

《佛說大安般守意經》

講錄（十七）

釋悟觀

觀他人身，為見色、肥、白、黛眉、赤脣，見肥當念死人脹，見白當念死人骨，見眉黑當念死人正黑，見朱脣當念血正赤。校計身諸所有，以得是意，便轉不復愛身也。

觀有內外，嫉、恚、疑當內觀；貪、婬當外觀。貪當念非常敗，婬當念對所有惡露，如自觀身婬，當念四斷意也。

觀察到別人生理反應時，所看見的身體矯健、姿態迷人、氣色紅潤、五官端美，要能了解身體矯健終會遲緩，姿態迷人亦敗於枯竭，五官端美也無法保留，氣色紅潤並非恆常。由以上去觀察各種的生理現象，如果能明白其因緣，便能分析衡量自己的生理表現了。

觀察分析它可分內外在此的影響力，所謂忌妒、瞋恚、多疑是屬於內在觀察部分；而貪著與放蕩是屬於外在觀察部分。當無法滿足時要注意自己將要困於此因緣現象，而當有了放蕩思想時，就要把注

意力擺在觀察分析自己不當的行為上，也就是說把注意力轉到四意斷的功課上才對呀！

此處，「肥」，指矯健。「白」，指姿態。「黛眉」，指五官端美。「赤脣」，指臉色紅潤。「不復愛身」，指能自主。「貪」，指不滿足。「婬」，指放蕩。

觀有兩輩：一者觀外；二者觀內。觀身有三十六物，一切有對皆屬外觀；無所有為道，是為內觀也。

觀有三事：一者觀身四色，謂黑、青、赤、白；二者觀生死；三者觀九道。觀白見黑為不淨。當前聞以學後得道；未得道為聞，得別為證，得為知也。

觀察分為兩大類：一、觀察外在；二、觀察內在。觀察身體有三十六種生理表現，一切的生理反應都屬於表象觀察，它屬於外在的觀察；而以自主性的觀察為發展，它是屬於內在的觀察。

學習觀察有三大方向：一、觀察身體四種新陳代謝，即黑、青、赤、白的顏色反應；二、觀察其因果關係；三、觀察九孔之生理現象。當學習觀察無法自主時，即是不良反應的現象。應當先受教，再繼續實習與發展；如果未成長就要繼續受教，成長就是發展的證明，有了實證就是了解的表現。

此處，「有對」，指生理反應。「外」，指表象。「生死」，指因果關係。「九道」，指九孔，七竅加二便。「不淨」，指不良反應。

觀有四：一者身觀；二者意觀；三者行觀；四者道觀。是為四觀。譬如人守物，盜來便捨物視盜；人已得觀，便捨身觀物也。

觀有二事：一者觀外諸所有色；二者觀內謂無所有。觀空已得四禪，觀空無所有，有意、無意無所有，是為空。亦謂四棄，得四禪也。

觀察有四種：一、觀察生理現象；二、觀察心理現象；三、觀察互動現象；四、觀察成長現象。以上四種觀察行徑。譬如人看守一切財物，當有人來盜取時，便會把注意力放在偷盜者身上；而當學習者已能觀察自己時，便能把注意力轉移到觀察一切外顯現象了。

觀察有兩大行徑：一、觀察外在一切物理現

象；二、觀察內在自我的發展皆是對應而成的。觀察思想系統要如何達到四禪的心境，觀察思想系統並無恆常性，認知上有與沒有，它皆是思想系統運轉時的交互問題。能不被四種學習障礙所影響時，就是邁入了四禪的境界了。

欲斷世間事，當行四意止；欲除四意止，當行四意斷。

人墮貪，貪故，行四神足飛。

但有五根，無有五力，不能制。但有五力，無有五根，不生得四神足。尚轉五力，能制上十二品。

想要不受煩惱的干擾，就要把注意力放在學習觀察四種的干擾現象上；而要停止這四類干擾現象，就要去實習分析此四類現象的干擾因素。

學習者因為有了學習興趣，而追求對四類干擾現象的控制方法，之後也會因為能駕馭而滿足。

學習雖然具有五根，如果沒有五根的執行力，它仍然是不能控制的。然而雖有了執行力，如果沒有五根持續地良性發展，終究是無法完全駕馭的。如果能不斷的運轉五力，就是能操作四意止、四意斷、四神足各種考驗了。（未完待續）