

《佛說大安般守意經》講錄（十二）

釋悟觀

難：不念為空，何以故念息？

報曰：息中無五色，貪婬、瞋恚、愚癡、愛欲，是亦為空也。可守身中意者，謂意在身觀，是為身中意。人不能制意，故令數息，以點能制意，不復數息也。

疑者問：不求回饋，又為何專注於現象呢？

答：觀察者內在若沒有五種不良影響現象，即沒有貪婬、瞋恚、愚癡、愛欲的干擾時，就是空的表現。能夠護持自己認知的人，是所謂的把重點放在自我觀察，它仍是屬於自我認知的層面。但人無法壓制認知的發展，所以經過不斷的學習與觀察後，產生了智慧來改變認知，此時就不需要重複學習了。

此處，「身中意」，指自我的認知。「制意」，指控制認知。

問：何等為自知？何等為自證？

報：謂能分別五陰，是為自知；不疑道，是為自證也。

問曰：何等為無為？

報：無為有二輩：有外無為，有內無為。眼不觀色，耳不聽聲，鼻不受香，口不味味，身不貪細滑，意不志念，是為外無為。數息、相隨、止、觀、還、淨，是為內無為也。

問：什麼是能自我察覺？什麼是能自我改造呢？

答：有能力辨別色、受、想、行、識之影響，稱為有自我察覺能力；而能按部就班的學習者，便稱為有自我改造能力。

問：什麼是無預設現象呢？

答：無預設現象有兩大類：一、無預設外在現象；二、無預設內在現象。眼不追隨能見之物，耳不追隨一切音律，鼻不追隨各種氣味，口不追隨口

感之味，身不迫隨各種知覺，認知不執著，以上是無預設外在現象。能行數息、相隨、止、觀、還、淨，就是無預設內在現象。

問：現有所念，何以為無為？

報：身口為戒，意向道行，雖有所念，本趣無為也。

問：何等為無？何等名為？

報：無者，謂不念萬物；為者，隨經行。指事稱名，故言無為也。

問：當下還是有注意力，為什麼稱它為無預設現象呢？

答：生活行為有規律，認知與學習方向正確，雖然仍有注意力的表現，但其行為也是朝向無為的方向而行的。

問：什麼是無預設？什麼是現象呢？

答：所謂無，是指沒有的意思，就是不去追隨萬物；所謂為，是指依教奉行。以上是行為的名相，因此稱為無預設現象。

問：設使宿命對來到，當何以却？

報：行數息、相隨、止、觀、還、淨，念

《三十七品經》能却。

難：宿命對不可却，數息、行《三十七品經》何以故能却？

報：用念道故消惡，設使數息、相隨、止、觀、還、淨不能滅惡，世間人皆不得道。用消惡故得道，數息、相隨、止、觀、還、淨，行《三十七品經》尚得作佛。何況罪對，在十方積如山，精進行道不與罪會。

問曰：經言作是，何以故不會？

報：用作是故也。

問：假如不能改變的果報來了，應當如何了除呢？

答：運用數息、相隨、止、觀、還、淨，並持《三十七品經》就能了除。

疑者問：不能改變的果報，運用數息等六事及持《三十七品經》為何能了除呢？

答：運用專注的注意力於正面，不良現象自然就清除。如果運用數息、相隨、止、觀、還、淨，無法消除不良現象的話，那麼所有的學習者都無法離苦。當然可以離苦即是得道，數息、相隨、止、

觀、還、淨的運用，及持《三十七品經》的學習者是能成佛的。何況果報到處堆積如山，只要能專注的注意力於正路上，它是不會與是非同途的。

問：佛法既是如此，可是為什麼與不良現象會不相應呢？

答：實證實修啊！

此處，「得道」，指離苦。

數息為墮十二品。何謂十二品？數息時墮四意止；息不亂時為墮四意念斷；得十息有時為墮四神足。是為墮十二品也。

問：何等為念《三十七品經》？

報：謂數息、相隨、止、觀、還、淨，行是六事，是為念《三十七品經》也。行數息，亦為行《三十七品經》。

問：何以故為行《三十七品經》？

報：數息為墮四意止。何以故？為四意止亦墮四意斷，用不待念故，為四意斷，亦墮四神足，用從信故，為神足也。

學習觀察現象是為了深入十二品當中。又什麼是十二品呢？當開始學習時就已經進入了觀身不

淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我的境界裡；當以上四項能觀照時便進入了已生惡令永斷、未生惡令不生、未生善令生起、已生善令增長的境界；然後已能分辨內外，並做到四意止、四意斷時便進入欲、勤、念、觀，也就是能觀照身、口、意、道。以上能從四意止、四意斷到四神足，就是進入了十二品的境界。

問：什麼是把重點放在《三十七品經》呢？

答：從事數息、相隨、止、觀、還、淨這六項工作，就是把重點擺在《三十七品經》上。能不斷的學習與觀察，也是等同於實習《三十七品經》。

問：什麼原因說是實習《三十七品經》呢？

答：分辨現象是為了要明白身、受、念、法此四種的影響為何。為什麼呢？能明白影響為何之後，才能進一步控制四種認知的發展，由於學習不可中斷，能控制發展後，等同於邁向發展正向的學習欲望、注意力、提昇力與判斷力的境界。由於信而獲得能力，所以稱此現象為有超強的實踐力。

數息為墮信根，用信佛意喜故生信根。亦墮能根，用坐行故為墮能根；亦墮識根，用知諦故為

識根；亦墮定根，用意安故為定根；亦墮點根，用離癡意解結故為點根也。

持續的學習與觀察能培養出信心，因為深信能夠覺悟喜悅，所以信力源源不斷。當具有了持續的信心，即獲得不斷成長的能力，又因為能安住的學習與成長，所以說此為成長力；有了成長力，便能獲得正向的注意力；又因為具有控制注意力的能力，所以才能進一步去獲得安住力；再來安住穩定的發展下去，智慧便不斷地產生，相對的，煩惱也因智慧產生而消除，這就是所謂的智慧力。

此處，用「坐」行故，指安住。

數息亦墮信力，用不疑故為信力；亦墮進力，用精進故為進力；亦墮念力，用餘意不能攘故為念力；亦墮定力，用一心故為定力；亦墮點力，用前分別四意止、斷、神足故為點力也。

數息亦墮覺意，用識苦故為覺意；亦墮法識覺意，用知道因緣故為法覺意；亦墮力覺意，用棄惡故為力覺意；亦墮愛覺意，用貪樂道故為愛覺意；亦墮息意覺，用意止故為息意覺；亦墮定覺意，用不念故為定覺意；亦墮守覺意，用行不離故

為守覺意也。

實習者能獲得信心的力量，因為他不會懷疑學習方法，所以能獲得信心的力量；有了信心的力量，便能日日進步，能夠進步便能獲得控制注意力的能力；當注意力不被不良現象影響，便能獲得穩定的發展能力；依此的穩定發展能力，持續不斷地實習，便有智慧力產生；由上述漸進的正向發展四意止、四意斷、四神足的能力，它就是智慧力的表現。

實習者獲得了覺察能力，因為能分辨煩惱，所以有覺察能力；有覺察能力，便有效的去運用學習經驗，也因此明白互動的因果關係；對於學習經驗有察覺能力的人，再持續性的發展，便獲得改變自我認知的能力；因此，去惡向善的自我洞察能力，便能察覺貪戀的認知所在；有此能力便能自我改善，具有自我改善能力又可不斷的成長，就是具有穩定的自我察覺能力；再持續發展，即成就了保護自我善良認知的本事；以上不斷的學習與發展，稱此現象為，實習者已具有自我察覺與改善的穩定能力。（未完待續）