

內觀的第一課

林崇安教授圖／文

內觀臉書系列 5

內觀教育基金會／內觀教育禪林

2015.08（初版）

序

修習內觀是為了滅除煩惱和輪迴之苦，此處將林崇安臉書中如何開始練習內觀的圖文編集一起，並引經據典，名為《內觀的第一課》與大眾分享，也感謝法友們的回應。

2015.08.30

《內觀的第一課》



【內觀的第一課 1】好的開始

好的開始是成功的一半，
內觀之道也是如此。
先培養安穩的正念或覺性，
便是踏上正確的第一步。



【內觀的第一課 2】正念

正念是內觀的第一步，
正念後才有正定，正定後才生起內觀的智慧。
以內觀的智慧，洞見身心的實相是無常、苦、無我，
而後才能拔除根深蒂固的煩惱習氣而得自在。
所以，正念是內觀禪修的「馬步」（基本功）。



【內觀的第一課 3】正念

內觀禪修的基本功夫是正念：

四念住的「念住」、五根的「念根」、五力的「念力」、七覺支的「念覺支」，

都是修習正念或培養覺性，

最後匯集成八聖道中的「正念」。



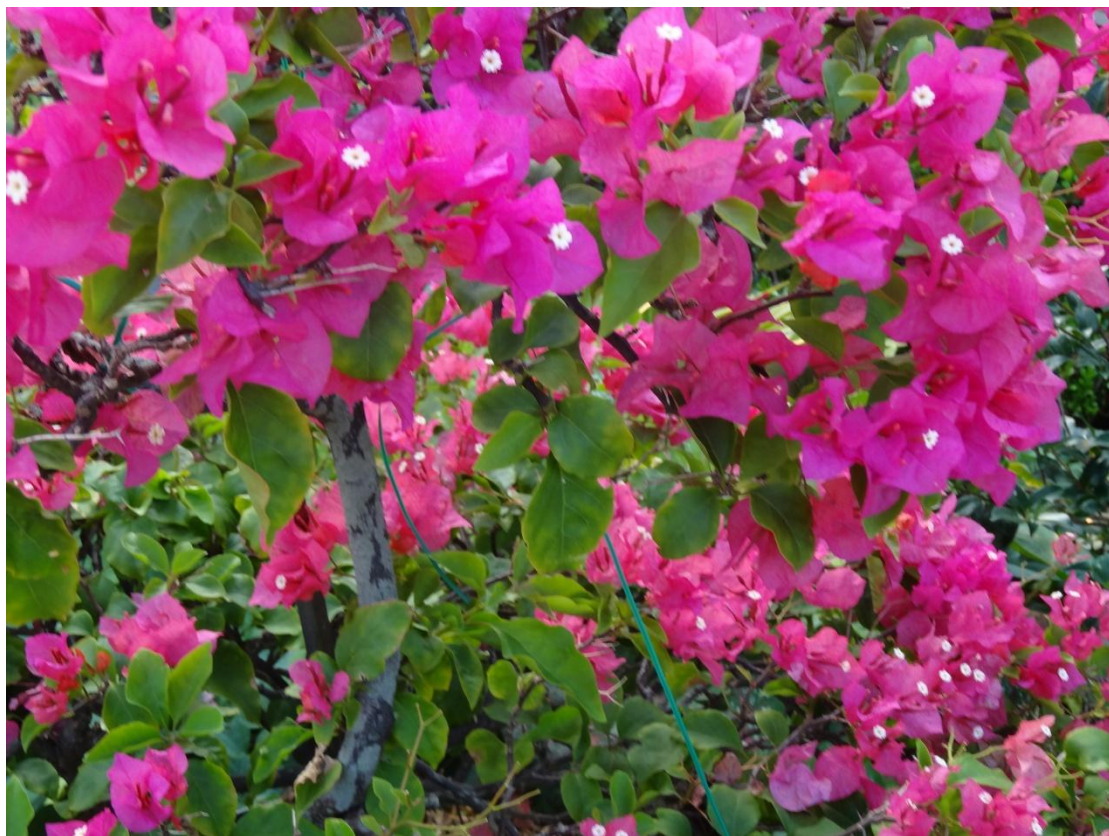
【內觀的第一課 4】距離

內觀是一有距離的觀照，
所觀的對象就是自己的身和心。
觀照時，能觀的心和所觀的對象二者之間保持一段距離，
如此才能客觀地看出自己身心世界的內在真相。



【內觀的第一課 5】不費力

內觀是一殊勝而特別的觀照，
觀照時，輕鬆地覺知自己的身和心，
毫不費力，
這是踏出正確的正念的第一步。



【內觀的第一課 6】不干擾

內觀是一殊勝而特別的觀照，
觀照時，客觀地覺知自己的身和心，
不去干擾身和心，
這是踏出正確的正念的第一步。



【內觀的第一課 7】立禪

身體站立時，
有距離地、輕鬆地
覺知身體的晃動，
知道動，知道停，
如此剎那剎那生起了正念；
就像站在山頂，
心胸開闊地
俯瞰整個下方，
毫不費力地覺知，
而不聚焦在任一點。
隨時心跑掉了，
只須接著知道我的心跑掉了，
這一剎那生起了正念；
跑了越多，隨著生起的正念越多，
不怕念起，唯恐覺遲，
如此培養內觀的正念。



【內觀的第一課 8】行禪

身體走動時，
有距離地、輕鬆地
覺知身體的走動，
知道動，知道停，
如此剎那剎那生起了正念；
就像站在山頂，
心胸開闊地
俯瞰整個下方，
毫不費力地覺知，
而不聚焦在任一點。
隨時心跑掉了，
只須接著知道自已的心跑掉了，
這一剎那生起了正念；
跑了越多，隨著生起的正念越多，
不怕念起，唯恐覺遲，
如此培養內觀的正念。



【內觀的第一課 9】觀息

身體站著或坐著，
有距離地、輕鬆地
覺知整個身體呼吸的入出，
知道入，知道出，
如此剎那剎那生起了正念；
就像站在山頂，
心胸開闊地
俯瞰整個下方，
毫不費力地覺知，
而不聚焦在任一點。
隨時心跑掉了，
只須接著知道我的心跑掉了，
這一剎那生起了正念；
跑了越多，隨著生起的正念越多，
不怕念起，唯恐覺遲，
如此培養內觀的正念。



【內觀的第一課 10】無時

於任何行、住、坐、臥時，
有距離地、輕鬆地
覺知整個身體，
知道動，知道停，
如此剎那剎那生起了正念；
就像站在山頂，
心胸開闊地
俯瞰整個下方，
毫不費力地覺知，
而不聚焦在任一點。
隨時心跑掉了，
只須接著知道我的心跑掉了，
這一剎那生起了正念；
跑了越多，隨著生起的正念越多，
不怕念起，唯恐覺遲，
如此培養內觀的正念。



【內觀的第一課 11】中道

於任何行、住、坐、臥時，
有距離地、輕鬆地
覺知自己的身，覺知自己的心，
如此剎那剎那生起了正念。
何時費力聚焦，
落入了苦行這一邊，
隨著知道自己的心用力了，
這一剎那生起了正念，
安住於中道。
何時捲入妄念，
落入了樂行這一邊，
隨著知道自己的心散亂了，
這一剎那生起了正念，
安住於中道。
隨時知道心緊，隨時知道心散，
隨時知道心喜歡，隨時知道心不喜歡，

剎那剎那安住於中道，
不怕念起，唯恐覺遲，
如此培養內觀的正念。



【內觀的第一課 12】只需做好第一課

於任何行、住、坐、臥時，
有距離地、輕鬆地
覺知自己的身，覺知自己的心；
隨時知道心緊，隨時知道心散，
隨時知道心喜歡，隨時知道心不喜歡，
剎那剎那安住於中道；
根塵接觸時，就是修行的助緣，
不怕念起，唯恐覺遲，
如此輕鬆而耐心地練習，
正念自動轉成大正念和剎那定，
這是能觀和所觀之間有距離的正定，
能觀的心識是穩定的覺知者，
所觀的對象是自己的身或心；
當機緣成熟時，
內觀智慧將自動生起，
分離身心或五蘊，

進而洞見身心的實相是無常、苦、無我，
從此放下對身心的執著，
自動進入內觀的第二課；
所以，只需做好第一課，
水到自然渠成。



【內觀的第一課】經典依據 a

「比丘們！有此兩邊，修行者不可耽著其中：

一是沉迷於感官的享樂：這是下劣、卑賤、凡俗、非聖、無益的。
另一是折磨自己的苦行：這是痛苦、非聖、無益的。

比丘們！避此兩邊，如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃。比丘們！什麼是如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃？就是八聖道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」（轉法輪經）

「比丘往赴森林，或往樹下，或住空屋，盤腿而坐，端正身體，繫念在前。彼正念而入息，正念而出息。彼長入息，了知：『我長入息。』或長出息，了知：『我長出息。』或短入息，了知：『我短入息。』或短出息，了知：『我短出息。』『我學覺了全身而入息。』『我學覺了全身而出息。』『我學寂止身行而入息。』『我學寂止身行而出息。』」（念住經）



【內觀的第一課】經典依據 b

「比丘於行時，了知：『我在行。』」

於住時，了知：『我在住。』」

於坐時，了知：『我在坐。』」

於臥時，了知：『我在臥。』」

此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。」（念住經）

「比丘不論行往歸來，正知而作；彼觀前顧後，正知而作；彼屈身伸身，正知而作；彼搭衣持鉢，正知而作；彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；彼大小便利，正知而作；彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。」（念住經）

「比丘在經驗樂受時，了知：『我在感樂受。』」

在經驗苦受時，了知：『我在感苦受。』」

在經驗不苦不樂受時，了知：『我在感不苦不樂受。』」

在經驗有執著之樂受時，了知：『我在感有執著之樂受。』」

在經驗無執著之樂受時，了知：『我在感無執著之樂受。』」

在經驗有執著之苦受時，了知：『我在感有執著之苦受。』

在經驗無執著之苦受時，了知：『我在感無執著之苦受。』

在經驗有執著之不苦不樂受時，了知：『我在感有執著之不苦不樂受。』

在經驗無執著之不苦不樂受時，了知：『我在感無執著之不苦不樂受。』」（念住經）



【內觀的第一課】經典依據 c

比丘心貪時，了知：『心貪。』心離貪時，了知：『心離貪。』
心瞋時，了知：『心瞋。』心離瞋時，了知：『心離瞋。』
心癡時，了知：『心癡。』心離癡時，了知：『心離癡。』
心集中時，了知：『心集中。』心散亂時，了知：『心散亂。』
心廣大時，了知：『心廣大。』心狹小時，了知：『心狹小。』
心有上時，了知：『心有上。』心無上時，了知：『心無上。』
心有定時，了知：『心有定。』心無定時，了知：『心無定。』
心解脫時，了知：『心解脫。』心未解脫時，了知：『心未解脫。』

（念住經）

- 比丘於內貪欲存在時，了知：『於內貪欲存在。』
於內貪欲不存在時，了知：『於內貪欲不存在。』
彼知未生之貪欲如何生起，彼知已生之貪欲如何滅盡，
彼知已滅盡之貪欲，於未來如何不再生起。
- 比丘於內瞋恚存在時，了知：『於內瞋恚存在。』
於內瞋恚不存在時，了知：『於內瞋恚不存在。』

- 彼知未生之瞋恚如何生起，彼知已生之瞋恚如何滅盡，
彼知已滅盡之瞋恚，於未來如何不再生起。
- 比丘於內昏沈睡眠存在時，了知：『於內昏沈睡眠存在。』
於內昏沈睡眠不存在時，了知：『於內昏沈睡眠不存在。』
彼知未生之昏沈睡眠如何生起，彼知已生之昏沈睡眠如何滅盡，
彼知已滅盡之昏沈睡眠，於未來如何不再生起。
- 比丘於內掉悔存在時，了知：『於內掉悔存在。』
於內掉悔不存在時，了知：『於內掉悔不存在。』
彼知未生之掉悔如何生起，彼知已生之掉悔如何滅盡，
彼知已滅盡之掉悔，於未來如何不再生起。
- 比丘於內疑惑存在時，了知：『於內疑惑存在。』
於內疑惑不存在時，了知：『於內疑惑不存在。』
彼知未生之疑惑如何生起，彼知已生之疑惑如何滅盡，
彼知已滅盡之疑惑，於未來如何不再生起。（念住經）



【內觀的第一課】經典依據 d

- 比丘知眼、知色，知緣其二者生結。
知未生之結如何生起，知已生之結如何滅盡，
又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。
- 比丘知耳、知聲，知緣其二者生結。
知未生之結如何生起，知已生之結如何滅盡，
又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。
- 比丘知鼻、知香，知緣其二者生結。
知未生之結如何生起，知已生之結如何滅盡，
又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。
- 比丘知舌、知味，知緣其二者生結。
知未生之結如何生起，知已生之結如何滅盡，
又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。
- 比丘知身、知觸，知緣其二者生結。
知未生之結如何生起，知已生之結如何滅盡，
又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。
- 比丘知意、知法，知緣其二者生結。
知未生之結如何生起，知已生之結如何滅盡，
又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。（念住經）



【內觀的第一課】經典依據 e

- 比丘於內念覺支存在時，了知：『於內念覺支存在。』
於內念覺支不存在時，了知：『於內念覺支不存在。』
彼知未生之念覺支如何生起，彼知已生之念覺支如何修習成就。
- 比丘於內擇法覺支存在時，了知：『於內擇法覺支存在。』
於內擇法覺支不存在時，了知：『於內擇法覺支不存在。』
彼知未生之擇法覺支如何生起，彼知已生之擇法覺支如何修習成就。
- 比丘於內精進覺支存在時，了知：『於內精進覺支存在。』
於內精進覺支不存在時，了知：『於內精進覺支不存在。』
彼知未生之精進覺支如何生起，彼知已生之精進覺支如何修習成就。
- 比丘於內喜覺支存在時，了知：『於內喜覺支存在。』
於內喜覺支不存在時，了知：『於內喜覺支不存在。』
彼知未生之喜覺支如何生起，彼知已生之喜覺支如何修習成就。
- 比丘於內輕安覺支存在時，了知：『於內輕安覺支存在。』
於內輕安覺支不存在時，了知：『於內輕安覺支不存在。』
彼知未生之輕安覺支如何生起，彼知已生之輕安覺支如何修習成就。

- 比丘於內定覺支存在時，了知：『於內定覺支存在。』
於內定覺支不存在時，了知：『於內定覺支不存在。』
彼知未生之定覺支如何生起，彼知已生之定覺支如何修習成就。
- 比丘於內捨覺支存在時，了知：『於內捨覺支存在。』
於內捨覺支不存在時，了知：『於內捨覺支不存在。』
彼知未生之捨覺支如何生起，彼知已生之捨覺支如何修習成就。
- （念住經）

——吉祥圓滿——