



安般守意經

釋如乘 譯

佛說大安般守意經

東漢三藏安士高譯

釋迦牟尼佛所說：如何以宏觀的思惟去研究分析內外互動關係並獲得有效的控制方法之指引。

西元二十五至二一九年間一位生於現今伊朗高原西南部安息國王子安士高大師，所譯。他曾在西元一四八～一七〇年間於洛陽從事譯經工作，也是將禪觀帶入中國第一人。

卷上

◎ 「佛在越祇國，舍羈瘦國，亦說一名遮那迦羅國時佛坐行安般守意九十日，佛得，佛復獨坐九十日者思惟校計，欲度脫十方人及蜎



飛蠕動之類，復言我行安般守意九十日者，安般守意得自在慈念意，還行安般守意，以復取意行念也。」

釋迦牟尼佛在舍衛國時(此國又名遮匿迦羅國)修行安般守意九十天，獲得其精妙。然又再行九十天去仔細量如何去度一切有情眾生，完成後佛言，當我在修行當中感受到如何去愛護一切有情眾生，以此之愛護與認知去運作一切注意力所在。

◎「安為身、般為息、守意為道；守者為禁，亦謂不犯戒，禁者亦為護，護者遍護一切，無所犯，意者，息者，亦為道也。安為生，般為滅，意為因緣，守者為道也。安為數，般為相隨，守意為止也。安為念道，般為解結，守意為不墮罪也。安為避罪，般為不入罪，守意為道也。」



入息是指身體，出息是指反應現象，而守護與控制就是學習的正途，守護的意思是指不要產生不良反應，也就是不再犯。停止了不良反應就是自我保護，所謂保護包含一切有情根，都不受影響，認知與反應的現象能夠改善，就是走在正途上。入息是指產生，出息是無不良反應，而認知是有與無反應的條件，那麼守護這項工作就是正途。入息是指觀察力，出息是指互動關係，如此的學習行為就是能控制其聯結關係。入息是指注意力訓練，出息是指解除不良互動，如此的學習行為就不會產生是非。入息是指免於是非，出息是指不招惹是非，如此的學習行為就是正途。

◎「安為定，般為莫使動搖，守意莫亂意也，安般守意名為御意，至得無為也。安為有，般為無，意念有不得道，意念無不得道，亦不念有，亦不念無，是應空定，意隨道行，



有者謂萬物，無者謂疑，亦為空也。安為本因緣，般為無處所，道人知本無所從來亦知滅無處所，是為守意也。安為清，般為淨，守為無，意名為，是清靜無為也，無者謂活，為者謂生不復得苦，故為活也。」

(註)亦為「空」：思想系統

入息是指安住，出息是指不造作變化因素，如此的學習行為就是認知方面趨向於善，而出入息的行為管理與學習就是，自我控制良好的表現，然後一直到隨遇而安的境界。入息現象是存在的，出息的現象是不存在的，在認知與注意力上認為是存在的，那就是不得要領，它不是專注在，存在與不存在的問題，它是隨著思想系統而論的，而注意力的反應也是隨著學習而改變，認為現象存在的是物質論，認為現象是不存在的是指認知理論，它們皆是思想系統的處理問題。入息是指互動的基本因



素，出息是指沒有一定的反應現象，學習應當明白一切的互動因素是無法自主性的操控，相對的也沒有自主性的預設立場，這就是學習與發展。入息是指沒有干擾現象，出息是指不受干擾，於是保護的措施就不存在，在認知名稱為現象，廣義來講不受干擾則無對應現象的存在。無須對應當然就沒有束縛，有對應就是有互動，而沒有了互動現象產生當然就自在了。

◎「安為未，般為起，已未起，便為守意，若意已起，便為守意，若已起意便走為不守，當還，故佛說安般守意也。安為受五陰，般為除五陰，守意為覺因緣，不隨身、口、意也。守意者，無所著為守意，有所著不為守意，何以故，意起復滅故，意不復起為道，是為守意，守意莫令意生，生因有死為不守意，莫令意死，有死因有生，意亦不死，是為道也。」



(註) 當還：持續性不斷的學習

入息是指沒有產生出息是指已經產生，雖然產生但沒有持續性的影響，就是有守護的作用。相對而言對應的現象已經產生到沒有，那也是護守，但是從對應到沒有，之後若不再學習成長，那也是沒有了守護的能力，因此要持續不斷地學習與成長，所以釋迦牟尼佛化導眾生來學習與成長。入息是指因為與五陰有所關連、出息是指如何不受五陰影響，學習觀察能力護守認知系統，使身、口、意三類的行為，能趨向於善。學習者能靈活運用就能護守成長，相反地就不能護守成長。為什麼呢？當注意力產生而對應，便能去消除，而消除不良反應，就是有相應之法，那就是修持，而在修持當中不再重蹈覆轍，有了預期心理便無章法，就不是修持。修持的決心與行為不可退



失，只要一退失，不良現象就會產生，因此持續不斷的修持就是正途。

◎「安般守意有十點，謂數息、相隨、止、觀、還、淨、四諦是為十點成、謂合三十七品經為行成也，守意譬如燈火有兩因緣，一者壞冥，二者見明，守意，一者壞癡，二者見點也。」

內外能夠自主的控制，它具有十種的智慧表現，如“數息”能分辨內外影響現象。“相隨”能分辨內外自我所產生的現象。“止”能分析注意力轉移的現象。“觀”具有洞察自我認知的能力。“還”能分析現象發展的歷程。“淨”具有不受影響的心靈現象。以及苦、集、滅、道四大要素等十種的智慧表現，再與三十七品經來構成學習體系。能夠自主的控制譬如燈火有兩種功能表現：一、能使黑暗不存在。二、能夠



顯現真象。而能自主控制也有兩種功能：一、能去除不良影響。二、能顯現良好現象。

◎「守意，意從因緣生，當緣因緣，莫者，是守意也。」

所謂能夠自主的控制，認知方面是從內外影響所產的，要學習與觀察內外在此的影響力，而不被其控制，它就是具有自主能力。

◎「守意有三輩……計億萬劫不復作也。」

守意分為三大類：第一類型、自我控制良好，亦不隨事相所轉。第二類型，會萌生意念，但是有能力立即降伏。第三類型，意念萌生，也隨事相所轉。但是有懺悔的能力，並有決心不再被事相所轉。

◎「守與意各自異……是守意也。」



能有自我保護的功能就是“守”的意思。能有自我察覺的能力就是“意”的意義。有了以上兩種不同的本事，就稱為“守意”。

◎「守意中有四樂……是為四樂。」

第一種、能夠知道自我有此需求的樂趣。

第二種、能夠知道何為法的樂趣。

第三種、能夠知道如何對治的樂趣。

第四種、能夠運用至恰到好處的樂趣。

◎「守意六事……隨道也。」

“守意”有六種功能：就是數、隨、止、觀、還、淨、等六種分為內外。數、隨、止是為外在。觀、還、淨是為內在。這都是應用上的表現。

◎「何已故……便隨世間也。」



為什麼呢？內在與外在的需求、應用、各種的對治。都是意志的訓練，離開了六種本事，就沒有自我控制的能力。

◎「數息為遮意……淨為守意。」

“數息”是為了斷除外在的干擾。“相隨”是為了因外在而產生的內在影響。“止觀”是制止持續性的影響。“觀”是內在的洞察能力。“還”恢復尚未受影響之前的本事。“淨”不會再產生不良互動的心境。

◎「用人不能制意……故行此六事耳。」

人們因無法操控自如，所以才學習應用這六種本事。

◎「何以故數息……證行道故也。」

為什麼要斷除外在干擾？因為內在躁動。而為何找不到方法？因為沒有分辨能力。為什麼心靈無法安定？因為沒有拋棄所執著的習氣。用實際行動來證明道理。

◎「數息為地.....如是六事乃隨道也。」

“數息”譬如田地。“相隨”譬如犁具。“止”譬如放在牛背上的承擔器具。“觀”是種子。“還”是雨水。“淨”是收穫的成果。修持這六種本事，就是實證實修的道理。

◎「數息斷外.....無所有當為淨也。」

“數息”是為了斷除外在的干擾。“相隨”是為了斷除因外在而產生的內在影響。“止”是為了制止持續性的影響。“觀”是在發展內在的洞



察能力。“還”是在恢復未受影響前的本事。
“淨”是處於無不良互動與執著的心境。

◎「意念亂當守息……無所有當為淨也。」

內心混亂煩多時要先處理外在因素。當外在因素可控制時，便可整理內在影響層面。整理出頭絮就可制止持續性的影響。制止了影響力當然能發展內在的洞察能力。有了洞察能力就不被煩惱所纏。便回到先前無事件的本事。當然無煩惱執著時就清靜了。

◎「多事當守息……念斷為淨也。」

意念事多時，應當去修“數息”。意念事少時應當去修“相隨”。要滅除個人、家、家族、(三界)的苦惱應當修“止”。要減少貪欲要修“還”。要貪欲能斷要修“淨”。



◎「何以數息……為得所願也。」

為什麼要修“數息”呢？因為不希望墮於五陰。為什麼要修“相隨”呢？因為要明白五陰的道理。為什麼要修“止”呢？因為希望有洞察五陰的能力。而又為什麼要有“觀”五陰的能力呢？因為這樣才能了解干擾因素為何。又為什麼要了解干擾因素為何？因為要“還”本來面目。又為什麼要修“還”本來面目呢？因為要得到“淨”。又為什麼要修“淨”呢？就是能分辨五陰並不受影響，才能有智慧進入八正道，進而得到“真理”如所願。

◎「行息時為墮數……亦為墮行也。」

“行息”時是為了進入“數”的境界。“相隨”時是為了進入“念”的境界。“止”時是為了進入“定”的境界。“觀”時是為了進入“淨”的境界。



“還”時是為了進入“意”的境界。“淨”是為了進入“行”的功果。

◎ 「數息為四意止……淨為八行也。」

“數息”是指“四意止”（四念處），就是觀身不淨。觀受是苦。觀心非常。觀法無我。“相隨”是指“四意斷”（四正勤、四正斷）。就是以生惡念令永斷，未生惡令不生、未生善令生、已生善令增長。“止”是指“四神足”（四如意足），就是指欲、勤、心、觀，也是所謂的身、口、意、道。“觀”是指“五根”、“五力”。“五根”指信根、能根（進根）、識根（念根）、定根、黠根（慧根）。然後再發展出“五力”。五種力量為：信力、進力、念力、定力、慧力。也就是佛教發展的源動力。“還”是指七覺意（七覺支、七菩提分）：念、法、經進、愛可、猗、定、護。也稱為：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。



“淨”是指八行（八正道、八直行）：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

◎「得息不相隨……乃為守意也。」

已修得“數息”的感應，而不去修“相隨”不是守意。已修得“相隨”的感應而不去修“止”不是守意。已修得“止”的感應而不去修“觀”不是守意。已修得“觀”的感應而不去修“還”不是守意。已修得“還”的感應而不去修“淨”不是守意。已修得“淨”的感應而持續修“淨”就是守意了。

◎「已念息，惡不生……已滅盡便墮道也。」

既然能把注意力集中於呼吸，惡就不會產生。之所以還要持續的集中注意力，就是為了防止惡習產生，令自己不受到，色、聲、香、



味、觸、法等六衰的影響。修行“相隨”是為了遠離六衰。修行“止”是為了擺脫六衰。修行“觀”是為了切斷六衰。修行“還”是為了不被六衰感染。修行“淨”是為了滅除六衰。當不受六衰所影響時便是入道。

◎ 「數息欲遮意……不當復守也。」

“數息”是為避免不良的思想產生。呼吸有長有短，當然也要去避免有長有短的不良思想。為什麼呢？因為守意是為了止惡，惡既然因守護不再侵犯，那就不需要守護。為什麼呢？因為惡已滅盡了，當然就不用守護了。

◎ 「數息有三事……令過去也。」

“數息”有三大工作：第一、應當要有自我要求。第二、了解外在是非恆常性、是不潔淨



的。第三、應當明白、瞋恨、恚恨、懷疑、妒嫉，是學習的障礙，不能養成習氣。

◎ 「數息亂者……息從中出故。」

“數息”混亂時，應當去了解“因”“緣”的互動關係所發生的內在認知問題。一、氣息錯亂是由外在現象所導入，因為這是“吸”入的緣故。二、氣息錯亂是由內在現象(認知)所引出。因為這是“呼”出的緣故。

◎ 「三、五、七、九屬外意……餘事屬外也。」

三、五、七、九，屬於外顯現象。而四、六、八、十屬於內隱現象。內隱現象指：妒嫉、瞋恚、懷疑。外顯現象指：殺、盜、姪、兩舌、惡口、妄言、綺語等七種其餘的外顯現象。

◎ 「得息為外……念息合為一數。」

認知上有收到訊息是屬於外在的影響力。在認知上沒有收到訊息是屬於內在影響力。“數息”觀察這些外在干擾因素是隨著認知而產生的。注意力它是與各種現象的相互關係。

◎ 「息至盡數為一……意在五數為一也。」

如果氣息沒有了(指各種現象)是否就沒有了相互關係呢？還是持續的有相互作用呢？這只是認知上所判斷的氣息存不存在問題。譬如數錢、認知上是五銖(漢武帝至隋唐間發行五銖錢並以五銖為一單位)為一進位，那麼五進位的觀念便與錢的多寡結合成一種現象。

◎ 「數息所以先數入者……故名先數入也。」

“數息”之所以先把注意力方在“入”(吸)是因為外顯行為有：殺、盜、婬、兩舌、惡口、妄



言、綺語等七種惡行。內隱則有：瞋恚、疑、嫉等三種惡行。改善三惡行，是不如改善七惡行來的效果好。所以才先把注意力著重在“入息”方面。

◎「數息不得者……便次第行。」

“數息”得不到效果者，是因為失去了“本意”，“本意”是指：非常、苦、空、非身等人生的判別基本觀念。所謂“失”是指應用方法背離了基本觀念。亦是失去了正確引導，正確引導何事呢？就像初坐禪時從首次數入息而獲得身體的安適，便按照此種模式持續發展。

◎「為失其本意……得是意即得息也。」

因為離開了“本意”，所以在修“數息”時，達不到良好的效果。“數息”的意義是指把重點放在，非常、苦、空、非身，等基本觀念上，



仔細思量注意力擺在“入息”是為了滅惡行，而擺在“出息”也是為了滅惡行。已經得知其中道理，當下能控制來擺脫因緣造作所產生的恐怖影響力，這種觀念就能得到“數息”良好的效果。

◎「入息出息所以異者……守意者為不離因緣也。」

接收到外在影響現象，和反應於內在處理現象兩者之間的差異性，“出息”屬於內在運作關係(行陰)。“入息”屬於注意力的反應(想陰)，但有時候“出息”是屬於認知上的痛癢反應，“入息”是屬於察覺能力(識陰)。應用上的(受陰)差別，學道之人應當有分別能力。“入息”之事宜是為了不受是非影響。“出息”之事宜是為了滅除是非，“守意”之事宜就是能遠離是非。那麼“入息”就是領受因緣造作的觀念，“出

息”則是體證因緣造作的觀念，“守意”就是不離實證實修之道。

◎「入息短……息無所念為短。」

外在的影響力少，內在的能力增加，一直修到無所執著，這就是“道”。有執著就是是非，是非之惡在於外在而不是內在關係。在“數息”學習過程中離去了觀察能力，那麼呼吸失調時間就長，具備了觀察能力，呼吸失調時間就短。無法持續具有觀察能力學習的時間就長，持續性的觀察能力佳學習時間就短。眷念著外在現象時間性就長，無所眷念時間性就短。

◎「息未至十息壞……為不自知也。」

當注意力的訓練還未達到要求時(指“數十”)就已經無法集中注意力(指“壞”)時再重複訓練，那麼訓練時間就會更長，如果注意力訓練



(指“數十”)可以達到要求，相對的訓練時間就會短。可以做到(指集中注意力，或觀察能力)訓練時間就短。為什麼原因呢？因為影響事相可以控制了當然就不需要重複去觀察學習。可以做到(指集中注意力)學習的時間也是長遠的，為什麼原因呢？因為影響的事相(息)並沒有停止活動，所以學習的時間就相對的長。呼吸失調持續的現象能觀察到。呼吸失調“短的”現象也能觀察到，也就是“意”的察覺能力表現，視為自知的表現。“意”的察覺能力強就是有自知之明(指知長、短)。“意”的察覺能力弱(指無法分辨長短)就是沒有自知之明。

◎「道人行安般守意、欲止意。當何因緣得止意？聽說安般守意、何等為安？何等為般？安名為入息，般名為出息，念息不離，是名為安般。」



學道的人實習安般守意，主要的目的在於停止外在與內在的不良互動。要如何停止內在與外在的不良互動呢？就是要聽講安般守意之道。什麼是“安”又甚麼是“般”呢？“安”是入息的意思。“般”是出息的意思。而入息與出息的互動便是“安般”。

◎「守意者，欲得止意。在行者，新學者，有四種安般守意行。除兩惡、十六勝即自知，乃安般守意行，令得止意。」

守意這些實習的目的是為了止意。已在實習者與剛學習者。有四種的安般守意的方法，來消除兩種類型的不良影響現象，以及產生十六種良好現象的感受。那就是在實習安般守意法，以達到不受干擾的心理現象。



◎「何等為四種？一為數、二為相隨、三為止、四為觀。何等兩惡？莫過十息，莫減十數。」

有哪四種方法呢？第一、數：分辨內在與外在的學習。二、相隨：了解因內在的自我所產生的現象學習。三、止：將自我注意力轉移的學習。四、觀：發展內在洞察能力的學習。有哪兩大類型的不良學習方法呢？一、過十息：過分的要求已經超過本身的耐受力。二、減十息：因自己的墮牲而減少學習課程。

◎「何等為十六勝即時自知？喘息長即自知、喘息短即自知。喘息動即自知、喘息微即自知。喘息快即自知、喘息不快即自知。喘息止即自知、喘息不止即自知。喘息歡即自知、喘息不歡即自知。內心念萬物已去，不可復得，喘息自知。內無所復思喘息自知。棄捐所思喘息自知、不棄捐所思喘息自知。放棄軀命



喘息自知、不放棄軀命喘息自知。是為十六即時自知也。」

什麼是自我可以即時能馬上觀察到的十六種良好現象呢？呼吸失調的時間長能馬上觀察到、呼吸失調的時間短能馬上觀察到。呼吸失調影響身體能馬上觀察到。影響細微能馬上觀察到。呼吸失調快速能馬上觀察到、變慢能馬上觀察到。呼吸失調停止了能馬上觀察到，無法停止能馬上觀察到。呼吸失調中得到的歡喜能觀察到、沒得到歡喜能觀察到。內心不為所眷戀一切皆是過去，在呼吸失調中能馬上觀察到。煩惱事件不再影響而呼吸事調能馬上觀察到、煩惱事件依然影響而呼吸失調能馬上觀察到。身體不再受呼吸失調影響能馬上觀察到、依然受呼吸失調影響能馬上觀察到。以上十六種能自我馬上觀察到良好現象，就是「十六即時自知」。



◎「問何等為莫過十數、莫減十數？報、息已盡未數是為過、息未盡便數是為減。失數亦惡、不及亦惡，是為兩惡。」

問，什麼是不能超過數十、又不能低於數十呢？報、雖然氣息現象已能控制，但若沒有持續的修習是不對的。而相對的，氣息現象未能控制就停止學習那就是墮落。雖然能控制但沒有持續性就是不良現象，而尚未能控制就停止學習也是不良現象。

◎「至二息亂為短，至九息亂為長息，得十息為快息，相隨為微，意在長，便轉意，我何以故念長？意在短即覺，不得令意止，止為著。放棄軀命者，謂行息，得道意，便放棄軀命。未得道意、常愛身故，不放棄軀命也。息細微為道，長為生死，短息動為生死。長於道為短，何以故？不得道意，無知見，故為短也。」



如果只花短暫的時間學習分辨內在與外在稱為短息，或是花長時間學習分辨內在與外在稱為長息。而當能夠分辨內在與外在的影響力時稱為快息。“相隨”是指能了解因內在的自我而產生的現象又稱為“微”。持續性的觀察與學習，便能轉變影響現象，那麼我又為什麼要持續性的觀察與學習呢？雖然有過學習與觀察並且也獲得察覺的本事，但並不是代表注意力只要固著在某種特定的現象而以。如果是只停留在某種現象的注意力訓練，那就是執著。能夠學習觀察而不受身心條件影響者，就稱為學習發展內在洞察力的能力者。而獲得洞察力的本事便能不受不良的心理現象影響。又如果無法體認其學習方法與意義，就是迷惑在不良的心理現象中。仔細去學習觀察各種心理現象是正途。雖然是長期持續性的去觀察，它依然是有生、有死。短暫懈怠的學習態度也是有生、有死。而長期持續性的努力，也是短暫的。是什



麼原因呢？因為如果無法體認而獲得因緣所生的意義，就是沒有獲得知見，所以把它稱為暫時性的。

◎「數息為單，相隨為複，止為一意，觀為知意，還為行道，淨為入道也。數時為念、至十息為持，是為外禪，念身不淨，隨空是為內禪。禪法惡來不受，是名為棄。」

數息是指分辨內在或外在的單一現象。相隨是指內在自我所產生的互動現象。“止”是指注意力的轉移現象。“觀”洞察自我認知的能力。“還”是指為了達到學習目的的過程。“淨”達到目的心靈現象。“數時”處在學習分辨現象時稱之為“念”。而仍夠達到自我要求時(至十息)稱之為“持”。所以稱此行為是良好的外顯行為(外禪)。能夠注意到自己內在隨時在污染，並且能隨之產生對治的方法，此內顯行為稱之



為內禪。“禪法”一切外顯與內顯的良好對治現象，它是不會在受內、外在因素影響的，所以稱此良好現象為“棄”。

◎「閉口數息，隨氣出入，知氣發何所，滅何所。意有所念不得數，息有遲疾大小，亦不得數。耳聞聲亂，亦不得數也。數息意在息數，為不工。行意在意，乃為止。數息意但在息，是為不工。當知意所從起，氣所滅，是乃應數。因緣盡便得定意也。」

當閉口在學習分辨內、外在現象時，隨著內在與外在的干擾因素，要知干擾因素從何而來、消滅於何處。“意”，學習經驗停留在過去現象時，就是沒有得到要領。“息”，內在或外在影響力有大、小、快、慢之分別時、表示沒有分辨的觀察能力。耳朵所聽到的是雜音，也表示沒有分辨的觀察能力。學習分辨內在與外在的行為只固著在某方法時，就不是方法“不



工”。“行意”新的學習經驗，“在意”受舊的學習經驗影響“止”是注意力的移轉現象。但在學習分辨內在與外在過程中，所獲得的經驗，卻只有內在與外在的認知，那也不是方法“不工”。要能明白所有學習經驗上自我的認知從何而來。“氣”而這些變化現象滅於何處，這就是具有了自我的洞察能力。當一切影響因素無法再干擾時，便獲得“定意”自由的洞察能力。

◎「守意者，念出入息已，念息不生惡故，為守息。息見因緣生，無因緣滅、因緣斷，息止也。數息為至誠，息不亂為忍辱。數息氣微，不復覺出入，如是當守一念，止也。息在身，亦在外，得因緣息生，罪未盡，故有息，斷因緣，息不復生。」

所謂“守意”這項工作是指外在與內在影響注意力的變數已經沒有了，而且注意力與內外在的關係沒有不良現象，那就是具有“守意”的



能力了。內外現象出現"息見(丁一弓)"，互動關係便產生，沒有了互動關係則沒互動的影響，當一切條件沒有了，互動現象就斷除了。洞察內外現象"數息"是專心一致的表現。洞察能力已經到極細微時，就不會受內外在而產生重大影響，此時應當持續專注洞察，這就是"止"的境界了。各種現象產生於內在，也產生於外在，當條件具足，那麼現象便會產生，不良影響因素未除盡才有互動現象。沒有了影響條件，一切互動現象就不會再產生。

◎「數息以，為墮，第二禪，何以故，用不待念，故為墮第二禪也。數息為，不守意，念息乃為守意。息從外入，息未盡，息在入意，在盡識在數也。」

(註)第二禪：又稱為四意斷、毘斷。即，以生惡令永斷，未生惡令不生；未生善令生，已生善令增長。



“數息”觀察內外互動現象，是為了進入第二禪的良好境界，為什麼原因呢？因為觀察到干擾因素為何，所以具有了這種觀察能力，當然就邁入修第二禪的境界。在學習觀察的時候尚不可稱說有自我守護的本事。當然有了觀察能力時，就是有了自我守護的現象。外在干擾現象，從外而入，但外在現象也從未停止，在訊息發生時引起了注意力，是處於自我認知上的觀察方法而。

(註)數息：又稱為四意止、四念處。即觀身不淨、觀受是苦、觀心非常、觀法無我。

◎「十息有十意，為十絆。相隨有二意，為二絆。止為一意，為一絆。不得息數為惡，意不可絆，惡意止，乃得數，是為和調，可意絆也。」

十種訊息就會有十種注意力的知覺反應，稱為十種牽引的互動現象。學習觀察互動現象有二類的認知表現，又稱為兩種的牽引類型的



表現。例如，“止”制止持續性的影響仍然有認知上的處理，所以還是有牽引的現象。而觀察不到任何影響現象，稱之為不良現象。當此不良現象沒有了，就是具有了觀察能力。也就是能良性互動後，便能認知所牽引為何。

◎「已得息，棄息。已得相隨，棄相隨。已得止，棄止。已得觀，棄觀。莫復還。莫復還者，莫復數。」

已經能觀察影響現象，就不可再停留在發生過的現象當中。已經能制止影響現象，就不可再停留在制止的影響現象當中。已經具有了某現象洞察能力，就不可在已發生的洞察能力當中。不能走回頭路，不能走回頭路的意思是指，不要再回去先前的現象當中。

◎「息亦使意，意亦使息。有所念為息使意無所念為意使息也。息有四事：一為風，二



為氣，三為息，四為喘。有聲為風，無聲為氣，入為息，氣出入不盡為喘也。」

各種現象會影響注意力，注意力也會受現象移轉。有了認知是受現象影響後的行為。沒有了相對性的認知，注意力是可以自由移轉的。所有的現象有四種表徵：一、“風”是知覺的表徵。二、“氣”是感覺的表徵。三、“息”認知的表徵。四、“喘”內在與外在的互動表現。可以知覺到稱為“風”。可以感覺到的稱為“氣”。認知上有的稱為“息”。內在與外在的互動稱為“喘”。

◎「數息斷外、相隨斷內，數從外入，為斷外、亦欲離外因緣，數從中出為欲離內因緣。外為身離，內為意離。身離，意離，是為相隨，出入息是為二事也。」



觀察所有現象是為了阻止外在的干擾，觀察互動現象是為了阻止內在所產生的干擾，若能分辨出外在干擾現象，就是能阻止因外在因素的干擾，也是在脫離外顯的影響關係。若是觀察出內在被干擾而產生的現象，那就是在阻隔內在不良影響的因果關係。外在的干擾因素阻止了，內在的不良反應阻止了，就具有觀察互動現象的能力了。而內在的反應現象與外在的干擾現象，仍然是兩種現象。

◎「數息為欲斷內外因緣，何等為內外，謂眼、耳、鼻、口、身、意為內，色、聲、香、味、細滑、念為外也。」

觀察分辨是為了阻隔內外不良互動關係，什麼是內在與外在呢？所謂的眼、耳、鼻、口、身、意是屬於內在，色、聲、香、味、細滑、念屬於外在。



◎ 「行息為使意向空，但欲止餘意，何以為向空，息中無所為故也。數息意走不即時覺者，罪重意輕，罪引意去疾故，不覺也。行到已得息，自厭息，意欲轉，不復欲數，如是為得息，相隨止觀意尔也。」

(註)尔：爾姓。語辭稱人曰尔。

學習觀察分辨各種影響因素，是為了使各種不良反應趨向於沒有。其目的在阻止持續性的不良影響。又為什麼能趨向於沒有不良影響呢？因為先前的干擾因素已經無法再產生不良互動現象了。在學習觀察過程中跟隨著產生不良互動而沒自知的人是多意念輕浮，而且是非牽引著注意力快速的互動，那就是沒有查覺能力。當學習者已經具有觀察能力，自然就會排斥不良影響現象。而內在的互動轉為良性，就不會再觀察同一影響因素，這樣就是得到觀察的要領，“相隨”、“止”、“觀”也是如此。



◎「知出入息滅，滅為得息相，知生死不復用為得生死相。已、得四禪，但念空為神道栽。」

已經體認到沒有外在與內在的不良影響而沒有影響時便是得到要領。了解不良因素並不受影響，就是沒有了不良現象存在，如此才能達到四禪的境界，但是要能夠持續性不受各種現象影響才是走在正道之路。

(註) 初禪：脫離欲界的“惡”不善法，但仍有。尋、伺的原始思維。

二禪：進一步去覺、觀、不尋、不伺，得外喜。

三禪：不需外喜，得內樂遍全身。

四禪：不需樂，心靈寂靜，如明鏡離垢、萬物皆顯。



◎ 「行息已得定，不復覺氣出入，便可觀。
一、當觀五十五事，二、當觀身中十二因緣也。」

當學習觀察各種現象的本事已經熟練了，並不再受內外在干擾時，接下來就可以進入洞察的階段，第一、洞察五十五種身體不淨與無常的現象，第二、洞察“十二因緣”煩惱形成的因果關係。

(註：“十二因緣”，無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。)

◎ 「問：息出入寧有處不。報：息入時是其處，出息時是其處。數息身坐，痛癢，思想，生死識止不行，是為坐也。念息得道，復計較者，用息無所知故。問：念息得道，何以為無所知？報：意知息、息不知意，是為無所知。人不能得校計意，便令數息，欲令意足，



雖數息但不生惡，無有點智。當何等行得點慧？從一至十分別定亂，識對行藥已，得定意便得點慧、得校計為墮觀也。」

問：內外在的互動是否有其反應的區塊。

答：當注意到外顯事項就有它知覺的區塊，當認知上又有了反應時就有它感覺的區塊。“坐”觀察內外現象時，身體要先穩住，各種身體的知覺與環境影響因素，和認知上的互動現象，無不良顯現時，就稱此現象為“坐”，雖然已經具有洞察能力了，但仍須不斷的學習發展，因為各種現象是無所不在的持續發生中。

問：既然已經有了洞察能力，又為什麼無法了解呢？答：認知上有便能解讀所發生過的現象。但所發生的現象並不能解讀認知，所以才說無法了解。當學習者無法發展洞察能力時，便要先教導他如何學習觀察、分辨內、外影響現象，目的要得到不受影響的本事。雖然在學習當中不良現象(干擾)逐漸遠離，卻是沒有智



慧產生，那又如何產生智慧呢？按部就班的來訓練自己的注意力如何轉移，接著方能去仔細分辨何者為不良互動，何者為不受干擾。當認已經改變不為所動，安於善境光明出現了，就是進入了“觀”的境界了。

◎「問：何等為數。報：數者謂事。譬如人有事便求，是為數罪。道人數福何以故，正為十，一意起為一，二意起為二，數終於十，至十為境，故言十數為福。復有罪者用不能壞息故為罪，亦謂意生死不滅墮世間已，不斷世間是為罪也。六情為六事：痛癢、思想、生死、識，合為十事，應內十息：殺、盜、婬、兩舌、惡口、妄言、綺語、嫉妒、瞋恚、癡，應外十息謂止不行也。」

問：什麼是觀察呢？答：觀察這個行為稱為現象。譬如人只要有事情便會相求，稱此行為為招惹是非的現象。修行的人在於結善緣，



為什麼呢？用正確循規蹈矩的方法“數十”。一個反應為一種現象，二個反應為另一種現象，從不良互動現象改變至無不良影響為“止”。所以這種歷程稱為結善緣。所以有是非的人是因為無法控制與改變其向善的能力，所以此行為是有是非的。又所謂認知上無法改善、行為無控制就是隨波逐流，無法自制的反應現象，便有了是非產生。“六情”眼、耳、鼻、舌、身、意，有六種認知上的反應與受、想、行、識、“四陰”。構成了“十事”屬於內在的認知系統。殺、盜、婬、兩舌、惡口、妄言、綺語、嫉妒、瞋恚、癡，是屬於外顯的十種不良現象，應當停止其不良的關係才對。

◎「問：何等為十六事。報：十六事者，謂數至十六者，謂數、相隨、止、觀、還、淨，是十六事，為行不離，為墮道也。」



問：什麼是十六大區塊呢？答：這十六大區塊分別是指分辨出眼、耳、鼻、舌、身、意、受、想、行、識，這十大區塊，及洞察、數、相隨、止、觀、還、淨，六大互動關係，就稱為十六項工作。若是不離開這十六項工作，那就是進入修行之路。

◎「問：數息念風為墮色，何以應道。報：行意在數不念色，氣盡便滅，墮非常，知非常為道也。道人欲要得道要、當知坐行二事。一者為坐、二者為行。」

問：當在學習觀察分辨現象時，又注意力停留在外在現象感覺時，要如何去處理呢？答：學習當中重點在於如何去觀察與分辨，不是把注意力停滯在外顯現象的變化，不停滯在影響現象就沒有影響力，便能進入“因”、“緣”，互動關係的觀察學習之路，而了解其因、果關係就是正途。修行之人想要得到要



領，應當明白何謂互動關係。一種是不被影響，另一種為受影響。

(註)道：正途。

◎「問：坐與行，為同不同。報：有時同有時不同。數息、相隨、止、觀、還、淨，此六事有時為坐，有時為行，何以故，數息意定為坐。意隨法是為行。已起意不離為行，亦為坐也。坐禪法一不數二、二不數一、一數二者，為數一息未竟便言二、是為一數二。如是為過精進。二數一者，謂息已入，甫言一，是為二數一，如是為不及精進。從三至四、五至六、七至八、九至十。各自有分部，當分別所屬，在一數一，在二數二，是為法行，便墮精進也。」

問：“坐”不被影響，“行”被影響這兩種現象是否相同呢？答：有時候相同又有時候不同。數息、相隨、止、觀、還、淨在運作這六種功能時，有時候是不被現象干擾，又有時候



被現象干擾。為什麼呢？能夠清楚分辨內外在現象就不被干擾。“坐”當認知固著在方法時就是被干擾“行”。離不開認知是被干擾現象，也是不受干擾現象。“坐禪法”為安住於不為所動的境界。當注意力在眼觀時不可分心到耳觀。注意力不集中的人，眼觀尚未分辨清楚，便轉移到耳觀，此種分散注意力的現象不能稱為“精進”。而注意力在耳觀，卻依然想著眼觀現象，所謂注意力已轉移，又回到先前境界，就稱為注意力不集中，如此行徑是不正確的努力。從眼、耳……還、淨，各有其區塊，也有其不同的影響層面，按部就班老實修行即是走正途。
(註)坐，不被影響。行，被影響。氣盡便滅。氣盡，不停滯。滅，失去影響力。

◎「有三坐墮道：一、為數息坐，二、為誦經坐，三、為聞經喜坐，是為三也。坐有三品，一、為味合坐，二、為淨坐，三、為無有



結坐。何等為味合坐，謂意者行不離，是為味合坐，何謂為淨坐，謂不念為淨坐，何等為無有結坐，謂結已盡，為無有結坐也。」

有三種不被干擾的行徑：一、學習觀察內外影響現象來不受影響。二、持誦經典來不受影響。三、聽經聞法生歡喜來不受影響。共三類方法。不受影響分為三大類型：一、“味合”而不受影響。二、“淨”而不受影響。三、“無有結”而不受影響。什麼是味合坐呢？按部就班注意力集中的學習而不受干擾。什麼是淨坐呢？不生雜念而不受干擾。什麼是無有結坐呢？一切的干擾因素已不具有干擾作用，也就是無有牽纏不受影響的現象。

◎「息有三輩：一、為雜息。二、為淨息。三、為道息。不行道是為雜息。數至十息不亂是為淨息。已得道，是為道息也。息有三



輩，有大息，有中息，有微息。口有所語，謂大息止。念道中息止。得四禪，微息止也。」

現象有三大類型：一、“雜”的境界。二、“淨”的境界。三、“道”的境界。沒有循規蹈矩去實修就是混亂的境界。能夠從六情根至四陰作有條理的觀察、分辨並獲得洞察能力就是“淨”的境界。能夠安住在不受干擾的境界，就是“道”的境界。現象有三大特徵：特別明顯的干擾現象特徵。明顯的干擾現象特徵。微細的干擾現象特徵。訴諸語言的修持來使特別明顯的干擾現象停止。專心一致去觀察六情根四陰的因果關係，來使明顯的干擾現象停止。得到四禪境界來使微細的干擾現象停止。

◎「問：佛何以教人數息守意？報：有四因緣。一者用不欲痛故，二者用避亂意故，三者用閉因緣，不欲與生死會故，四者用欲得泥洹道故也。」



問：佛為什麼教人如何學習辨別內外現象，並獲得覺察能力進一步來保護自己呢？
答：有四類內外在的互動關係。一、應用在不再受苦。二、應用在自我內在不再心浮氣燥。三、切斷不良互動關係，以避免產生不良的交互作用。四、應用在為何不離究意，並能踏入菩提道上。

◎「譬如說日，無光明者有四因緣：一者、用有雲故，二者、用有塵故，三者、用有大風故，四者、用有烟故。數息不得亦有四因緣：一者、用念生死校計故，二者、用飲食多故，三者、用疲極故，四者、用坐不得更罪地故。此四事來，皆有相，坐數息忽念他事失息意，是為念校計相，骨節盡痛不能久坐是為食多相，身重意瞪瞠，但欲睡眠是為疲極相，四面坐不得一息，是為罪地相。以知罪當經行，若讀經文坐，意不習罪，亦禍消也。」



譬如說白天沒有了光亮，它有四種因素。第一、因為有雲的關係。第二、因為空氣有灰塵。第三、因為刮大風。第四、因為有煙霧。然而在學習觀察分辨內外現象時，無法得到效果，它也有四種因素。第一、因為意念膠著在不良現象中。第二、因為飲食過度的關係。第三、因為體力、心力過度的消耗關係。第四、方法不當環境不良的關係。這四種現象都有其原因所尋，第一、曾經安定下來，忽然注意力又分散到其他事情、失去原有的專注，是膠著於注意力不集中的現象。第二、全身痠痛無法安定下來是飲食過度現象。第三、身體沉重、昏沉想睡是極度疲勞現象。第四、環境不良無法遠離是非，是學習場所條件不良現象。那麼了解各種是非現象，就應該遵從指導去實踐，雖然無法完全遠離是非，不過災難也因此遠離了。

(註) 經=經典=指導。



罪：是非。

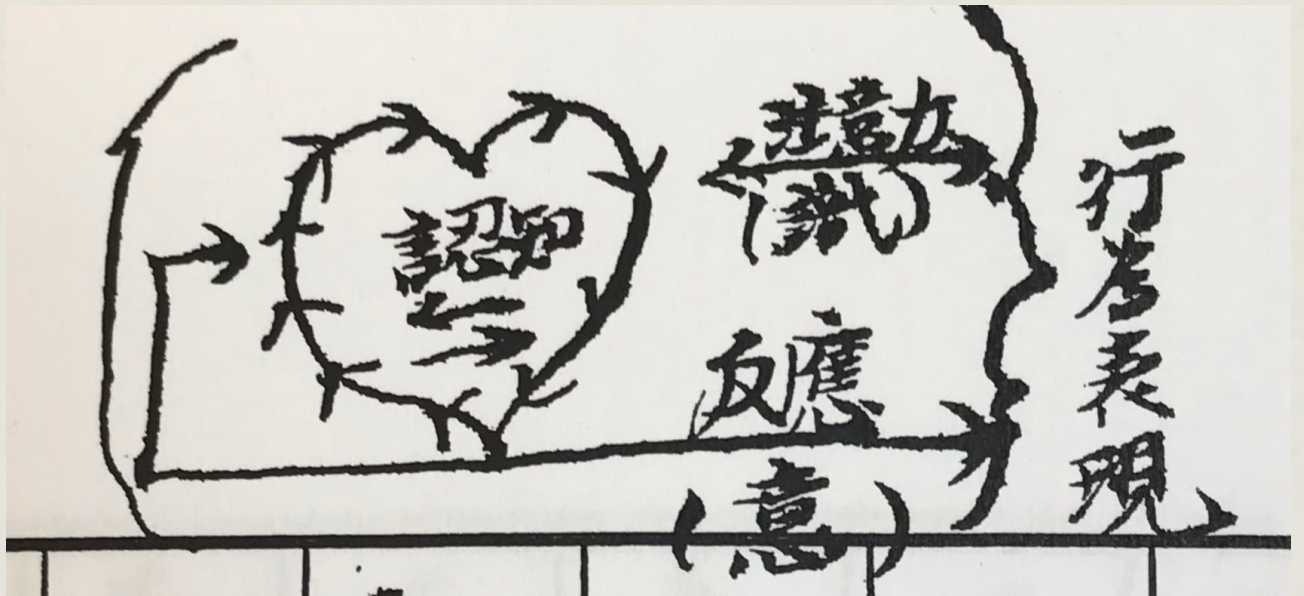
意不習罪，亦禍消也：為善福雖未至，但禍已遠離。

◎「道人行道，當念本，何等為本，謂心、意、識是為本，是三事皆不見，已生便滅，本意不復生，得是意為道意，本意已滅，無為痛更因緣、生便斷也。」

學道的人在學習當中，應該要隨時注意自我的煩惱根源。什麼是煩惱根源呢？“心”認知、“意”反應、“識”察覺力。此三種情境稱為“本”(煩惱的根源)，此三類的現象都不出現，或者出現又消滅，不再產生同樣反映，這種程度就是得到要領，如果無不良反應，不受內外不良影響，不良現象不再發生就是“斷滅”。

(註)本：煩惱的根源。

皆不「見」：通「現」。



◎「定意日勝、日勝為定意，有時從息得定意、有時從相隨定意、有時從止得定意、有時從觀得定意。隨得定因緣直行也。」

“安住”的本事一天比一天進步，而求進步也是為了能夠持續性的安住。有時候從內外在現象得到安住。有時候從互動中現象得到安住。有時候從停止不良互動現象中得到安住。有時候從洞察中得到安住。也就是從凡能獲得安住因素與效果之路直走便是。



◎「行息亦墮貪，何以故？意以定便喜故、便當計出入息、念滅時，息生身生、息滅身滅，尚未脫生死苦，何以故、喜已計，如是便貪止也。」

在學習當中也是伴隨著貪念的追求。為什麼呢？當得到了安住的効果時便產生了歡喜的現象，之後就會依著這種歡喜現象追求下去。而當歡喜的感覺沒有了，相對的不良現象又再產生了，重覆著歡喜的感覺有了不良現象又消失了。如此的情況就是尚未脫離不良現象的干擾。為什麼呢？能夠控制因歡喜而產生的動力，此種本事就是停止貪念的影響力。

◎「數息欲疾、相隨欲遲。有時數息當安徐，相隨時當為疾。何以故，數息意不亂當安徐，數亂當為疾，相隨亦同如是也。第一數亦相隨，所念異，雖數息，當知氣出入，意者在數也。」



觀察內外現象要快，而觀察內外互動現象要慢。但有時觀察內外現象要慢，而觀察內外互動現象要快。為什麼呢？當有條理的去觀察內外現象時就會穩重“慢”。而無條理的去觀察，就不會穩重“快”。觀察內外互動現象也是如此。第一觀察也是互動，但會因注意力而有所差異，雖然是在學習觀察如要了解內外在的影響為何，重點就在觀察能力。

◎「數息復行相隨、止、觀，謂不得息，前世有習在相隨、止、觀，雖得相隨、止、觀，當還從數息起也。」

學習觀察內外現象時，接著觀察其互動，然後控制其互動，及洞察現象能力的種種學習，是因為尚未獲得洞察能力的本事。然而先前的學習經驗也會影響未來的，相隨、止、觀的學習效果，所以完成了現在的學習，對於



未來新的影響現象仍然要按部就班地去學習與發展。

◎「數息亦不離，是為法，離為非法，數息亦不墮罪，意在世間便墮罪也。數息為不欲亂意，故意以不亂，復行相隨者，證上次意知為止，止與觀同，還與淨同也。行道得微意，當倒意者，謂當更數息，若讀經已，乃復行禪微意者，謂不數息反行相隨也。」

學習觀察現象時，注意力能夠集中就是有要領，相對的注意力無法集中就是不得要領。學習觀察現象時，注意力不可放在是非當中，如果依不良現象而互動便是受了是非影響。學習觀察現象是為了能夠不受不良現象影響，當不受影響時才能繼續觀察互動關係，以此類推“止”停止不良現象影響。“觀”進而獲得洞察能力。“還”回到未受影響前的情境。“淨”沒有了不良現象存在。長期的觀察與學習已經



獲得了相當的本事，此時如果產生改變學習邏輯的想法，那就更應該踏實地從學習觀察做起。譬如功課完成了，乃要有不斷學習發展的動力，數息->相隨->止->觀->還->淨，有次序的學習方法，千萬不要任意地變更改序。

◎「佛有六潔意，謂數息、相隨、止、觀、還、淨，是六事能制無形也。息亦是意，亦非意，何以故，數時意在息為是，不數時意息各自行，是為非意，從意生息已，止無有意也。」

佛有六種祛除煩惱的方法，它是數息、相隨、止、觀、還、淨。此六種方法能控制各種不良現象於無形。各種現象它是認知的問題也非認知的問題。為什麼呢？當觀察時注意力到了該現象那就是“是”，觀察時注意力不到該現象，那麼該現象就不具有影響力，於是所產生的注意力不到就沒有認知上的問題。



◎「人不使意，意使人，使意者謂數息、相隨、止、觀、還、淨。念三十七品經是為使意，人不行道，貪求隨欲，是為意使人也。息有垢，息不去垢不得息。何等為垢息？謂三冥中最劇者是為息垢。何等為三冥，謂三毒時身中正冥，故言三冥、三毒者，一、為貪婬，二、為瞋恚，三、為愚癡，人皆坐是三事死，故言毒也。」

人若無法控制意念，意念便能控制人。控制意念的人就是學習應用數息、相隨、止、觀、還、淨，實踐三十七品經，也就是在學習控制意念。而不去實修放縱自己就是被意念控制的人。現象裡有影響因素，影響因素不祛除，此現象就是不良現象。什麼是現象裡有不良因素呢？它是指三冥裡影響力最強的部份，就是不良現象的因素。什麼是三冥呢？它是指當三毒生起時，自身便處在幽暗的角落，所以才稱為三類的幽暗處，而三毒是指貪婬、瞋



恚、愚癡。人都是被困死在這三類的幽暗處，因此稱之為“毒”。

(註)佛說禪行三十七品經，由（後漢安息國安士高）後漢為五代十國第四朝代 947-951波斯語位於伊朗東北部

四念處：身、受、心、法、念處。

四正勤：未生/已生 諸惡不善法令 不生/斷

未生/已生 諸善法令 生/增長

四如意足：欲、念、精進、思惟，定斷行成就修如意足。

五根：信、精進、念、定、慧(根)。

五力：信、精進、念、定、慧(力)。

七覺支：念、擇法、精進、喜、除、定、捨(覺支)。

八正道：正=》見、思維、語、業、命、精進、念、定。



◎「數息時意在數，息未數時有三意：有善意、有惡意、有不善不惡意。欲知人得息相者，當觀萬物及諸好色，意不復著，是為得息相，意復著是為未得，當更精進。」

在學習觀察現象時，注意力在所關心的現象，未具有觀察能力時有三種“意”反應。有好的反應、有不良的反應、有非好非不良的反應。想了解各種現象，就要先去學習觀察世間萬物善良的一面，直到不被現象所吸引，那就是真相大白，如果現象仍然具有吸引力，那就要繼續用功努力。

◎「行家中意欲盡者，謂六情為意象，貪愛萬物皆為意象也。相隨者謂行善法，從是解脫，當與相隨，亦謂不隨五陰六入，息與意相隨也。」

學習如何來斷除六情根影響的道人，是處在現象中人，而正迷於六塵的道人，也是處在



現象中人。所謂觀察內外互動關係，是指修行善法從中得到解脫。要隨時從善而修，也就是說不隨色、受、想、行、識與色、聲、香、味、觸、法，而產生的不良影響。它是內顯與外顯的良好互動。

◎「問：第三止何以故正在鼻頭。報：用數息、相隨、止、觀、還、淨，皆從鼻出入，意習故處，亦為易識以是故者著鼻頭也。惡意來者斷為禪，有時在鼻頭止，有時在心中止，在所著為止，邪來亂人意，直觀一事，諸惡來心不當動，心為不畏之哉也。」

問：第三類的停止不良現象影響，為什麼剛好落在所謂的鼻頭上呢？答：當在學習應用數息、相隨、止、觀、還、淨，都是從注意力的轉移而有所差別。在學習發展中有其慣性，比較容易觀察到，所以用“鼻頭”來做為譬喻。不良的影響出現了，能夠不受其影響就是禪



境。有時候外在不良現象在身外就停止影響。有時候到了認知層面才停止影響。受到不良現象干擾時，只有轉移注意力的能力，任何的不良現象都無法干擾，心境當然就不為所動了。
(註)鼻頭：面相的最前端，以此為進出的臨界點。

◎「止有四，一為數止、二為相隨止、三為鼻頭止、四為息心止，止者謂五樂、六入當制之也。入息至盡鼻頭止，謂惡不復入、至鼻頭止，出息至盡著鼻頭，謂意不復離身行向惡，故著鼻頭，意謂息出入時，便一念向不復轉，息出入亦不復覺，是為止也。」

不被不良現象干擾有四種狀況。一、在分辨內外現象時，干擾就已停止。二、在觀察互動現象時，干擾就已停止。三、外在干擾尚未與內在不良互動時就已停止。四、認知上有能力不被外在所干擾，干擾就停止。停止干擾



是指，眼、耳、鼻、舌、身，這五種感官所對應的色、聲、香、味、觸，五種情境的欲望。以及眼、耳、鼻、舌、身、意，這六根都能控制其影響性。當外在干擾現象無法進入干擾內在時，干擾無法進入，就是在鼻頭就已停止干擾。內在的現象尚未成外顯行為時，就如各種想法尚未成形，向不良行為發展，所以稱為到“鼻頭”為“止”，也就是當注意力察覺到時，若能不再持續性地關注並不再受影響時就是“止”的意思。

(註) 六入=六處。

內六入：眼、耳、鼻、舌、身、意。

外六入：色、聲、香、味、觸、法。

(共稱為十二入/十二處)

◎ 「止者如如出息入息，覺知前意出，不覺後意出，覺前為意意相觀，便察出入息，見



敗便受相，畏生死便却意，便隨道意相也。莫為相隨者，但念著鼻頭，五陰因緣不復念，罪斷意滅，亦不喘息、是為止也。莫為相隨者，謂莫復意念出入隨五陰因緣，不復喘息也。」

所謂不被不良現象干擾，就是內在的不良現象與外在的不良現象發展過程中，察覺到反應前的現象，或者沒有察覺到反應後的現象。在沒有察覺能力之前，是隨著內外反應為觀察，如此的觀察學習，就是了解其互動關係，便能有察覺內外影響的能力。相對的行為就會受到不良現象干擾。因害怕各種不良現象而逃避學習便會隨著各種不良現象而轉動。不要再當被動者，只要能切斷內外不良互動，不再被色、受、想、行、識的互動影響，是非沒了，煩惱也就沒了，內外不良互動沒了，就是“止”的現象了。不要再當被動者，就是不要再受內外不良互動現象影響，受到了色、



受、想、行、識的牽絆，能做到就不會有失調的現象了。

(註)喘息：失調的現象。

◎「第四觀者，觀息敗時，與觀身體異，息見因緣生、無因緣滅也。心、意、受想者謂意欲有所得，心計因緣會當復滅，便斷所欲不復向是，為心、意、受相也。以識因緣為俱相觀者，謂識知五陰因緣，出息亦觀、入息亦觀，觀者，謂觀五陰，是為俱觀，亦應意意相觀，為兩因緣，在內斷惡道也。」

第四、所謂“觀”(學習獲得內在洞察力)這件事，在洞察內在互動關係時，它與觀察身體功能是有所不同的。注意力可及之處，必定有其內外條件，而當內在與外在條件沒了，當然其現象也隨著消滅了。“心”思想系統因“意”認知，來接收各種訊息，所謂認知上想獲得，那麼思想系統便會運作與各種現象結合，但條



件不具足現象也不見了，追求的動力當然也會失去，這就是思想系統與認知的互動關係。以察覺內外互動條件為學習，是學習觀察現象的人。它是指去了解色、受、想、行、識的互動關係與條件。內顯的現象要去觀察，外顯的現象也要去觀察。主要觀察什麼呢？那就是觀察五陰，也就是觀察現實的不良互動現象，再進一步去觀察其互動的因果關係，它是二部分的條件關係，而內在的不良干擾現象能祛除，就已經走在正途上了。

◎「觀出息異、入息異者，謂出息為生死陰、入息為思想因，有時出息為痛癢因入息為識因，隨因緣起便受因，意所向無有常用是故為意，道人當分別知是，亦謂出息滅、入息生入息滅出息生也。」

觀察內在的變化與觀察外在的變化的行為，它是內在的變化是因為注意力的產生與轉



移，而外在的變化是因為認知上的問題。有時內在變化是生理現象，外在變化是心理現象。只要是隨著現實環境而變化就是注意力的問題。注意力能觀察到的現象，它是沒有定律可言，所以才稱“變化”。因此學習者應當去了解，內在干擾現象沒了，外在現象繼續在變化產生，相對的雖然外在干擾現象沒有了，但內在現象依然在變化產生。

(註)識：察覺。

異：變化。

生死陰：注意力的產生與轉移。生，有注意到了。死，沒有注意到了。

痛癢陰：生理現象。

◎「無有故者，謂人意及萬物，意起已滅，物生復死，是為無有故也。出息是、入息非，入息是、出息非，謂出息時意不念入息，



入息時意不念出息，所以異故言非也。中信者謂入道中，見道因緣，信道，是為中信也。」

沒有一定的定律是指，人類的思想及一切現象，當思想產生或改變，萬物也隨及所變，所以說一切現象都沒有一定的定律。然而內在現象的絕對，及外在現象的不對，或外在現象的絕對，及內在現象的不對，都是屬於注意力的轉移而產生，因此說全然不是絕對。有客觀思想的人，才能稱為學道的人，實見實修的去分析內外因素，坦然以對，就是具有客觀思想的人。

(註) 中(ㄗ × ㄥ) 信：正確思想，客觀的人。

◎ 「第五還棄結者，謂棄身七惡，第六淨棄結者是為棄意三惡，是名為還。還者為意不復起惡，惡者，是為不還也，還身者謂還惡得第五還，尚有身亦無身，何以故，有意有身、無意無身，意為人種，是名為還。」



第五部分“還”脫離束縛的人，是指行為上遠離了殺、盜、淫、妄言、綺語、惡口、兩舌等七種不良行為。第六部分“淨”脫離束縛的人，是指思想上遠離了貪、瞋、癡等三種不良邏輯。這就是到達“還”的境界。然而“還”的境界是思想上不重複犯不良邏輯，如果再犯不良邏輯，就不是“還”的境界。行為上不再犯七種不良行為的人，稱為得到“還”的境界。它還有行為，也無行為，為什麼呢？有思想就有行為，沒有思想就無行為，各種思想是人類各種思想的“種子”而來，所以稱之為“還”的境界。

(註)身：外顯行為。

人“種”(𠂇×厶)：種子。

◎「還者，謂意不復起惡，起惡者，是為不還，亦謂前助身，後助意，不殺、盜、



淫、兩舌、惡口、妄言、綺語，是為助身、不嫉、瞋恚、癡，是為助意也。」

“還”的境界是不再生起過去的不良現象、生起不良現象就不是“還”的境界。“還”它的功能於外改變行為，於內改變思想邏輯。不犯殺、盜、淫、兩舌、惡口、妄言、綺語等行為，就是在改變行為，不犯嫉、瞋、癡等不良邏輯就已改變了邏輯。

◎「還五陰者，譬如買金得石，便棄捐地不用，人皆貪愛五陰，得苦痛便不欲是為還五陰也，何等為便見滅盡處，謂無所有，是為滅處。」

回到過去受到色、受、想、行、識等五種輪迴的束縛的人，就如買黃金卻得到石頭，有了土地卻不會利用。困惑的人迷戀於五陰之中，並受到各種不良得失的影響，而無法跳脫，便是回到色、受、想、行、識的輪迴裡去



了。什麼是能明白了解煩惱的問題所在呢？那就是沒有了執著，沒有執著就是明白了解問題所在。

(註)“還”五陰：回到過去。

人：指困惑的人。

處：情境。

◎「問：以無所有，何以故為處者，無所有處有四處，一者飛鳥以空中為處，二者羅漢以泥洹為處，三者道以無有為處，四者法在觀處也。出息入息受五陰相者，謂意邪念疾轉還正，以生覺斷，為受五陰相，言受者謂不受相也。」

問：既然無所執著，為什麼還有其依附的情境呢？雖然無所執著但依然有四種類型的情境。第一類型情境如正在飛的鳥以空中為其情境。第二類型情境學習以了脫自我生死之人以自我相關之煩惱為其學習情境。第三類型情境



尋求各種學習途徑之人，以無途徑執著為其情境。第四類型情境，學習各種了除方法之人，以獲得洞察能力為其情境。內外在受到五陰影響之人，雖受影響但可以馬上改邪歸正，運用當下所產生的察覺能力斷除不良影響。如此現象也是受到五陰的影響，所謂影響是發生過並已經處理之現象。

(註)泥洹：涅槃，了脫生死。

◎「以受五陰相，知起何所、滅何所、滅者為十二因緣，人從十二因緣生，亦從十二因緣死，不念者，為不念五陰也，知起何所滅何所，謂善惡因緣起，便復滅，亦謂身，亦謂氣生滅、念便生，不念便死，意與生同等，是為斷生死道，在是生死間，一切惡事皆從意來也。」

因為著手去了解何謂受到五陰種種的干擾，當然就要去明白，五陰從何而來又從何而



去。要如何消除五陰，那要從，無明緣行、行緣識、識緣色、色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死，這十二輪迴道理去著手。人的煩惱從十二因緣的變異而產生，也會膠著在十二因緣的變異之中。不去學習之人，也不能了解五陰的影響為何？明白了煩惱從何而來，從何而去。當善與惡的種種條件產生了，相對就會有機會消除。它可以說是外顯行為，也可以說是思考邏輯的能力問題。當注意力 發現到了便有，注意力沒發現到則無。思想邏輯與外顯行為是互動關係，學習是為了處理各種煩惱，而煩惱與否在於內外互動之間，而煩惱皆從內在的反應而來。

(註)不念者：不去學習觀察之人。

◎「今不為前，前不為今者，謂前所念已滅，今念非前念，亦謂前世所作，今世所作各



自得福，亦謂今所行善，非前所行惡，亦謂今息非前息，前息非今息也。」

當下的行為並非先前行為，而先前行為也不是當下行為，所謂先前的注意力已經不存在了，在當下的注意力並不是先前的注意力。也可以說是過去的行為與現在的行為，各有它的善緣。就像當下的結緣者，必非過去是造惡者。也就是現在的現象不是過去的現象，而過去的現象也不是現在的現象。

◎「為生死分別者、為意念生即生、念滅即滅，故言生死，當分別萬物及身、過去、未來、福為索盡，何以故盡、以生便滅、滅便盡、以知盡當盡力求也。觀上頭無所從來者，謂人無所從來，意起為人，亦謂人不自作來者、為有所從來、人自作自得，是為無所從來也。生死當分別者，謂知分別五陰，亦謂知分



別意生死、人意為常、知無有常亦為分別也。」

對於有影響力或沒有影響力的現象，是指注意力到了影響現象即有，而注意力未及影響現象則無，以此稱為有影響力或無影響力。而當去分別一切現象過去與未來，福報是有限的，為什麼有限呢？那就是有了影響力，但影響力終究會失去，失去了影響力，福報便有限了。所以明白它是有限，就要極力去求福報。觀察萬象的源頭，它是沒有源頭的，所以說人的各種現象不知從何而起，有了各種的反應便稱為人的現象。也就是人無法控制從何而來又從何而去。萬象皆是自我的反應而產生的各種現象，所以說它沒有一定的來處。有無影響力是要去辨別的，辨別色、受、想、行、識，的影響關係，辨別注意力與有、無的影響力。而人如果以自我的反應為道理，又以了解有、無的關係為道理，那也是有所執著的現象。



(註)觀上頭：觀察萬象的源頭。

意起：反應。

分別：辨別。

亦為分別：有所執著。

無處所：沒有一定的影響關係。

◎「後觀無處所者，為念現在，不見罪人，在生死會，當得無有脫於罪故，言後觀無有處所。未得道跡，不得中命盡，謂已得十五意，不得中死，要當得十五意使墮道，亦轉上至阿羅漢也。中得道，亦不得中命盡，為息、意、身，凡三事，謂善惡意要當得道跡，亦復中壞，息死復生，善意起復滅，身亦不得中死也。」(註) 十五意：見附圖。

再來分析所謂的沒一定影響關係，是指當下的注意力之下，不產生是非影響，是在於有



影響力與無影響力的現象之中，當下現象無影響力便沒有是非之現象產生，所以說沒有一定影響關係。尚未獲得解脫之時不可半途而廢，就算是過去已獲得十五種心靈境界，也等於沒有獲得，而是當下獲得十五種心靈境界，才能算是踏上正途，繼續往阿羅漢的境界去學習。而當中獲得十五意也不可停止學習，因為外在現象與認知及反應此三者交互關係，無論產生良好現象或不良現象，都是在此獲得方法，也可能在此沉淪。外在現象不斷流轉，認知也因此產生有與無的干擾，反應方面也是隨著現象流轉，由於缺乏了自主性，最終也是敗於流轉之中。



92 附2 見道十六心 → 含十五意

(法智) 以觀欲界四諦之智	1 苦法智忍 = 現觀欲界之苦諦, 斷除迷惑之苦諦之見惑	斷除迷惑之苦諦之見惑
	2 苦法智 = 斷除苦諦之理	斷除苦諦之理
	3 集法智忍 = 斷除	斷除
	4 集法智 = 斷除	斷除
	5 滅法智忍 = 斷除	斷除
	6 滅法智 = 斷除	斷除
	7 道法智忍 = 斷除	斷除
	8 道法智 = 斷除	斷除
(類智) 以觀色界、無色界四諦之智	1 苦類智忍 = 現觀上二界之苦諦, 斷除苦諦之見惑	斷除苦諦之見惑
	2 苦類智 = 斷除	斷除
	3 集類智忍 = 斷除	斷除
	4 集類智 = 斷除	斷除
	5 滅類智忍 = 斷除	斷除
	6 滅類智 = 斷除	斷除
	7 道類智忍 = 斷除	斷除
	8 道類智 = 斷除	斷除

俱舍論卷二十三 聖賢品
苦八忍八智



◎「何等為淨？謂諸所貪欲為不淨，除去貪欲為淨，何等為五陰相，譬喻火為陰、薪為相也，從息至淨是皆為觀，謂，觀身、相隨、止、觀、還、淨、本為無有。內意數息，外意斷惡因緣，是為二意也。問：何已故不先內外觀身體，反先、數息、相隨、止、觀、還、淨。報：用意不淨故，不見身，意已淨便悉見身內外。」

什麼是不染塵埃呢？那就是一切貪念欲望是不淨，而能了除這些貪念欲望就是“淨”。什麼是五陰的表現呢？就像火燃燒的樣子(陰)，而火源(薪)就是它的表現。從有現象到不受現象控制等，都是屬於觀察行為，譬如觀察自



己、互動關係、停止干擾、洞察、回復、無不良影響等六事，為“無”與“有”的關係。內在注意力擺在觀察分辨現象，外在注意力擺在斷絕不良關係，就是所謂的“裡”與“外”的兩大注意力。問：為什麼先觀察自身的裡與外，反而要先學習，數息、相隨、止、觀、還、淨呢？回答：當注意無法控制時，觀察不到自我，而注意力可以開始控制時，便能分辨自我與“裡”、“外”的關係。

◎「道行有十九行、用人有十九病故，亦有十九藥。觀身內惡露，是止貪婬藥，念四等心，是止瞋恚藥，自計本何因緣有，是為止愚癡藥，安般守意是為多念藥也。內外自觀身體，何等為身、何等為體、骨肉為身，六情合為體也。何等為六情，謂眼合色、耳受聲、鼻向香、口欲味，細滑為身、衰意為種，栽為癡，為有生物也。」



學習之路有十九種行徑，學習之人也有十九種不良反應，相對也有十九種解決的方法。觀察身體要把注意力擺在生理上的不良新陳代謝，它是控制貪婬的良方。而發展慈、悲、喜、捨，是停止瞋恨、恚恨的良方。去觀察十二因緣的互動關係，是停止無理行為的良方。而觀察控制內外反應現象是各種注意力訓練的良方。內外從觀察身體開始。什麼是身呢？什麼是體呢？物質構成的生理現象為“身”。眼、耳、鼻、舌、身、意，等一切認知與發展的心理現象為“體”。何謂六情的認知與發展呢？那是指視覺配合著一切可觀察的現象，聽覺反應著一切音波現象，嗅覺反應著一切氣味現象，口感反應著味覺現象，觸覺則是肉體的反應現象。然而所有的認知“意”則是受到影響，再加以內在發展，變成了自我的解釋，構成了萬物皆有的現象。

(註)十九行、十九藥：



不淨觀->觀身不淨。

慈悲觀->慈、悲、喜、捨。

因緣觀->十二因緣。

數息觀(安般守意)->吸(安那)。呼(般那)。

(修行道地經)十九輩=》十九病：

貪婬、瞋恚、愚癡、婬怒、婬癡、癡恚、婬怒
愚癡、口清意婬、言柔心剛、口慧心癡、言美
而懷三毒、言粗心和、惡口心剛、言粗心癡、
口粗而懷三毒、癡心淫、癡懷怒、心口俱癡、
口癡心懷三毒。

◎「內外身體所以重出者何？謂人貪有大小、有前後，謂所欲得當分別觀，觀者見為念，念因見，觀者為知也。身觀止者坐念起，起念意不離，在所行意，所著為識，是為身觀止也。出息入息念滅時，何等為念滅時？謂念



出入氣盡時，意息滅，出息入息念滅時，譬如畫空中無有處，生死意道念俱爾也。出息入息念滅時，亦不說息意息，說滅時，出息入息念滅時，初從因緣生，斷本為滅時也。」

為甚麼一再重複解釋內外在的影響所在呢？因為人各種的貪念有大有小，也有先發生與後發生的差別性，因此對於所產生的種種反應現象，就要分門別類地去觀察，而能觀察到就是能善用注意力，注意力能到位真相才能顯現，也因此學習者才能明白。所謂在從事訓練注意力的人，在訓練當中雖然注意力會受到干擾，由於認知上堅定明確，才能不被改變，所有的學習重點在於培養出洞察能力，那就是洞察內外在的能力訓練。內外在的影響現象沒有時，它是如何沒有呢？那就是兩者不良互動沒有時，認知方面便沒有影響現象，當內外在影響力不存在時，就如同在空中作畫一般，它是虛擬的。在有與無的影響現象認知方面，與在



學習上道理的認知是相同的。而當內外影響力沒有時，也不能說是現象不存在了，雖然失去了影響力，但是新的現象只要條件具足，另一種影響力依然會產生出來，所以斷除所有能形成不良現象的因素才是根本之道。

◎「內外痛癢見觀者，為見痛癢所從起，便觀是為見觀也，內外痛癢者，謂外好物為外癢，外惡物為外痛，內可意為內癢，內不可意為內痛，在內為內法，在外，外因緣為外法，亦謂目為內、色為外、耳為內、聲為外、鼻為內、香為外、口為內、味為外、心為內、念為外，見好細滑意欲得，是為癢，見粗惡意不用，是為痛，俱墮罪也。」

以內外在互動引起的慾念與情感反應，做為觀察分析者，它是從慾念與情感兩方面著手，如此的觀察行為就是顯象觀察者，內外在慾念與情感的各種反應，以追求外在現象，它



是屬於向外現象的慾望，而外在不良影響現象，它是屬於外在情感反應。內在隨著認知而為，是指內在慾望的反應，而內在無法隨著而為，是指內在情感反應。在內在裡的一切反應稱為內部現象。在外在的影響條件為外部現象。譬如眼睛屬於內部，所能看到現象為外部，耳朵屬於內部，所能聽見的音律為外部，鼻子屬於內部，所能嗅到氣味為外部，口腔屬於內部，呈現出各種口味的物質為外部，思想系統為內部，能引起注意力的現象為外部。遇到感覺好的現象，而持續的注意力，就是慾念。相對遇到感覺不好的現象，想轉移注意力，就是情感反應。以上皆是使人陷入是非的牽絆啊。

(註)癢：慾念的反應。

痛：情感的反應。

內可意：隨著認知而為。



◎「痛癢觀止者，若人臂痛，意不作痛，反念他一切身痛，如是以意不再痛為止，痛亦可念亦不可念，念痛無所著，自愛身當觀他人身，意愛他人身，當自觀身，亦為止也。內外痛癢所以重出者何？謂人見色，愛有其薄厚，意不等觀，多與少異故，重分別觀道，當內觀有癡，當外觀以自證也。」

有關於情感與慾望反應要如何控制，就好比手臂正在疼痛，但認知處理上認為還好，又反而把注意力轉移到其他疼痛部位，如此的認知表現出的行為差異，也是停止某部份疼痛的影響。情感反應注意力可以察覺到，也可能察覺不到。注意力察覺到地方沒有一定性。要善待自己，先從觀察外在現象做起，認知上可善待外在現象，再來觀察自己，這就是停止不良反應現象。內外在的情感與慾望反應，會不斷的產生是什麼原因呢？譬如當觀察到一切現象，它有自我的喜好程度，認知層面不盡相



同，多寡有其差異性，應當去仔細觀察與證明，自我的邏輯與對應的外在現象，所解釋出來的道理合理與否。
(註)他：外在現象。

◎「身心痛癢各自異，得寒熱、刀杖痛極，是為身痛，得美飯、載車、好衣、身諸所便，是為身癢，心痛者、身自憂，復憂他人及萬事，是為心痛、心得所好及諸歡喜，是為心癢也。」

身、心理表現的慾望與情感上的反應，各有其不同。例如：寒、熱、刀刺、棍打的感覺，是屬於身理的感覺反應。而美食、車子、衣物等身外物質，是身理認知上的慾望反應。自我的思想系統上的各種情感反應當然是纏繞著自己，而如此的愁苦纏繞遍及萬物，也就是心理的各種情感反應啊！那麼心理層面得到各



種外在現象的滿足與歡喜，也就是心理上各層面各種的慾望反應啊！

◎「意相觀者，有兩因緣，在內斷惡念道，一者謂五樂、六衰，當制斷之。觀者自觀身，身不知粗細，以得乃覺，是為意意相觀。意意相觀，息亦是意、數亦是意，數時觀息為意，意相觀也。」

以認知著手的觀察者，有兩大類的觀察範圍，以內在方面除去不良的注意力，那就是指眼、耳、鼻、舌、身，五種功能所對應的五大情境，再因追求色、聲、香味、觸、法所帶來的煩惱，它皆應當加以管理與控制。學習者學習觀察自我生理現象，但生理現象並無大小之分別，它是以認知上層面的反應，來區別影響程度的多少。也就是說舊的認知與新的學習經驗，產生的交互作用。各種現象它是認知上的反應，觀察行為也是認知上的作用，觀察現



象時，現象是影響因素，而認知方面也是所對應的現象因素。

(註)定便觀者：具有洞察能力的人。

定：能力。

◎「意觀止者，欲婬制不為、欲瞋恚制不怒、欲癡制不作、欲貪制不求、諸惡事一切不向，是為觀止，亦謂以知三十七品經，常念不離為止也。出息入息盡，定便觀者，盡謂非盡，定謂息止意，定觀者謂觀止還淨也。盡止者謂我能說是，更見是曉是遍更是，是為盡止也。」

觀察自我的認知要如何去經營，當不正當的男女關係念頭萌起，能控制其不持續地衍伸。當新仇舊恨萌起，能控制憤怒不產生。愚蠢的想法萌起，能控制作法不產生。過份的需求萌起，能控制不去追求。當一切不良心理現象不持續的發展，就具有了觀察與控制的能力。能夠觀察出內外現象之間的關係，便是



具有洞察能力的人，所謂洞察能力是指是非不再衍伸，具有能力是指現象與認知無不良互動，具有洞察能力的人，就能停止不良互動然後回到先前未受影響的層面去。能完全控制者就有了自主能力、能知、能行暢行無阻，也就是停止是非的產生。

◎「所起息若布施作福一切善法，已起便滅更意念耶，向習罪行亦無數，故世今世意不如是相隨，他人亦爾已知覺當斷已斷，為內外意觀止也。內外法者，內法謂身，外法謂他人。有持戒法、有不持戒法，是為內外法注也。」

對於不良現象經過了種種的努力與改善，不良現象已經消除，那麼還需要繼續去改善自我的認知與注意力嗎？只要是生活當中，是非它是難免的，所以當下的認知是隨生活互動而來，任何人皆同。已經察覺的不良現象已消除



或當下消除，它是內外舊認知與新認知對應的結果來處理。內外互動上的認知與舊認知的洞察分析，內在觀察是指分析心理現象，外在觀察是指分析外顯現象與內顯現象關係，有人依循教法學習，也有人沒受過教法學習，它都是在作洞察內外互動與蛻變的關係。

◎「內法謂行黠不離三十七品經，一切餘事意不墮中，行道得道是為內法、外法謂墮生死、謂生死行，便得生死不脫，一切當斷已斷，為內法觀止也。」

以內在的自我觀察學習途徑，它是不離三十七品經範圍的，能使所有的反應不陷於被動，依序而行見煩惱解決煩惱，便是內在洞察法。以外在現象為學習依據，它隨著外顯現象而有、無，觀察失去了自主而成被動，所以不良互動無法除滅。不良現象能夠斷除或立即斷除，就是停止不良互動的方法。



◎「法觀止者，一切人皆自身為身、諦校計非我身，何以故，有眼有色、眼亦非身、色亦非身，何以故，人已死，有眼無所見，亦有色無所應，身如是，但有識亦非身，何以故？識無有形，亦無所輕止。如是計，眼、耳、鼻、舌、身、意亦爾。得是計為法觀止，亦謂不念惡為止，念惡為不止，何以故，意行故也。」

所謂學習者的見解，所有的人大部分皆以自我的認知為自身。但重點在於仔細分析後並非如此，為什麼呢？有了眼睛系統上的認知，就會有對於物質現象的解釋，但是對於眼部上的認知，它也不是自身具有的。而物質現象也不是自身具有。什麼原因呢？例如人死以後眼睛系統便無法運作，於是物質現象便無法對應，身體運作就是如此。但是有了察覺能力，也非具有了自身。為什麼呢？因為察覺能力它



本身不具形體，也沒有一定的始末與輕重，它只是存在於，視覺、聽覺、味覺、嗅覺、感覺、知覺種種的反應上而已。以上就是學習者的見解。也就是說注意力不及之處，其不良反應便沒有，而注意力所及不良反應便有，又是什麼原因呢？一切全是認知上的互動而產生了反應原故。

卷下

◎「出息入息自覺、出息入息自知。當時為覺，以後者為知，覺者謂覺息長短，知者謂知息生滅、粗細遲疾也。出入息覺盡止者，謂覺出入息欲報時為盡，亦計萬物身生復滅，止者，謂意止也。」

發現到內外現象時，與了解內外現象。指當注意力所及時就是“覺”(發現)。而事後持續的發展就“知”(了解)。而發現是指注意力的時間長短。了解是指明白現象的產生、失



去、大小、快慢。內外現象的發現與“盡”“止”這兩者的關係為：能發現到現象時稱為“盡”，也可說是物質現象的存在或移開。而“止”就是指在認知上已經有了改變。

(註)覺：發現。

知：了解。

◎「見觀空者行道得觀，不復見身，便墮空無所有者，謂意無著，意有所著，因為有，斷六入，便得賢明，賢謂身、明謂道也。知出何所譬如念石出石，入木石便滅，五陰亦爾，出色入痛癢、出痛癢入思想，出思想入生死，出死生入識，已分別是，乃墮三十七品經也。」

能夠不受現象影響者，是經過努力學習後獲得的心境，不再受自己心理因素影響的人，便進入到心靈清淨的境界，也就是自我的認知



方面，不會在固著在某種層面上。如果認知上仍有固著，那就是表示影響因素仍然存在。切斷了眼、耳、鼻、舌、身、意的影響因素，就可獲得賢與明的心靈境界。所謂“賢”就是了解自己。而“明”就是知道正確的學習方法。明白影響原因在哪裡，從那裡祛除，就好比知道注意力是停留在石頭上，能把注意力轉離石頭、移到木頭上，那麼石頭就不具有了影響力。色、受、想、行、識、的影響也是如此。注意力到了外在現象，內在產生了反應，離開了反應即再變化，離開了變化便能產生執著，離開了執著便有了判斷力。以上對於五陰的影響能夠清楚分析的人，就是進入三十七品經學道之人。

(註)有：影響因素存在。

◎「問：何等為思惟無為道。報：思為校計，惟為聽，無為不念萬物，為者如說行道為



得故，言思惟無為道也。思為念，惟為分別黑白，黑為生死，白為道，道無所有，已分別無所有，便無所為，故言思惟無為道。若計有所為、所著，為非思惟，思亦為物，惟為解意、解意便知十二因緣事，亦謂思為念、惟為計也。」

問：什麼是能仔細推敲接收的訊息，而又不受侷限的成就方法呢？報：“思”是指仔細推敲，“惟”是指接收的訊息，無為是指不受侷限。這些學習的人如此的努力學習，因為想得到要領。所以才說要仔細去推敲所接收的訊息來完成沒有侷限的成就方法啊！“思”指注意力、“惟”指辨別明與暗，而暗就是煩惱，明就是方法，然而方法並沒有一定的方法。如果有能力辨別，影響因素失去了影響力，於是就能不受侷限。因此才說要仔細去推敲，所接收的訊息來完成沒有侷限的成就方法。假如只計較得失、與技術，那就無法獲得由仔細推敲接受



的訊息，又無侷限的成就之法。“思”也是指各種現象，“惟”它是了解認知所在，便能明白十二因緣的因果關係，也就是所謂的“思”就是注意力，“惟”就是分析能力。

◎「^斷生死得神足，謂有所念為生、無所念為死，得神足者能飛行故，言生死當斷也。當神足有五意，一者喜、二者信、三者精通、四者定、五者通也，四神足念不盡力得神通，盡力自在向六道，為道人四神足得五通，盡意可得六通，盡意謂萬物不欲也。」

脫離了影響現象束縛的人就能豁達，所謂認知與注意力的連結就會有另一種現象產生。而無法脫離不良現象的干擾，稱之為“死”。能豁達的人，他是不會被干擾現象所勾住的，他是具有能力的人，因此才說他能切斷干擾現象的影響。能夠豁達的人，他具有五大類的反應



現象：一、樂觀的表現。二、具有信心的表現。三、求進步的表現。四、穩定力的表現。五、領悟力強的表現。如果欲、心、精進、思惟，這四種領悟力，無法周延的話，那只能獲得(五通)五大類的現象反應，如果能周延那就能獲得(六通)六大類的現象反應。再說修行的人具有四神足以後再得到了五通，進而再獲得到六通，最終能融會貫通的話，那麼各種不良現象，皆是難以撼動的。

(註)神足：自主能力。

意：反應

神通：領悟力強。

*皆以三十七品經為主。

*四神足->五通->六通。

◎「一、信，二、精進，三、意，四、定，五、黠。是五事為四神足念，為力者凡六



事也，從信為屬四神足念。從喜、從念、精進、從定、從黠，是為屬五根也。從喜定謂信道，從力定謂精進，從意定謂意念定，從施定謂行道也，為種故有根。有為之事皆為惡，便生想不能得勝，謂得禪是因為力，亦謂惡不能勝，善意滅復起故為力，力定者，惡意欲來不能壞善意，故為力定也。」

第一、有信心，二、再不斷地努力，三、持續地專注，四、不受不良因素影響，五、具有正確判斷力。以上五種行為就事欲、心、精進、思惟等四種自主能力的表現。能夠做到就具有了六種本事的表現。從信為始的五種行為，它是四種自主能力的反應。而，喜、念、精進、定、黠的行為，它是信根、進根、念根、定根、慧根等五根的表現。由歡喜而著手它是“信”的行為，如果執行力穩健那就是精進的行為。如果反應不受不良因素而動搖，那就是反應與注意力集中的表現，能夠持續不斷地予自



己結善緣，就是在成長，因為有培植所以才會有根源，受因緣影響的作為，皆有其煩惱，而所產生的對應是具有自主性的。得到安定是因為有執行能力，也就是煩惱不能干擾。良好的反應不見了，有能力再產生，就表示能做到，而又能持續不斷，穩健發展的人，不良反應產生，更不會因此而退卻，便稱此現象是：執行力穩健的表現。

(註)種(艹×ㄥ)：植福。

為力者：能夠做到的人。

五事加力者->六事。

行道：成長。

得勝：獲得自主性。

力：執行力。

力定：執行力穩健的表現。



◎「道人行道未得觀，當校計得觀，在所觀意不復轉，為得觀，止惡一法，為坐禪，觀二法，有時觀身、有時觀意、有時觀喘息、有時觀有、有時觀無，在所因緣當分別觀也。止惡一法，觀二法，惡已盡止觀者，為觀道，惡未盡不見道，惡已盡乃得觀道也。止惡一法為知惡，一切能制不著意為止，亦為得息想隨止，得息想隨止，是為止惡一法，惡已止便得觀故，為觀二法也。」

學習者在尚未具有察覺能力時，是必需仔細地思量如何去獲得察覺能力，而且使這些察覺能力不會喪失。為了獲得察覺能力，就要有停止不良習氣的方法，為了不被不良現象干擾，就要有訓練察覺能力的兩大方向。它可以觀察如：生理反應、認知的解讀心靈的焦慮現象，有反應的現象、沒有反應的現象。再根據內外在不同的影響條件加以區別。所謂停止不良因素的要領與觀察內外互動的能力，它是



指不良因素已不具影響力時，就是獲得要領，相反若是仍有影響力，就是不得要領，當不良現象沒有了，就能獲得觀察能力。停止不良因素影響，首先要明白什麼不良因素，當一切不良因素能區別，並且不影響認知的辨別，就是停止不良現象的發生。也就是說曾經被不良因素影響而得到了方法，先前干擾就會隨著停止。那麼不被干擾就是獲得了要領。先前不良現象停止了就是具有了學習能力，也是具有了觀察內外在本事。

(註)觀：舊譯“見(丁一马)`”。

一法：方法、要領。

二法：兩大方向。內外在本的互動。

觀：學習能力。

◎ 「為得四諦，為行淨，當復作淨者，識苦棄習，知盡行道，如日出時，淨轉出十二門故，經言從道得脫也。去冥見明，譬如日出多



所見，為棄諸冥，冥為苦，何以知為苦，多所罣礙故知為苦，何等為棄習，為不作事，何等為盡證，謂無所有，道者明識苦，斷習盡證念道。」

為了要明白苦、習、盡、道這四大類的互動關係，又為了使這互動關係趨向於良善，那麼就要不斷去改變這四者的關係來趨於良善。先分析煩為何？再改變不當的執著，明白了如何去處理煩惱與執著，並持續實踐與改善。就好比太陽出來一般，能把六根所對應的六境，由塵轉淨，因此經言，不斷的實踐與改善，就是修行之路。沒有了幽暗就是出現光明，就如日出陽光出現能見度就高，便能破黑暗，而黑暗即是煩惱。為何了解何謂煩惱，因為行為有所阻礙，所以才明白這就是煩惱。又什麼是脫離了阻礙呢？那就是無不良反應產生。什麼是極盡所為呢？那就是能持續性的無不良反應產生。所謂修行之路是指學習觀察什麼是煩



惱，如何斷除不良關係，如何實證實修，注意力如何專注於學習之途。

(註)四諦：苦、習、盡、道。->苦集滅道。

行淨：運作改善。

作淨：改變趨向於良善。

良善：好、吉祥。

行道：修行->實踐與改善。

◎「識從苦生，不得苦亦無有識，是為苦也，盡證者謂知人盡當老病死，證者知萬物皆當滅，是為盡證也。譬如日出作四事，一、壞冥，謂慧能壞癡，二、見明謂癡除獨慧在，三、見色萬物，為見身諸所有惡露要，四、成熟萬物，設無日月萬物不熟、人無有慧，癡意亦不熟也。上頭行俱行者，所行事已行，不分別說，謂行五直聲，身心並得行也。」



去了解煩惱從何來，不知道什麼是煩惱，就是沒有觀察能力，而沒有觀察能力者就是煩惱的人。什麼是實證實修呢？那就是要了解人就終結在衰老不健康與死亡。要證明什麼呢？那就是了解一切皆是因緣所造而生而滅，這就是實證實修了。譬如光明出現了它有四大功能產生：一、破除幽暗，就像有智慧就能破愚癡。二、見到光明，當愚癡除滅智慧就存在。三、能看清外在的一切現象，就如同發現本身一切惡習一般。四、因緣如果俱足，萬象皆產生，好比沒有了日月萬物皆不生，人沒有了智慧就會停滯在愚癡的狀態。正在學習者一切所注意到的現象，本身也會有所反應，它是不能再分開討論的，應當專注於五根清淨之法，生理與心理能兼顧才是因應之道。

(註)事：現象。

盡證：實證實修、極盡所為。

無所有：無不良反應產生。



行五直聲：行->意念運轉眼、耳、鼻、舌、身。

日出：光明產生。

◎「從諦念法，意著法中、從諦念法，意著所念，是便生是。求生死得生死，求道得道，內外隨所起念，是為念法，意著法中者從四諦自知意，生是當得是，不生是不得是，便卻意畏不敢犯，所行所念常在道，是為意著法中也。是名為法正，從諦本起，本著意法正者，謂道法，從諦謂四諦。」

以專注的學習力去實踐，認知與注意力便會有交互作用，所謂以專注的學習力去實踐，認知是隨著注意力而反應的，注意力到哪裡反應就到那裡，如果在於追求於現象有與無，得到的便是有或無，如果追求於各種的學習方法，得到是便是各種方法。由內外現象所對應的認知層面，它即是注意力的表現。認知與注



意力能控制者，由苦、習、盡、道的觀察分析來了解自我的認知，當有了如此的本事，就是獲得了能力，相對沒有產生，就是尚未具有。如此的去處理自我認知的問題，當所有的注意力、反應、與認知上的交互關係，能夠持續性的觀察與分析時，那麼在認知層面上已經俱有了正確觀念了，因此稱此能力為方法正確。以專注苦、習、盡、道的根本著手，再與自我認知做改善，如此的方法是正確的。所謂的學習行為正確，就是有了專注的注意力，稱為苦、習、盡、道的學習之路。

(註)意著法中者：認知與注意力能夠控制者。

◎「本起著意者，謂所向生死萬事，皆從本意起，便著意，便有五陰，所起意當斷、斷本、五陰便斷、有時自斷、不念。意自起為罪，復不定在道，為罪未盡故也。意著法中者，諦意念萬物，為墮外法中，意不念萬物，



為墮道法中，五陰為生死法，三十七品經為道法。意著法中者，謂制五陰不犯，亦謂常念道不離，是為意著法中也。」

依據個人認知著手的人，就會朝向各種的煩惱發展。而煩惱也依個人認知而產生，有此認知便有了色、受、想、行、識五大類的現象干擾。所以當有不當認知反應時，就應當斷除，而認知改善了，五陰的干擾就消失。有時認知能改善，或注意力不會專注於不良現象，之後不良的認知又生起時，是非即隨著出現，如此反復不定的現象，就尚未了斷是非。在學習改善認知者，如果只專注在各種現象時，就是停留於不正確的學習之路，相對的能夠駕馭注意力，那就是處於正確道路上。如果只依五陰而學習，便會起起落落，依三十七品經去學習才是正確之途。認知正確的學習者，他能夠防止五陰的干擾，同時也是具有控制注意力的能力，有此能力者就是處在正途上。



(註)不敢犯：不在受舊認知干擾。

本起：依據。

◎「所本正者，所在外為物本，為福所在，內惣為三十七品經，行道非一時端故，所本者，謂行三十七品經法，如次第隨行，意不入邪為正，故名為所本正，所本正各自異行，以無為對本，以不求為對正，以無為為對無為，以不常為對道，以無有為對亦無所有，亦無有本，亦無有正，為無所有也。」

學習者所依據的方法正確，在外以萬物為關懷，就是求福報的行為，在內以三十七品經為依據。學習之路它不是短暫的行為，學習者以實踐三十七品經循規蹈矩而行，當認知不受不良現象影響，那就是學習方法正確，而方法正確者各有其不同表現，以無預設現象來因應所依據的方法。以無預設結果來檢視學習行



為，以無預設現象的信念，來因應無法預設的現象，以沒有定律而發生的現象，來檢視學習之路，以不執著在過去情境，來因應無所牽絆，當然學習者就不會因所依據的方法而束縛，相對也沒有了的絕對正確，也就沒有了執著。

(註)不求：無預設回饋現象。

無為：無預設現象。

不求為：無預期結果。

◎「定覺受身，如是法道，說謂法定，道說者，謂說所從因緣得道。見陰受者為受五陰，有入者為入五陰中，因有生死陰者，為受正、正者道自正，但當為自正心耳。」

注意力能集中時，便能觀察到自己，此種行境是依教法去學習，稱為依法得定，如果以學習者行徑來說，那便是順著各種因緣而行的。能發現五陰的人，認知上便有了五陰，如



果是受五音影響者，即是墮於五音當中，如果學習者認知當中五陰有生也有死，此為正常反應，所謂正常反應是指，心理層面的內化作用，但還是要往正面的方向去改造才行。

(註) 定：注意集中。

不常為：沒有定律而發生的現象。

無所有：沒有執著。

◎「人行安般守意，得數得相隨，得止便歡喜，是四種譬如鑽火見烟，不能熟物，得何等喜，用未得出要故也。安般守意有十八惱，令人不隨道，一為愛欲、二為瞋恚、三為癡、四為戲樂、五為慢、六為疑、七為不受行相、八為受他人相、九為不念、十為他念、十一為不滿念、十二為過精進、十三為不及精進、十四為驚怖、十五為強制意、十六為憂、十七為忽忽、十八為不度意行愛，是為十八惱，不護是十八因緣，不得道以護便得道也。」



學習者在實習內外現象互動與控制時，如果獲得了觀察、互動、暫停的能力而產生的喜悅，以上四種現象時，它就像鑽木取火一樣，烟雖然產生出來了，但尚未具有煮熟的功能，所以得到喜悅為何呢？雖然獲得了喜悅但仍未脫離現象的干擾啊！在實習內外現象互動控制時，它會有十八種干擾因素，使時習者滯礙難行，它是一、貪愛，二、記仇，三、無知，四、輕視，五、自傲，六、多疑，七、不去實踐，八、受人影響，九、不專心，十、以外在為主，十一、注意力不容易集中，十二、矯枉過正，十三、不夠努力，十四、膽怯，十五、強迫，十六、悲觀，十七、倉促，十八、依自己喜好而行。此為十八種干擾因素，然而不去學習控制這十八種現象，便無法得到要領，相對的能善加控制的話就是獲得要領。



◎「不受行相者謂不觀三十二物，不念三十七品經是為不受行相，受他人行相者，謂未得十息便行相隨，是為受他人相，他念者入息者念出息、出息時念入息，是為他念，不滿念者謂未得一禪便念二禪，是為不滿念，強制意者謂坐亂意不得息，當經行讀經，以亂不起，是為強制意也，精進為黠走是六事中，為數息、相隨、止、觀、還、淨，是為六也。」

不願意學習者就是不觀察自己的三十六種生理現象，也不研讀三十七品經，因此稱之為不願意學習者。被動學習者未能按部就班的學習，便又自行調整步伐，因此稱此現象這為被動學習者。注意力無法控制者，外在現象當成內在現象，而內在現象當成外在現象，此種情況，為注意力無法控制者。而注意力無法集中者，未完全掌控注意力也未脫離影響現象，便又注意要如何獲得喜樂，如此即是學習尚未能熟練之人。所謂加強學習者認知正處於迷亂之



中，不得要領，應當要依憑教典去撥亂反正，這就是學習控制注意力的方法。精進就是指由六事中產生智慧，而六事是指，數息、相隨、止、觀、還、淨，這六種學習過程。

(註)三十二物指三十六物

外相十二：髮、毛、爪、齒、眇、淚、涎、唾、屎、溺、垢、汗。

身器十二：皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜。

內含十二：肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生藏、藏、赤痰、白痰。

初禪：離生喜樂=>遠離不良現象追求喜樂。

二禪：定生喜樂=>能遠離不良現象而有喜樂。

三禪：離妙喜樂=>不會沉溺於喜樂現象。

四禪：捨念清淨=>沒有了不良現象與喜樂現象的影響。



◎「何等為喘、何等為息、何等為氣、何等為力、何等為風、何等為意，息為命、守為氣、為視聽，風為能言語，從道屈伸，力為能舉重瞋恚也，要從守意得道，何緣得守意，從數轉得息，息轉得相隨、止、觀、還、淨亦爾也。」

什麼是不協調、什麼是現象、什麼是生命力、什麼是表達能力呢？不協調是注意力的關係，現象則是與生俱來的敏感度，能護持自己就是生命力。例如看與聽。而表達能力是指言行舉止。一切從學習中知進退，而生命力的展現能力，能降伏瞋恨、恚恨。一切皆是從自我觀照事宜來進行。又什麼原因能使自己能自我觀照呢？它是先從有觀察分辨現象的能力，再進而分析互動關係，按部就班實習止、觀、還、淨皆是如此。



◎ 「行道欲得止意當知三事：一者先觀，念身本何從來但從五陰行有，斷五陰不復生，譬如寄託、須臾耳，意不解，念九道以自證。二者自當內視心中，隨息出入。三者出息入息念滅時，息出小輕念滅時。何等為知無所有，意定便知空，知空便知無所有，何以故？息不報便死，知身但氣所作，氣滅為空，覺空墮道也。」

學習時想要完全掌控自我認知，要先了解三個面向：第一個面向，先觀察自我生理現象因何發生，它就是從色、受、想、行、識的交互作用而來，所以要切斷其交互關係，譬如寄放東西一樣，它只不過是暫置一下。如果還不了解，再進一步去觀察自己的新陳代謝便知。第二個面向要能夠看到意識與內外在的互動關係。第三個面向當內外現象與注意沒有時，或者反應力微弱注意沒有時。什麼是明白了一切現象，皆是居無定所呢？認知正確便能了解



何謂沒有，了解了沒有便明白居無定所的道理。是什麼原因呢？當對現象沒有反應時，此類的干戈就結束了。明白了生理的表現是生命力，沒有生命力就是空，了解了空的來龍去脈，就是走在修行之路上。

(註)空：沒有。

◎「故行道有三事，一者觀身、二者念一心、三者念出入息，復有三事，一者止身痛癢、二者止口聲、三者止意念，行是六事疾得息也。要經言一念謂一心，近念謂計身，多念謂一心，不離念謂不離念身，行是四事便疾得息也。」

所以在學習時有三個重點：一、注意生理現象，二、注意思想系統的專一，三、注意內外關係，然後三件重要的工作：一、控制生理的不良現象，二、控制音律的反應，三、控制認知與注意力的關係。以上共六點如果能



做到，便可以很快的得到功效。所以經上說，有專注的注意力就是一心，注意力的發展即是心理的發展，而各種注意力的控制與學習，就是穩定注意力的現象，能控制注意力就能觀照自己。從一念、近念、多念、不離念的學習與發展，很快地就能控制不良現象的發生。

(註)一心：穩定的注意力。

不離念：能控制注意力。

不離念身：能觀照自己。

一念：專注的注意力。

近念：注意力的發展。

多念：各種注意力的學習。

不離念：控制注意力。

◎ 「坐禪數息即時定意，是為今福遂安穩不亂、是為未來福，益久續復安定，是為過去福也。坐禪數息不得定意是為今罪，遂不安隱



亂意起，是為當來罪，坐禪益久遂不安定是為過去罪也。亦有身過、意過、身直數息不得，是為意過，身曲數息不得，是為身過也。坐禪自覺得定意，意喜為亂意，不喜為道意，坐禪念息已止便觀，觀止復行息，人行道當以是為常法也。」

安住地學習觀察能力，當下不被所觀察現象影響，即是順利的學習，如果能持續性的穩住，它就是代表未來的順利，又如此能長久安定的學習，那是代表著先前的學習是順利的。在安住學習觀察能力時，被所觀察的現象影響，它即是當下情景的是非。如果無法安住，心情不穩定，即是被當下不良現象所影響。如果長期以來皆是如此，那就表示淪陷於過去的不良現象當中。它有生理上的問題、認知上的問題，強迫生理現象而為無法獲得效果，那是認知上的問題。放縱生理現象而為者也無法獲得效果，這就是生理上的問題。在學習安住地



觀察當中，自認為可以安住，因此而起的喜悅，在認知上是錯亂的，相對不因此而喜悅那表示認知的表現是正確的。安住地學習觀察法，當注意力與內外現象，沒有產生不良的反應現象時，就是具有了觀察能力，再持續不斷的實習，人們要把如此的學習行為當成是常態才對。

◎「佛說有五信，一者信有佛經、二者去家下頭髮求道、三者坐行道、四者得息、五者定意所念，不念為空。難：不念為空，何以故念息？報：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，以黠能制意，不復數息也。」

佛說有五種驅惡向善的信念，一、信有佛、有佛法。二、剃髮出家求道。三、行善者。四、有能力洞察現象者。五、認知正向、



不求回饋者。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，如貪婬、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。

(註) 復行息：不斷的學習。

身中意：自我的認知。

制意：控制認知。

◎ 「問：何等為自知、何等為自證？報：謂能分辨五陰是為自知、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、意不志遠，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、身不追隨各種知覺、認知不執著，以上是無預設外在現象。而能行數息、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：沒有的意思是指，不去追隨萬物，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：設使宿命對來列，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，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未了，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。疑問：不能改變的果報，那麼運用數息等六事，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，只要能用專注的注意力於正路上，它是不會與是非同途的。問曰：佛法既是此，可是為什麼與不良現象會不相應呢？答：實證實修啊！
(註)得道：離苦。

◎「數息為墮十二品，何謂十二品？數息時墮四意止，息不亂時墮四意斷，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。答：數息、相隨、止、觀、還、淨，行是六事，是念三十七品經也，行數息亦為行三十七品經。問：何以故為行三十七品經？答：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，用從信教為神足也。」

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、觀心非常、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、已生善令增長的境界，然後已能分辨內外並在做到四意止、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慾望、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，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，亦墮黠根，用離癡意解結故，為黠根也。」

持續的學習與觀察能培養出信心，因為深信能夠覺悟的喜悅，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。

◎「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黠力，用前分別四意止、斷、神足故為黠力也。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覺意，亦墮愛覺意，用貪樂道故為愛覺意亦墮習意覺，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。由上述的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。對於學習經驗有查覺能力的人，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。



◎「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，黠在意、信在意、忍辱在意、是為直心，所謂以聲息是為十善，墮道也。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，用三十七品經故為直治，亦墮直意，用念諦故為直意，意墮直定用意白淨，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、認知裡有正確的信仰、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。它也是在行正定，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。

◎「三十七品經應歛，設自觀身觀他人身，止姪不亂意止餘意。自觀痛癢觀他人痛癢，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，避痛癢為避五樂、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



者為有生、從苦為因緣起者，所見萬物，苦息者本為苦，從苦為因緣起者，所見萬物，苦息者本為苦，從苦為因緣生盡者，萬物皆當敗壞，為增苦習，復為墮八道中，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，來制止放蕩不正當的想法，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。

(註) 從本：從開始。

敗壞：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。」

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。

(註)為正意：獲得正確認知。

◎「從諦根不復疑，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，念四禪從諦得黠，惡意不能壞黠意，是名黠力，念出入盡復生是名為五力也。」

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，它共有七大類型的現象。

(註)念，念覺意：認知上注意力的表現。

擇法，法識覺意：認知上具有了分析互動關係的能力現象。

精進，力覺意：認知上具有了實踐能力的現象。

喜，愛覺意：認知上具有了喜好與滿足的現象。

除，息覺意：能控制認知不良發展的現象。

定，定覺意：認知具有了安定發展的現象。

捨，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，不欲墮四惡者為四顛倒，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，它是指外在現象、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。

(註) 三法=>聲：外在現象。

身：生理現象。

心：心裡現象。



◎「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，指能觀查出內外影響現象。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：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。

(註) 直：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、二意止為念痛癢、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，所欲者愛身，當斷已斷為外身觀止也。四意止者意止者，意不在身為止、意不在痛癢為止、意不在意為止、意不再法為止、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、能控制內外交互作用的影響力。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，當注意力不在生理現象時，就是能控制。當注意力不在慾望表現時，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。

(註) 中(止×ㄥ)：對。

止：能控制。

得脫：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。何等為痛癢意止？謂所不可意，是為痛癢意止。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。什麼是控制慾望的干擾呢？那就是指欲望未了，不可再延伸發展，這就是能控制慾望的干擾。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。

(註) 意意止：控制、注意力不放在舊認知上。

◎ 「四意止有四輩，一者念非常意止，二者念苦身意止，三者念空有意止，四者念不淨樂意止，是為四意止，一切天下事皆墮身、痛癢、墮法、都盧不過是四事、四意止者。一者但念息不邪念、二者但念善不念惡、三者自念身非我所，萬物皆非我所，便不復向，四者眼不視色，意在法中是名為四意止也。」



四意止共有四大類型：第一類型專注於非常意止。第二類型專注於苦身意止。第三類型專注於空、有意止。第四類型專注於不淨樂意止。這就是四意止現象。世間事即是觀注在生理、心理，認知的發展範圍內，也就是不超過這四事的發展。在實習四意止，第一、注意力在當下現象，而不在不相關現象。第二、注意力在善的方面而不在惡的方面。第三、注意力在生理現象非我所求，萬物皆非所求並不反覆。第四、注意力不停滯於現象，並專注於觀察與分析。以上就是所謂的四意止。

◎「道人當行四意止：一者眼，色當校計身中惡露，二者，意歡喜念樂，當念痛癢苦，三者我意瞋，他人意亦瞋，我意轉他人意亦轉，便不復轉意，四意者，我意嫉他人意亦嫉，我念他人惡，他人亦念我惡，便不復念是為法也。」



學習者應當實習四意止，第一、眼根與外在現象的互動，應要注意在不良的生理反應。第二、各種的歡喜與快樂，要把注意力放在慾望所帶來的煩惱。第三、當我的認知上產生了怒恨時，被對應者同時也有怒恨，而相對自我改變了認知，對應者也隨著改變，於是不再受影響。第四、當我的認知裡見不得人好，相對者同時也見不得我好。當我嫌棄他人，同時他人也嫌棄了我，因此不再重蹈覆轍，就是法的表現。

◎「身意止者自觀身觀他人身，何等為身、欲言痛癢是身，病無有數、欲言是身非復身，有過去意、未來意，欲言法是身後非身，有過去未來法，欲言行是身，行無有形知為非身，得是計，為四意止也。」

當注意力在生理反應認知上，無論是觀察自己，或者是他人的生理反應，是何種的生理



反應呢？就如不舒服與舒服是生理反應，那麼不舒服的現象將多到無法計算。如果說認知是生理反應，那也未必是生理反應，因為會有舊認知與新認知的不同解釋。如果說成功的學習經驗就是生理反應的影響力，那也未必成功的經驗就能主宰一切現象，原因是過去的成功並無法代表未來的成功。如果說心理現象就是生理現象，那麼就要明白心理現象無形狀，而生理現象有形可尋，當具有以上的思考邏輯，就是實習四意止的表現。

◎「意不墮色念，識亦不生，耳、鼻、口、身亦爾，意不在身為心。意不在痛癢、意不在念、意不在法為心也。」

認知上的注意力不被外在現象所影響，不良互動就不會產生，耳、鼻、口、身等識的反應也是如此，心理層面的認知不被生理現象影響，就是思想系統健康的表現，好比不被痛



癢控制，不被外在現象控制，更不會受成功的經驗而停滯，皆是思想系統健康的表現。

(註) 心：思想系統=>具有了健康的思想系統。

◎ 「問：誰主知身、意、痛癢者。報：有身、身意、痛癢、痛癢意知，意意，意意知、有飢，飢意知、有渴，渴意知、有寒，寒意知知、有熱，熱意知，以是分別知也，身意起身意；痛癢意起痛癢意；意意起意意；法意起法意。」

問：是在主宰身體及認知的各種知覺反應呢？答：有生理，生理的知覺反應，就像痛癢，它是一種認知反應，在認知發展所產生的知覺反應，例如：飢餓，飢餓有它的認知表現。口渴，口渴有它的認知表現。冷，冷有它的認知表現。熱，熱有它的認知表現。各種現象各有不同的認知表現。生理的認知有各種反應認知表現。慾望與情感的認知，也有各種反



應認知表現。認知的發展隨著發展而變化。而成功的學習經驗，它也是隨著經驗再變化。

◎「四意止謂意念惡，制使不起，是為止也，四意止亦隨四禪，亦隨四意止，墮四意止為近道，不著惡便善意生，四禪為四意定，為止意也。」

四意止就是所謂的把認知注意力放在觀察不良現象並能控制與改善，也就是正確注意力的表現。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。

(註) 止：控制。

為止意：善良認知的發展。



◎「行道有四因緣：一、止身，二、止痛癢，三、止意，四、止法。止身者謂見色念不淨、止痛癢者謂不自貢高、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，自觀痛癢者亦復觀他人痛癢。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。」

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。依如此的能力去查覺到內外成敗因素，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。



◎「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、痛癢、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。」

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。

◎「有時自觀身、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。」

有此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，為何無法控制時，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。

◎「觀他人身為見色肥白黛眉赤唇，見肥當念死人脹、見白當念死人骨、見眉黑當念死人正黑、見朱唇當念血正赤，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、貪姪當外觀、貪當念非常敗、姪當念對所有惡露，如自觀身姪，當念四意斷也。」

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的影響力：所謂忌妒、瞋恚、多疑，它是屬於外在觀察部分，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！

(註) 著：注意力所在。

肥：矯健。

白：姿態。

黛眉：五官端美。

赤唇：臉色紅潤。

不復愛身：能自主。

貪：不滿足。

婬：放蕩。



有對：生理反應。

外：表象。

生死：因果關係。

◎「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，為黑、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。

(註)九道：九孔，七竅加二便。

不淨：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，尚轉五力能制上次十二品。」

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、四神足的各種考驗了。

◎「四意斷不作現在罪，但畢故罪是為四意斷也，畢故不受新為四意止，故畢新止為四意斷，故竟新斷為四神足，知足不復求守意，意為畢、生為新、老為故、死為身體敗壞為盡也。」

所謂四意斷不是指現在要結的是非，而是指能夠結束過去的是非，這才是四意斷的義涵。當結束了過去的是非而不重演，就是能控制關於四意現象方面的注意力，舊的不良現象不再干擾、新的干擾又能防止，就是具有了除去四意不良現象的能力。當新的干擾都能控制自如時，就是四神足的境界了，但因此而滿足，便不再守護自己的話，煩惱就即將產生，



接著又復沉淪，困於沉淪便一切皆敗，終將纏縛於此。

◎「四意斷謂常念道，善念生便惡念斷故，為斷惡道，善念止便惡念生，故為不斷也，四意斷者意自不欲向惡，是為斷亦謂不念罪斷也。」

所謂能不受四意現象所干擾是指，注意力能不偏離軌道，有了正確的注意力時，不當的注意力便會消除，這就是能阻斷不良的影響力。當正確的注意力轉移了，不良現象便隨之而生，稱此為無法控制。能不受四意干擾的人，他的認知上的自主性，是不會往不良現象發展的，這就是能斷除是非，也就是說有了正確的注意力，是非的影響力就切除了。

◎「四神足：一者身神足、二者口神足、三者意神足、四者道神足，念飛念不欲滅，不



隨道也，四伊提鉢、四為數、伊提為止、鉢為神足，欲飛便飛，有時精進坐七日便得，或七月或七歲也。」

四種的自主能力是指：一、身體的自主能力。二、口的自主能力。三、認知的自主能力。四、學習的自主能力。把注意力應用在學習自主，當沒有求知的注意力時，便失去了動力，當然也沒有了學習方法可言。四伊提鉢是什麼呢？四、就是指四大類別。伊是指注意力的能力。鉢是指自主能力。當有追求自主性動力時，就能獲得自主能力。有時候是安穩的用功七日，就可獲得，又有時候需要七個月或七年才能獲得自主能力。

(註) 不斷：無法控制。

飛：自主。

念飛：注意放在學習自主。

欲飛：學習自主的念力。



◎ 「得神足可久在世間，不死有藥，一者意不轉、二者信、三者念、四者有諦、五者有黠，是為神足藥也，得四神足不久在世間，有三個因緣，一者自厭其身自死惡故去，二者無有人能從受經道故去，三者恐死惡人誹謗得罪故去也。」

有了自主能力就能自在的生活，所謂能不敗它是有方法的，一、認知不會隨波盪漾。二、具有堅定的信念。三、有專注的注意力。四、有專注的觀察力。五、有良好的處事經驗。這就能構成自主能力的條件。有了自主能力的人想脫離生活而生活，它有三個因素：一、想擺脫各種不良生理現象，因而更繼續努力用功。二、沒有人能再予教導，因而更繼續努力用功。三、避免各種排擠是非，因而更努力用功。

(註)死：敗。

智慧：過去式，良好的處事經驗。



◎「神足九輩謂乘車馬步疾走，亦為神足、外戒堅亦為神足、至誠亦為神足、忍辱亦為神足也，行神足當飛意，問：何為飛意，報：有四因緣，一者信、二者精進、三者定、四者不轉意。」

能自主它有九大類型：例如乘車或各種交通工具，快步行走，它就是能自主的表現。行為能保持不越矩它也是能自主的表現。信念虔誠也是能自主的表現。謙卑而不瞋恚也是能自主的表現。在學習自主時，對於自主要具有相當的認知。問：什麼是對於自主要有相當的認知呢？答：它有四個構成因素，一、具有信心。二、努力用功。三、持續性的動力。四、穩定的發展。

◎「何等為信，信飛行，何等為精進，飛行、何等定，何等為不轉意，謂著飛行不轉意



也，身不欲行道，意欲便行神足如是，意欲飛即能飛也。」

什麼是信呢？相信自己能學習自主。什麼是努力用功呢？因為能呈現成果。什麼是持續性的動力呢？又什麼是穩定的發展呢？那就是所謂的，所具有的自主能力它是有持續性的良性發展。生理上的狀況或許無法付諸於行為，但在認知上有，就有動力，這就是能自主的表現，所以認知方面它具有了自主能力，它即是自主能力的表現。

◎「五根譬如種物，堅乃生根不堅無有根，信為水雨，不轉意為力，所見萬物為根，制意為力也，信根中有三陰，一為痛癢、二為思想、三為識陰，定根中有一陰謂識陰也，五根五力七覺意中有一陰者，中有二陰者、中有三陰者、有四陰者，皆有陰。」



信、精進、念、定、慧此五根譬如種子，好的種子才能生根，不良的種子則無法生根。“信”好比是雨水，而“信”能不被動搖，稱為“力”。所能感受到的現象，它都是影響因素，而能控制所感受到的影響力，稱此現象為“力”的表現。有三種影響認知的因素：一、生理問題。二、心理問題。三、觀察能力問題。在安住的基礎中，它有一種障礙因素，那就是觀察能力所帶來的障礙。而在五根、五力、七覺意學習當中，有一種或二、三、四種障礙的人，都是屬於學習上的障礙。

(註) 定根：安住的基礎。

陰：障礙。

◎ 「問：是道行何緣有陰，報：以泥洹無陰，餘皆有陰也。七覺意上三覺屬口、中三覺屬身、下一覺屬意，何等為覺，念念為覺、念念為得，覺得是意便隨道也。」



問：既然在實習五根、五力、七覺意，為什麼在學習當中，還會有障礙出現呢？答：除了涅槃以外，所有的學習都會有障礙出現。在七覺意當中：念、擇法、精進，此三覺是屬於內在與外在的對應關係。而喜、除、定三覺是屬生、心理的認知關係。捨覺是屬於心靈的發展關係。而為什麼稱為覺呢？能夠觀察分析注意力所在，就是“覺”的表現。獲得此能力就是“得”的表現，當以此“得”為自我認知時，即是行走在正軌的學習途中。

(註)屬口：內在與外在的對應關係。

屬身：生、心理的認知關係。

屬意：心靈的發展關係。

念念：觀察分析自我注意力所在。

◎「外七覺意為墮生死，內七覺意為隨道，內七覺意者謂三十七品經，外七覺意者謂萬物也。覺者為識事便隨覺意也，有覺意便隨



道，覺有覺意墮罪，覺三十七品經便正意是為隨道，覺善惡是為墮罪也。」

以外在現象為主的七覺意學習，它依然會隨著現象而起伏的。而以內在現象為主的七覺意學習，它是走在正軌上的學習。而內七覺意學習者即是指，修三十七品經之人。外七覺意學習者，是指以外在現象為主的人。有察覺能力的人，他能分析各種現象，並能應用於發展自我的認知，有此能為認知的學習者，就是行走在正軌上。以主觀意識為依據的認知去解釋現象，它是會招惹是非。領悟三十七品經才是有正確認知的學習，也是正軌。如果是以領悟善與惡的學習，終將捲入是非中。

◎「問：何等為從諦身、意持，報：謂身持七戒、意持三戒是為身、意持也，從諦意得休息，從四諦意因緣休，休者為止息、為思得道為受思也，貪樂道法常行道為愛覺意，持道



不失為力覺意，已得十息，身安隱為息覺意，自知已安為定覺意，身意持意不走為持。」

問：什麼是由行為和思想，去觀察出道理來加以管理呢？答：當行為能遵循不殺、不盜、不淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語。而認知裡有不貪、不瞋、不癡的作用，這就是能管理思想與行為。能管理思想就能停止不當的關連。由四諦領悟去管理思想，不良互動即能停止，所謂停止是指，停止不良現象的影響。因為有了正確的邏輯，而獲得要領，這就是正確邏輯的呈現。追求於提昇的方法，以此而行這是一種因喜好而領出來的認知。已經能控制內外影響，並不受影響它是因內外而領悟的認知。思想邏輯呈現穩定狀態，它是一種因安穩的心理狀態，認知的表現，當行為與思想能穩定的發展，就是能“持”的表現。



◎「從諦自在意在所行謂得四諦，亦可念四意止，亦可念四意斷，亦可四神足，亦可五根、五力、七覺意、八行，是為自在意在所行，從諦觀者為觀三十七品經要，是為守意，覺者謂覺諦，不復受罪也。」

由這些道理實修或得了精神自由，思想所依循的是，已經獲得了由修四諦的啟發作用。它是隨時可運用：四意止、四意斷、四神足、或五根、五力、七覺意、八正道等各層次的經營與管理。它也是一種思想系統運作良好的表現，由以上所形容，它即是已得三十七品經之要領，它也是能“守意”的表現，領悟的人得要領，便不會重蹈覆轍了。

(註)持：管理

自在：自由。

◎「八行有內外，身為殺、盜、婬、聲為兩舌、惡口、妄言、綺語，意為嫉妬、瞋恚、



癡，是上頭三法為十事在外，五道在內也，從諦守諦從為神守，為護者為護法不犯罪，諦為道知非常，苦、空、非身、不淨為直見，非常人計為常、思苦為樂、空計為有，非身用作身，不淨計為淨，是為不直見也。」

行八正道有內外之分，個人的外顯行為是關於身、口、意方面的殺、盜、婬、兩舌、惡口、妄語、綺語、嫉妒、瞋恚、愚癡等三業，所犯的十類惡習。另外關於內在的天、人、地獄、餓鬼、畜生等五道的輪迴。實習者的學習，依教而行，並且能通達維持良好狀況，所謂維持良好狀況就是不落入是非之中，實習就是正路，去了解非常、苦、空、非身、不淨的影響力，此種行為即是正確認知的表現。人們把不是真理當成真理、以假樂為真樂、沒有當成有，不是自己當成自己，不清淨以為清淨，以上皆是不正確的認知表現。

(註)苦：煩惱、假樂。



守諦：依教而行。

◎「何等為直見，信本因緣知從宿命有，是名直見。何等為直治，分別思惟能到善意，是為直治。何等為直語，守善言不犯法如應受言，是名為直語也。何等為直業，身應行不犯行是名為直業也。何等為直業治，隨得道者教戒行，是名為直治業也。」

什麼是不扭曲的認知呢？就是相信有因緣造作、明白與生俱來有種子可成，這就是沒有扭曲的認知。什麼是不扭曲的因應呢？就是有思考能力、具有正向的邏輯，這就是沒有扭曲的因應。什麼是沒有扭曲的言語呢？就是維持說好話的習慣，不越矩善聽其言以對，這就是不扭曲的言語。什麼是不扭曲的行為呢？行為守規矩而不越矩，這就是沒有扭曲的行為。什麼是沒有扭曲的學習認知呢？追隨實證實修的人依教而行，這就是沒有扭曲的學習認知。



(註)直：不扭曲。

不犯法：不越矩。

◎「何等為直精進行，行無為晝夜不中止，不捨方便是名為直精進才便也，何等為直念，常向經戒是名為直念，如是行令賢者八業行具，已行具足便行道也，八直、有治、有行，行八直乃得出要，身不犯戒是為直治、慧、信、忍辱是為行，身意持是名直治，謂無所念為直，有所念為不直也。」

什麼是不扭曲的精進行為呢？就是不執著於形式、不懈怠、廣結善緣，這就是沒有扭曲努力用功，結善緣的行為。什麼是不扭曲的注意力呢？那就是注意力著重在，受教與規矩當中。這就是沒有扭曲注意力的行為。什麼是不扭曲的安穩行為呢？那就是思想正向，依正軌而行不懈怠，這就是沒有扭曲安穩的行為。依上述而行能令學習者八行具備。此行即是實



習於正途之中。八正道它有理、有事，實踐八正道就是為了得到要領。行為不犯規矩就是正事，慧、信、忍辱即是正理之相、裡外兼修就是正確的理念，又所謂的無所執著就是“直”，有所執著就是扭曲。

註（十二部）

長行(契經、修多羅)：所說之經。

應頌(重頌)偈頌：復述。

記莚(受記)：世尊對弟子的授證與祝福。

孤起(諷頌)：以頌文方式，頌出教義。

自說：世尊自行開示。

因緣：敘說世尊開示內容各因素的相互關係。

譬喻：用舉例的方式開導。

本事：敘述世尊與弟子過去的作為。

本生：敘述世尊前生的度化事跡。

方廣：演說一切大乘教法。



希法(未曾有)：世尊及弟子所顯現之特殊事跡。

論議：以理論議來明辨法相之教學形式。

◎「十二部經都皆墮三十七品經中，譬如萬川四流皆歸大海，三十七經為外，思惟為內，思惟生道故為內，道人行道分別三十七品經，是為拜佛也，三十七品經亦墮世間亦應道、諷經口說是為世間意念是為應道，持戒為制身、禪為制意，行道所向意不離，意至佛意不還也。」

佛所教導此十二類型的教法，在三十七品經裡都有呈現，好比八萬四千法門，皆是指向淨土。三十七品經教法是屬於外顯，而思想改造屬於內隱。能改造思則有道，所以稱之為內，學習者去實習，修證三十七品經，就是在供養佛性啊！三十七品經應世間之煩惱，也應了實習之路，頌三十七品經是通俗，專注應用



於思想改造，是實修之路，言行守規矩是為了要能控制行為，和諧的心境是指，能夠控制思想，學習之路目標與思想不偏離。當思想能穩定向善時，認知方面就是處於善境之中。

◎「亦有從次第行得道，亦有不從次第行得道，謂行四意止、斷、神足、五根、五力、七覺意、八行是為從次第，畏世間、惡身便一念從是得道，是為不從次第，道人能得三十七品行意，可不順從數息、相隨、止也。」

有從受教並按部就班去學習發展的、也有不是從受教和按部就班學習發展的。所謂的四意止、斷、神足、五根、五力、七覺意、八正道的學習之路，它就是次第的發展。而厭惡煩惱、厭惡自己的惡行，瞬間去領悟到要領的人，那是異於前者的。實習者得到三十七品經要領時，經後他未必要依六事之順序而為的。



◎「身、口七事、心、意、識各有十事故為三十七品、四意止、斷、神足屬外，五根、五力屬內，七覺意八行得道也。」

從身、口七事加思想系統、認知、學習發展共十事，構成三十七品，四意止、斷、神足屬於外顯行為，五根、五力屬於內隱行為，七種覺察能力與八種行為能力，它就是道啊！

◎「泥洹有四十輩謂三十七品並三向，凡四十事皆為泥洹，問：數息者泥洹非，報：數息、相隨鼻頭止意，有所著不為泥洹，泥洹為有否，報：泥洹為無有，但為苦滅一名意盡難泥洹為滅。報：但善惡滅耳。」

了脫生死有四大大類，它是指三十七品經，及預向流，一來向、不還向，此四十類的學習都是為了解脫生死之事。問：學習數息它也可以解脫生死之事嗎？答：學習數息、相隨等如果注意力只停留在，出入息方面，就是有



執著，它就不能了脫生死之事，然而了脫生死它是屬於“有”相嗎？答：了脫生死它不是“有”相。但是為了了苦，也就是認知裡面已經沒有煩惱的影響力，在苦難中了脫生死，是為了消滅煩惱。答：只是辨善惡而滅之。

◎「知行者有時可行四意止、有時可行四意斷、有時可行四神足、有時可行五根、五力、七覺意、八行，諦者為知定、亂，定為知行，亂為不知行也。問：何以故正有五根、五力、七覺意、八行？報：人有五根道有五根，人有五力道有五力，人有七使道有七覺意，行有八直應道八種，隨病說藥，因緣相應。」

明白了來龍去脈時，他隨時能應用四意止、四意斷、四神足、五根、五力、七覺意、八正道。所謂的關鍵在於了解“安穩”與“混亂”，“安穩”即是明白了互動關係，“混亂”則是不明白互動關係。問：為什麼有正向的五根、



五力、七覺意、八正行呢？人具有五根，向善也有五根。人有五力，向善亦有五力。人有七情，向善也有七種善的認知。學習八正行為向八善行，應病開藥，對症下藥之關係而已。

◎「眼受色、耳聞聲、鼻向香、口欲味、身貪細滑，是為五根，何以故名為根，已受當復生故名為根，不受色、聲、香、味、細滑、是為力，不墮七使為覺意、已八直為應道行，五根堅意五力為不轉意，七覺為正意，八行為直意也，問：何等為善意何等為道意。」

眼睛的知覺為物質現象、耳朵對應為音律、鼻子為氣味、口則是味覺、皮膚所好是觸覺，共稱為五根。為何稱之為“根”呢？因為它經過學習發展後，即有認知上的反應，所以稱之為“根”。如果它能夠不受外界的色、聲、香、味、細滑所影響，便稱之為“力”。能不隨七情轉，注意力即有察覺的本事，行八正道就



是處在正確的學習途中，五根的功能良善，五力是指能不被牽引，七覺是指思想正確，八行則是善意不退。問：什麼是善良的認知，什麼是正途的意涵呢？

◎「報：謂四意止、斷、神足、五根、五力，是為善意，七覺意八行，是為道意，有道善、世間善，從四意止至五根、五力是為道善，不，婬、兩舌、惡口、妄言、綺語、貪、瞋、癡，是為世間善。」

答：所謂的四意止、斷、神足、五根、五力，它們是屬於善良的認知。七覺意、八行，則是正途的意涵。有正途的善良表現，也有反應生活的善良表現。從四意止到五根、五力是屬於正途的善良反應。不，婬、兩舌、惡口、妄言、綺語、貪、瞋、癡等屬於反應生活的善良表現。

(註) 世間：反應的生活。



◎ 「諦見者知萬物皆當滅是為諦，見萬物敗壞身當死，以不用為憂是為諦觀，意橫意走便責對，得制是為除罪，諸來惡不受為禪。」

能發現重點是指能明白萬物皆沒有恆常，是為主要觀念，見萬物消失感覺也隨之而逝，思慮要如何脫離其影響關係，是最主要觀念。當注意力受影響，或認知扭曲時能夠追究其責並加以控制，便可除去是非，不受不良現象影響時，心靈即是處在安詳的境界中。

(註) 禪：安詳的境界。

◎ 「一心內意十二事智慧七為數、八為相隨九為止、十為觀、十一為還十二為淨，是為內十二事，外復十二事，一為目二為色、三為耳四為聲五為鼻六為香、七為口八為味、九為身十為細滑、十一為意十二為愛欲，是為外十二事也。」



整體思想中包含內在認知十二大現象：眼、耳、鼻、舌、身、意等六種智慧現象，第七為“數”。第八為“相隨”。第九為“止”。第十為“觀”。第十一為“還”。第十二為“淨”。共屬於內顯的十二種現象。外顯現象也有十二種現象：一為眼睛。二為色。三為耳朵。四為音聲。五為鼻子。六為氣味。七為舌。八為味道。九為身。十為細滑。十一為想。十二為慾望。共十二種外顯現象。

◎「術闡者為智，凡有三智，一者知無數世父母、兄弟、妻子，二者知數世白黑、長短、知他人心中所念，三者毒以斷是為三也，所謂沙羅惰怠者為六通智，一為神足、二為徹聽、三為智他人意、四知本所從來、五知往生何所、六知索漏盡是為六也。」

一般的智慧呈現有三類：第一、能體察生生世世之父母、兄弟、妻子。第二、能體察



生生世世之是非長短、及他人之注意力所在。
第三、不良的影響關係能切除。共三類的智慧表現。滿足於學習成就者，只為了追求六類的通達智慧：一、追求完全自主性。二、追求聽的通達能力。三、追求洞察他人的心念能力。四、追求洞察現象之緣由能力。五、追求洞察何處有生機的能力。六、追求斷除煩惱的能力。共六類自度智慧的表現。