

《佛說大安般守意經》

講錄（十三）

釋悟觀

數息亦墮八行，用意正故入八行。定意、慈心、念淨法，是為直身；至誠語、軟語、直語、不還語，是為直語；點在意，信在意，忍辱在意，是為直心。所謂以聲息，是為十善墮道行也。

數息亦墮直見，用諦觀故為直見；亦墮直行，用向道故為直行；亦墮直治，用行《三十七品經》，故為直治；亦墮直意，用念諦故為直意；亦墮直定，用意白淨、壞魔兵，故為直定。是為八行。何等為魔兵？謂色、聲、香、味、細滑，是為魔兵；不受是為壞魔兵。

實習者也是在行八正道，當認知正確就是行八正道。觀照自我的學習與發展就是正命；誠懇的言語、尊重的言語、正確的言語、不衝突的言語，就是正語；從認知裡產生智慧，認知裡有正確的信心，認知裡的瞋恚能破除就是正思惟。所謂能改善不良現象，是指三業的殺、盜、淫，口四過的妄言、綺語、兩舌、惡口，及三業的貪、瞋、癡等十

類的不良現象的防止與改善，以此來行學習之路。

實習者也是行正見，以苦、集、滅、道來觀察，那就是正見；而它也是在行正業，一切能按部就班的學習就是正業；它也是在行正精進，努力不懈的學習《三十七品經》，就是正精進；它也是正念，因為注意力著重在受、想、行、識上就是正念；也是在行正定，認知上清淨不受干擾就是正定。以上行為就是行八正道。又什麼是干擾因素呢？它是物體、音覺、嗅覺、味覺、觸覺等干擾因素；如果能不受干擾稱為壞魔兵。

此處，「在意」，指認知上有。

三十七品應斂，設自觀身、觀他人身，止姪不亂意，止餘意；自觀痛痒，觀他人痛痒，止瞋恚；自觀意，觀他人意，止癡；自觀法，觀他人法，得道。是名為四意止也。

避身為避色，避痛痒為避五樂，避意為避念，避法，不墮願業治生。是名為四意念斷也。

識苦者，本為苦，為苦者，為有身，從苦為因緣起者，所見萬物，苦習者。本為苦，從苦為因緣生盡者，萬物皆當敗壞。為增苦習，復當為墮八道中。道人當念是八道，是名為四為、四收苦，得四神足念也。

以《三十七品經》綜觀來說，例如觀察自己的生理反應與觀察他人的生理反應，來制止放蕩不當的想法，並停止持續性的不良反應；觀察自己的知覺反應，與觀察他人的知覺反應，來制止自己的忌妒與仇恨；觀察自我的認知與觀察他人的認知，來制止自己的無理與執迷不悟；觀察自己的學習經驗與他人的學習經驗，來獲取新的經驗。以上的行為就是已經把重點放在身、受、心、法，這四種認知的改變行為上。

避免各種不良生理反應，是為了不被外在現象控制；避免各種不良知覺反應，是為了五根不被對應的現象控制；避免不良認知的產生，就是在避免不當的注意力；避免停滯在先前的經驗，是為了能以新方法對治新煩惱。以上就是四意斷的改變認知行為。

分析什麼是煩惱呢？從一開始就是煩惱的開始，又為何成為煩惱？因為有了各種感覺與知覺，

然後再與各種現象進行交互作用，而產生了各種的煩惱，我們所能感知的各種現象，都是由習氣累積而成的煩惱。根本的問題在於煩惱，當能使構成煩惱的條件不產生時，煩惱的現象便會消失。想要有不斷的祛除煩惱的能力，那就要行八正道。實習者把注意力集中在八正道上，這就是能做到四意止、四意斷，而有四神足的能力。

此處，「一本」，指從一開始。「敗壞」，指消失。

信佛意喜，是名為信根。為自守行法，從諦身意受，是名能根，為精進；從諦念遂諦，是名識根，為守意；從諦一意，從諦一意止，是名定根，為正意；從諦觀諦，是名點根，為道意。是名為五根也。

從諦信不復疑，是名信力；棄貪行道從諦自精進，惡意不能敗精進，是名進力；惡意欲起當即時滅，從諦是意無有能壞意，是名念力；內外觀從諦以定，惡意不能壞善意，是名定力；念四禪從諦得點，惡意不能壞點意，是名點力。念出入盡復生，是名為五力也。

信佛並有喜悅的人，就具備了信仰的基礎。如果能明白自發性的學習要從苦、集、滅、道著

手，就是具有實踐能力的條件；明白不斷的從苦、集、滅、道中求進步，並能分析其因果關係，這種認知就具有了分析能力的條件；明白了分析並要能改善、停止不良互動，這種認知就是具備了穩定成長的條件；當具有了正確認知，以上是從觀察苦、集、滅、道而了解苦、集、滅、道，那就是智慧的表現。也是具有五種學習能力的基本條件。

此處，「為正意」，指獲得正確認知。

由四諦著手到深入了解，它是一種領悟能力的表現。得到要領，它是指由實習四諦到能洞察四諦，那是有解決能力的表現，也稱之為具有了分析互動關係的認知表現。當了解了四諦的互動因果關係，再從身與意的控制去發展，那就是具有實踐能力的表現，而持續不斷地發展，才是具有能力的表現。由四諦的觀察與發展中所獲得的滿足與歡喜，它是領悟力眷戀表現。因為有所成長而不斷的學習，再從方法中獲得新方法，來改變認知行為，認知不再產生不良互動，稱此為具有了控制認知不良發展的現象。當內外互動現象能持續往正向發展時，也就是認知層面具有了安定發展的能力現象。具有穩定的正向發展能力，不再受不良的內外影響，認知判斷力正確，那即是已具有了保護認知的

能力現象。如此的依四諦的實踐與發展，而產生的正向認知表現，它共有五大類型的現象。

從諦念諦，是名為覺意，得道意；從諦觀諦，是名法名法識覺意，得生死意；從諦身意持，是名力覺意，持道不失為力；從諦足喜諦，是名愛覺意，貪道法行道；行道法從諦，意得休息，是名息意覺；已息安隱，從諦一念意，是名定覺意；自知意以安定，從諦自在，意在所行從觀，是名守意覺。從四諦觀意，是名為七覺意也。

由四諦著手直到能把注意力，控制在觀察四諦上，它就是有自我察覺能力的表現，也就是得到了學習方法。能由四諦著手而分析四諦的互動關係，稱此為獲得要領的表現「法」，稱此現象為「法識覺意」，也就是明白了認知它是何去何從。由生理與認知去分析，並能持之以恆，稱此現象為「力覺意」的表現，所謂持之以恆稱之為「力」。由四諦的分析與研究所獲得的滿足感而心生歡喜，稱此現象為「愛覺意」的表現，也因喜歡此心靈現象而持續的學習。依此方法洞察四諦，認知便能減少不良互動，稱此現象為「息覺意」。不良互動現象已經能穩定的下降，再由四諦的因果關係，再去洞察自我的認知，稱此現象為「定覺意」的表現。當自我

認知處於安穩現象，四諦互動關係分明在前，察覺能力皆能所及，稱此現象為「守覺意」的表現。由以上四諦的觀察與分析所獲得的能力，總稱為「七覺意」的表現。

此處，「七覺意」，即「七覺支」，又名七覺分，或七菩提分，是一套完整的修行次第，可在修行中對治各種障礙（五蓋），使行者身心平靜的禪修。

一、念：指念覺意，認知上注意力的表現。

二、擇法：指法識覺意，認知上具有了分析互動關係的能力現象。

三、精進：指力覺意，認知上具有了實踐能力的現象。

四、喜：指愛覺意，認知上具有了喜好與滿足的現象。

五、除：指息覺意，能控制認知不良發展的現象。

六、定：指定覺意，認知具有了安定發展的現象。

七、捨：指守覺意，護守認知的能力現象。

從諦守諦，是名直信道；從諦直從行諦，是為直從行念道；從諦身意持，是名直治法。不欲墮

四惡者，謂四顛倒。

從諦念諦，是名直意；不亂意，從諦一心意，是名直定。為一心上頭，為三法意行，俱行以聲身心。如是佛弟子八行，是名四禪，為四意斷也。

由四諦著手並不偏離四諦的研究發展，它就是信心不變的行為；由不變的信心，並持續的專注，它即是注意力能集中的行為；由四諦的實習當中去改善自己的身與意，那就是成長的行為。不受四惡影響的人，就是不受常、樂、我、淨四惡所影響的人。

專注於四諦的學習，它是一種認知的表現；如果認知不受不良現象影響，並能有持續性的能力，那就是安定的現象。在專注的注意力上，運作三種正向活動，即在現象、生理現象、心理現象三類的現象調合運作。佛門弟子行八正道，即是所謂的四禪，也可稱為四意斷。

「三法」為聲、身、心。聲，指外在現象；身，指生理現象；心，指心理現象。（未完待續）