內觀之道

林崇安教授圖/文

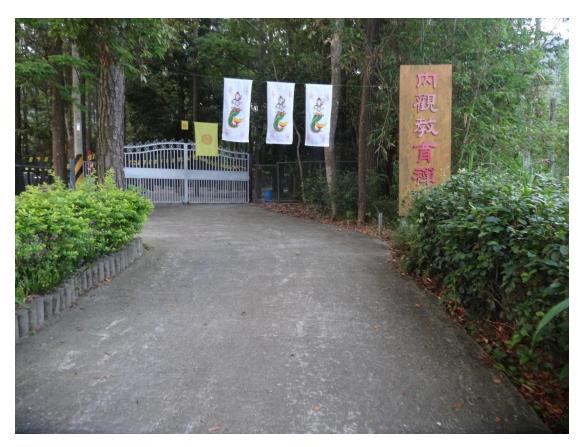
內觀臉書系列 4 內觀教育基金會/內觀教育禪林

2015.07(初版)

作者序

內觀是洞見身心的內在實相而不是只看著外表。 內觀之道是聲聞、獨覺和菩薩行者的共道,修習內觀 是為了滅除「苦的因」,此處將林崇安臉書中相關的圖 文略加編集,並引經據典,取名為《內觀之道》與大 眾分享,也感謝法友們的回應。

2015.07.30



【內觀之道1】離苦

什麼是內觀之道?

内觀之道就是離苦之道。

為何要走內觀之道?

因為我們不想繼續住在苦的牢籠裡。

〔依據〕《雜阿含392經》佛陀說:

「若沙門、婆羅門於苦聖諦如實知、於苦集聖諦如實知、於苦滅 聖諦如實知、於苦滅道跡聖諦如實知,當知是沙門、婆羅門解脫 於苦。」

(苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦, 合稱四聖諦, 完全是面對著苦, 這是內觀的主軸)



【内觀之道2】中道

什麼是內觀之道? 內觀之道就是中道。 為何要走內觀之道? 因為我們不想落在兩邊而受苦。

〔依據〕《雜阿含300經》佛陀說:

「自作自覺,則墮常見;他作他覺,則墮斷見。義說、法說,離 此二邊,處於中道而說法。所謂此有故彼有,此起故彼起,緣無 明行乃至純大苦聚集。無明滅則行滅,乃至純大苦聚滅。」

(兩邊:斷常兩邊、苦樂兩邊、好壞兩邊、貪瞋兩邊…)



【内觀之道3】覺醒

什麼是內觀之道? 內觀之道就是覺醒之道。 為何要走內觀之道? 因為我們想脫離輪迴的迷夢。

〔依據〕《雜阿含 266 經》佛陀說:

「多聞聖弟子如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離〔故,不隨色轉〕。如實知受、想、行、識、識集、識滅、識味、識患、 識離故,不隨識轉。不隨轉故,脫於色,脫於受、想、行、識, 我說脫於生老病死、憂悲惱苦。」

(覺醒,是如實知色、受、想、行、識。愚迷,是不如實知色、受、想、行、識。不隨色、受、想、行、識轉則解脫生死輪迴)



【內觀之道4】五蘊實相

内觀之道就是照見自己身心實相之道。

為何要走內觀之道?

因為我們想解脫內心的惱苦。

〔依據〕《雜阿含10經》佛陀說:

「色無常,無常即苦,苦即非我,非我者即非我所;如是觀者,名真實正觀。如是受、想、行、識無常,無常即苦,苦即非我, 〔非我者〕即非我所,如是觀者,名真實正觀。聖弟子如是觀者, 於色解脫,於受、想、行、識解脫,我說是等解脫於生老病死、 憂悲苦惱。」

(色、受、想、行、識等五蘊就是身和心。身和心的實相是無常、 苦、非我、非我所)



【內觀之道5】五蘊皆空

內觀之道就是照見「五蘊皆空」之道。 為何要走內觀之道? 因為我們想「度一切苦厄」。

〔依據〕《心經》

(五蘊指身心現象,分成色、受、想、行、識。空指無獨立自存的 性質。一旦放下對身心現象的執著,一切苦惱便開始脫落)



【内觀之道6】四念處

内觀之道就是修四念處的一乘道。

為何要走內觀之道?

因為我們想「越憂悲,滅惱苦,得如實法」。

〔依據〕《雜阿含607經》佛陀說:

「有一乘道,淨諸眾生,令越憂悲,滅惱苦,得如實法,所謂四 念處。何等為四?身身觀念處,受、心、法法觀念處。」



【内觀之道7】古仙人道

内觀之道就是追隨阿羅漢和佛陀的足跡。

為何要走內觀之道?

因為我們想抵達「涅槃城」。

〔依據〕《雜阿含 287 經》 佛陀說:

「…愛滅故取滅,取滅故有滅,有滅故生滅,生滅故老病死、憂悲惱苦滅,如是如是純大苦聚滅。我時作是念:我得古仙人道,古仙人逕,古仙人道跡;古仙人從此跡去,我今隨去。譬如有人遊於曠野,披荒覓路,忽遇故道、古人行處,彼則隨行。漸漸前進,見故城邑,故王宮殿,園觀、浴池,林木清淨。」

(古仙人,指往昔的佛陀和阿羅漢)



【内觀之道8】八聖道

内觀之道就是八聖道。

為何要走內觀之道?

因為我們想「斷除愛欲」。

〔依據〕《雜阿含752經》佛陀說:

「有八正道,能斷愛欲,謂正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。」

佛陀說頌:

世間雜五色,彼非為愛欲;貪欲覺想者,是則士夫欲。

眾色常住世,行者斷心欲。

〔依據〕《雜阿含842經》佛陀說:

「我為弟子說平正路,非愚癡,向智慧等覺,向於涅槃,謂八聖 道:正見乃至正定。」

(八正道=八聖道。正志=正思維,正方便=正精進)



【內觀之道9】四諦

什麼是內觀之道? 內觀之道就是修習「道諦」。 為何要走內觀之道? 因為我們想證得「滅諦」。

〔依據〕《雜阿含382經》佛陀說:

「於苦聖諦,當知當解;於苦集聖諦,當知當斷;於苦滅聖諦, 當知當證;於苦滅道跡聖諦,當知當修。」

(道諦=苦滅道跡聖諦,滅諦=苦滅聖諦)



【內觀之道 10】四正斷

內觀之道就是修習「四正斷」之道。

為何要走內觀之道?

因為我們想滅盡「諸漏」。

〔依據〕《雜阿含879經》佛陀說:

「斷斷、律儀斷,隨護、修習斷,此四種正斷,正覺之所說。比丘勤方便,得盡於諸漏。」

〔依據〕《雜阿含877經》佛陀說:

「云何為斷斷?謂比丘已起惡不善法斷,生欲、方便,精勤、攝受,是為斷斷。云何律儀斷?未起惡不善法不起,生欲、方便,精勤、攝受,是名律儀斷。云何隨護斷?未起善法令起,生欲、方便,精勤、攝受,是名隨護斷。云何修斷?已起善法增益修習,生欲、方便,精勤、攝受,是為修斷。」

(諸漏=欲漏、有漏、無明漏,代表一切煩惱)



【內觀之道11】四神足

内觀之道就是修習「四如意足」的一乘道。

為何要走內觀之道?

因為我們想「滅苦惱、斷憂悲」。

〔依據〕《雜阿含 561 經》阿難尊者說:

「如來、應、等正覺所知所見,說四如意足,以一乘道淨眾生,滅苦惱、斷憂悲。何等為四?a 欲定斷行成就如意足、b 精進定、c 心定、d 思惟定斷行成就如意足。」

(四如意足=四神足=a 欲神足、b 勤神足、c 心神足、d 觀神足。 思惟定斷行成就如意足=觀神足)



【内觀之道12】五根

什麼是內觀之道?

內觀之道就是修習「五根」之道。

為何要走內觀之道?

因為我們想斷除「過去、未來、現在一切苦」。

〔依據〕《雜阿含660經》佛陀說:

「有五根。何等為五?謂信根、精進根、念根、定根、慧根。於 此五根修習、多修習,過去、未來、現在一切苦斷。」



【內觀之道13】七覺支

内觀之道就是修習「七覺支」之道。

為何要走內觀之道?

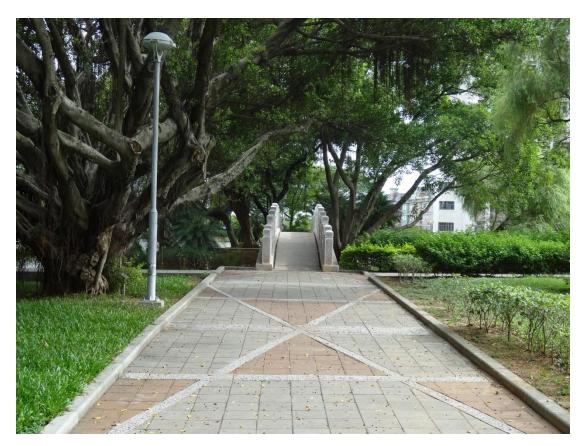
因為我們想證得涅槃,脫離生死怖畏。

〔依據〕《雜阿含706經》佛陀說:

「若有七覺支,能作大明、能為目、增長智慧、為明、等正覺、轉趣涅槃。何等為七?謂念覺支、擇法覺支、精進覺支、猗覺支、喜覺支、定覺支、捨覺支。〔能作大明〕、為目、增長智慧、為明、為正覺、轉趣涅槃。」

〔依據〕《雜阿含707經》佛陀說頌:

念覺支為首,擇法正思惟,精進猗喜覺,三昧捨覺支。如此七覺支,牟尼之正道,隨順大仙人,脫生死怖畏。



【內觀之道14】六處離欲

内觀之道就是於「六處」離欲之道。

為何要走內觀之道?

因為我們想「越生老病死苦」。

〔依據〕《雜阿含191經》佛陀說:

「諸比丘!於〔眼〕若識、若知、若斷、若離欲者,堪任越生老病死苦。於耳、鼻、舌、身、意,若識、若知、若斷、若離欲者, 堪任越生老病死苦。」

(六處:眼、耳、鼻、舌、身、意)



【內觀之道 15】緣起

内觀之道就是通達「緣起」之道。

為何要走內觀之道?

因為我們想「於苦得解脫」。

〔依據〕《雜阿含290經》佛陀說:

「多聞聖弟子,於諸緣起思惟觀察,所謂樂觸緣生樂受,樂受覺時如實知樂受覺;彼樂觸滅,樂因緣生樂受亦滅、止、清涼、息沒。如樂受,苦觸、喜觸、憂觸、捨觸因緣生捨受,捨受覺時如實知捨受覺;彼捨觸滅,捨觸因緣生捨受亦滅、止、清涼、息沒。譬如兩木相磨,和合生火,若兩木離散,火亦隨滅。

如是諸受緣觸集、觸生、〔觸轉〕,若彼彼觸集故,彼彼受亦集;彼彼觸集滅故,彼彼受集亦滅、止、清涼、息沒。

多聞聖弟子如是觀者,於色解脫,於受、想、行、識解脫,於生老病死、憂悲惱苦解脫,我說『彼於苦得解脫』。」



【內觀之道 16】三學

内觀之道就是隨時善學「增上戒學、增上心學、增上慧學」之道。 為何要走內觀之道?

因為我們想「隨其時節,自得不起諸漏,心善解脫」。

〔依據〕《雜阿含827經》佛陀說:

「如是比丘於此三學,隨時善學,謂善戒學、善意學、善慧學已,不作是念:『欲令我今日得不起諸漏,心善解脫,若明日,若後日。』不作是念:『自然神力,能令今日,若明日、後日,不起諸漏,心善解脫。』彼已隨時增上戒學、增上意學、增上慧學已,隨彼時節,自得不起諸漏,心善解脫。」

(增上心學=增上意學)



【內觀之道17】心解脫和慧解脫

内觀之道就是邁向心解脫和慧解脫之道。

為何要走內觀之道?

因為我們想脫離貪欲、無明,並斷愛縛、轉結、慢無間等、究竟苦邊。

〔依據〕《雜阿含710經》佛陀說:

「離貪欲者,心解脫;離無明者,慧解脫。若彼比丘離貪欲,心解脫,得身作證;離無明,慧解脫。是名比丘斷愛縛、〔轉結〕、慢無間等、究竟苦邊。」

(結,有九結或十結。九結:1.愛,2.恚,3.慢,4.無明,5.見,6.取,7.疑,8.嫉,9.慳。十結:身見、戒禁取見、疑、欲貪、瞋;色貪、無色貪、掉舉、慢、無明。轉結=轉去諸結。慢無間等=正慢現觀)



【內觀之道 18】真實正觀

内觀之道就是真實正觀之道。

為何要走內觀之道?

因為我們想解脫生老病死、憂悲苦惱。

〔依據〕《雜阿含12經》佛陀說:

「色無常,受、想、行、識無常。無常者則是苦,苦者則非我, 非我者則非我所。如是觀者,名真實正觀。

聖弟子如是觀者,於色解脫,於受、想、行、識解脫,我說是等為解脫生老病死、憂悲苦惱。」



【內觀之道19】法印

內觀之道就是照見「諸行無常、有漏皆苦、諸法無我」之道。 為何要走內觀之道?

因為我們想證得「涅槃寂靜」。

〔依據〕《增一阿含232經》佛陀說:

「今有四法本末,我躬自知之,而作證於四部之眾、天上、人中。 云何為四?一者一切諸行皆悉無常,我今知之,於四部之眾、天 上、人中而作證;二者一切諸行苦;三者一切諸行無我;四者涅 槃休息,我今知之,於四部之眾,於天上、人中而作證。」 (涅槃休息=涅槃寂靜)



【內觀之道 20】共道

内觀之道就是聲聞、獨覺和菩薩行者的共道,也就是修習「四念處」之道。

為何要走內觀之道?

因為我們想使心清淨、鮮白,度到彼岸,證得阿羅漢、獨覺或佛的菩提。

[依據]《雜阿含635經》佛陀說:

「若比丘於四念處,修、習、多修習,未淨眾生令得清淨,已淨眾生令增光澤。何等為四?謂身身觀念住,受、心、法法觀念住。」 佛說此經已,諸比丘聞佛所說,歡喜奉行。如淨眾生,如是未度 彼岸者令度、得阿羅漢、得辟支佛、得阿耨多羅三藐三菩提,亦 如上說。

(光澤=鮮白,辟支佛=獨覺)



【内觀之道 21】共道

內觀之道就是聲聞、獨覺和菩薩行者的共道,也就是知、見、現 觀「四聖諦」之道。

為何要走內觀之道?

因為我們想要「不受後有」,證得阿羅漢、獨覺或佛的果位。

〔依據〕《雜阿含393經》佛陀說:

「(a)「若一切漏盡,無漏心解脫、慧解脫,見法自知作證:我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有,彼一切悉知四聖諦。何等為四?謂知苦聖諦、知苦集聖諦、知苦滅聖諦、知苦滅道跡聖諦。」…(b)「若得辟支佛道證,彼一切知四聖諦故。何等為四?謂知苦聖諦、知苦其聖諦、知苦滅聖諦、知苦滅道跡聖諦。」…(c)「若得無上等正覺,彼一切知四聖諦故。何等為四?謂知苦聖諦、知苦其聖諦、知苦滅道跡聖諦。」如知,如是見、如是無間等,亦如是說。

(辟支佛=獨覺,無間等=現觀)



【臉書月終感言】

轉眼又過人間一個月, 走著走著,何處是聖城? 只要順著古仙人的道路, 就安心地走吧。

祝吉祥圓滿