

《佛說大安般守意經》

講錄（十四）

釋悟觀

第一行為直念，屬心，常念道。第二行為直語，屬口，斷四意。第三行為直觀，屬身，觀身內外。第四行為直見，信道。第五行為直行，不隨四惡，謂四顛倒。第六行為直治，斷餘意。第七行為直，不墮貪欲。第八行為直定，正心。是為八行佛，辟支佛、阿羅漢所不行也。

第一種行為，正向的注意力，屬於心理現象，指注意力能控制者？第二種行為，正向的語言，屬於心理現象，指能祛除四項的不良認知。第三種行為，正向的觀察生理表現，屬於心理反應現象，指能觀察出內外影響現象。第四種行為，正向的認知，屬於心理學習成果，指能具有正確信念。第五種行為，正向的行為，屬於心理學習成果，指能不受先前學習經驗干擾。第六種行為，正向的改變方法，屬心理所獲得的成功經驗，指不被控制方法所限制。第七種行為，不變化的正向認知，屬於心理能自我持續成長，指能控制生理、心理的影響。第八種行為，處於完全不受

內外干擾的穩定現象，屬於生理、心理的穩定現象。以上八種行為現象，稱為八行佛，那是辟支佛與阿羅漢所達不到的行為。此處，「直」，指不走樣。

第一行為直念。何等為直念？謂不念萬物，意不墮是中，是為直念；念萬物，意墮中，為不直念也。

四意止者：一意止為身念息；二意止為念痛痒；三意止為念意息出入；四意止為念法因緣。是為四意止也。

道人當念是四意止：一者為我前世愛身，故不得脫；二者今有劇怨家。何以故？所欲者愛生，當斷已斷，為外身觀止也。

四意止者，意止者。意不在身為止，意不在痛痒為止，意不在意為止，意不在法為止。意隨色誠便生，是為不止也。

第一種行為是直念。什麼是直念呢？那就是不受任何現象控制，認知不受引導就對了，這就是直

念；受現象控制，認知被引導，那就不是直念了。

四意止的意思是：第一、是能控制生理現象的影響力；第二、能控制欲望的影響力；第三、能控制內在交互作用的影響力；第四、能控制學習經驗的影響力。以上四點就是四意止的意涵。

學習應當專注在控制這四種認知上：第一、因為我被生理現象控制，所以無法自主；第二、當下有這麼多冤親債主。是什麼原因呢？因為順我者眷戀、逆我者瞋恨，應當要切除這些不良的思想，這就是停止外在影響力。

停止四種現象的干擾，意思是指注意力能控制。當注意力能不在生理現象時，就是能控制；當注意力不在欲望表現時，就是能控制；當注意力不在學習經驗時，就是能控制。而注意力被各種現象引導，就是無法控制。此處，「中」（音ㄓㄨㄥˇ），指對。「止」，指能控制。「得脫」，指自主。

問：人何以故不墮四意止？

報：用不念苦、空、非身、不淨故，不墮四意止。若人意常念苦、空、非身、不淨行道者，常念是四事不離，便疾得四意止也。

問：何等為身意止？謂念老、病、死，是為

身意止。何等為痛痒意止？謂所不可意，是為痛痒意止。何等為意意止？謂已念、復念，是為意意止。何等為法意止？謂往時為行，還報為法，亦謂作是得是，是為法意止也。

問：人們為什麼無法控制這四種現象干擾呢？

答：因為沒有去研究什麼是煩惱？我的邏輯是什麼呢？什麼是外在影響力？被影響的原因是什麼？因此無法控制這四大類的影響力。相對的，如果是自我的煩惱、邏輯、外在現象、被影響原因等為研究對象，並能持之以恆，便會很快的獲得控制這四大現象的能力。

問：什麼是控制生理現象的干擾呢？那就是指觀察老、病、死的影響力為何，這就是在停止生理現象的干擾。什麼是控制欲望的干擾呢？那就是指欲望來了，不可再延伸發展，這就是能控制欲望的干擾。什麼是控制注意力不放在舊認知上？那就是指不重蹈覆轍，就是能控制注意力不放在舊認知上。什麼是控制學習經驗干擾呢？譬如研究現象是做，而研究發現是得，也是指明白一因得一果，這就是能控制學習經驗的干擾。此處，「一意意止」，指控制、注意力不放在舊認知上。（未完待續）