死，知身但氣所作，氣滅為空，覺空墮道也。

學習時想要完全掌控自我認知，要先了解三個面向：第一個面向，先觀察自我生理現象因何發生？它就是從色、受、想、行、識的交互作用而來，所以要切斷其交互關係，譬如寄放東西一樣，它只不過是暫置一下。如果還不了解，再進一步去觀察自己的新陳代謝便知。第二個面向，要能夠看到意識與內外在的互動關係。第三個面向，當內外現象與注意力沒有時，或者反應力微弱注意力沒有時。

什麼是明白了一切現象，皆是居無定所呢？認知正確便能了解何謂沒有，了解了沒有便明白居無定所的道理。這是什麼原因呢？當對現象沒有反應

時，此類的干戈就結束了，明白了生理的表現是生命力，沒有生命力就是空，了解了空的來龍去脈，就是走在修行之路上了。

此處，「空」，指沒有。

故行道有三事：一者觀身；二者念一心；三者念出入息。復有三事：一者止身痛痒；二者止口聲；三者止意念。行是六事，疾得息也。

要經言：一念謂一心，近念謂計身，多念謂一心，不離念謂不離念身。行是四事，便疾得息也。

所以在學習時有三個重點：一、注意生理現象；二、思想系統的專一；三、注意內外在此關係。然後有三件重要的工作：一、控制生理的不良現象；二、控制音律的反應；三、控制認知與注意力的關係。以上六點如果能做到，便可以很快得到功效。

所以經典說：有專注的注意力就是一心，注意力的發展即是心理的發展，而各種注意力的控制與學習，就是穩定注意力的現象，能控制注意力就能觀照自己。從一念、近念、多念、不離念的學習與發展，很快地就能控制不良現象的發生。

此處，「一念」，指專注的注意力。「一心」，指穩定的注意力。「近念」，指注意力的發展。「多念」，指各種注意力的學習。「不離念」，指能控制注意力。「不離念身」，指能觀照自己。

坐禪數息，即時定意，是為今福；遂安隱不亂，是為未來福；益久續復安定，是為過去福也。

坐禪數息，不得定意，是為今罪；遂不安隱亂意起，是為當來罪；坐禪益久遂不安定，是為過去罪也。

亦有身過、意過，身直數息不得，是為意過；身曲數息不得，是為身過也。

在安住地學習觀察能力時，當下不被所觀察現象影響，即是順利的學習；如果能持續性的穩住，它就是代表未來的順利；又如此能長久安定的學習，那是代表著先前的學習是順利的。

在安住地學習觀察能力時，被所觀察的現象影響，它即是當下情景的是非；如果無法安住，心情不穩定，即是被當下不良現象所影響；如果長期以來皆是如此，那就表示淪陷於過去的不良現象當中。

它有生理上的問題、認知上的問題，強迫生理

現象而為者無法獲得效果，那是認知上的問題；放縱生理現象而為者也無法獲得效果，這就是生理上的問題。

坐禪自覺得定意，意喜為亂意，不喜為道意。

坐禪念息已止便觀，觀止復行息。人行道，當以是為常法也。

在學習安住地觀察當中，自認為可以安住，因此而起的喜悅，在認知上是錯亂的，相對不因此而喜悅，那表示認知的表現是正確的。

安住地學習觀察法，當注意力與內外現象，沒有產生不良的反應現象時，就是具有了觀察能力，再持續不斷的實習。人們要把如此的學習行為，當成是常態才對。

此處，「復行息」，指不斷的學習。

佛說有五信：一者信有佛有經；二者去家下頭髮求道；三者坐行道；四者得息；五者定意所念，不念為空。

佛說有五種驅惡向善的信念：一、信有佛、有佛法；二、剃髮出家求道；三、行善者；四、有能力洞察現象者；五、認知正向、不求回饋者。（未完待續）