

《佛說大安般守意經》

講錄（十六）

釋悟觀

四意止亦隨四禪，亦隨四意止。隨四意止為近道，不著惡便善意生。四禪為四意定，為止意也。

修行四意止也能進入四禪的情境，此二者是相互關係。修行四意止就是正途，能不被不良現象影響，一切善的認知也因此而生。而四禪的境界是指四意的安定情境，也是善良認知的發展。

「為止意」，指善良認知的發展。

行道有四因緣：一、止身；二、止痛痒；三、止意；四、止法。止身者，謂見色念不淨；止痛痒者，謂不自貢高；止意者，謂止不瞋恚；止法者，謂不疑道。

人行四意止，意起念生，即時識對行藥，得一意止，便得四意止也。

修行有四大因素：一、控制生理反應；二、控制情感反應；三、控制認知偏差；四、控制學習迷思。控制生理反應，是指能改變外在與注意力的關

係；控制情感反應，是指能改變自恃的反應行為；控制認知偏差，是指能改變記恨、忌妒的習氣；控制學習迷思，是指能廣納善見、循規蹈矩。

學習者在修行四意止當中，在認知上有時候注意力即刻產生，所以能夠即時察覺不良現象，並予改善依此而行，便能獲得四意止的本事。

四意定：一者自觀身，亦復觀他人身；二者自觀痛痒，亦復觀他人痛痒；三者自觀心，亦復觀他人心；四者自觀法因緣，亦復觀他人法因緣。如是身，一切觀內外因緣成敗之事，當念我身亦當成敗如是，是為四意定也。

人欲止四意，棄為外，攝為內。已攝意，為外棄為內也。

觀他人身，謂自觀身不離他，便為觀他人身。若觀他人身為非，痛痒、意、法亦爾也。自貪身，當觀他人身；念他人身，便自觀身。如是為意止。

所謂四意定是指：第一、能觀察到自我的生理現象，亦能分析他人的生理現象；第二、能觀察到自我的情感反應，亦能分析他人的情感反應；第三、能觀察到自我的思想系統交互關係，亦能分析他人的思想系統交互關係；第四、能觀察自我的學習互動關係，亦能分析他人的學習互動關係。依如此的能力去察覺到內外成敗因素，並能確實注意到自我的內外成敗因素亦是如此，能夠做到就是獲得了四意定的境界了。

學習者如何去控制四意，它要能不受外在干擾，並能調伏內在。如果做到，就是具有安內攘外的作為了。

在分析他人的生理反應時，也是指觀察自我時亦不偏離外在現象的研究，所以它也是在觀察外在現象。假使只是單向分析他人，那是不對的行為，如觀察痛癢、意、法，也是如此的邏輯。當自我有迷思時，應轉觀外在現象；而注意力在外在現象時，也等同在觀察自我。以上即是在學習控制不當的認知。

問：意見行何以為止？

報：意以自觀身貪，便使觀他人身，為意從貪轉故應止；若意貪他人身，當還自觀身也。

問：人的認知一直都在運轉當中，又為何能控制呢？

答：能夠觀察到自我認知的偏差，再去觀察他人的外顯行為，為的是做相對比較分析，用來改正自己；相反地若自我認知在他人偏差時，就應當反觀自己的認知是否偏差。

有時自身觀，不觀他人身；有時當觀他人身，不當自觀身；有時可自觀身，亦可觀他人身；有時不可自觀身，亦不可觀他人身。

自觀身者，為校計觀他人身，意不止，須自念身為著，便轉著他人身。

有些時候只觀察自己的生理表現，不觀察別人的生理表現；又有時候要觀察別人的生理表現，而不去觀察自己的生理表現；有時候能觀察到自己的生理表現，也能夠觀察到別人的生理表現；又有時候無法觀察到自己的生理表現，也無法觀察到別人的生理表現。

能自我觀察生理表現的人，也能夠衡量比較他人，對於自己生理認知的注意力無法控制時，應當要專注於觀察自己的生理反應，然後再把注意力放在別人的生理反應上。

此處，「著」，指注意力所在。（未完待續）