

內觀禪修要義

——引據阿含經論

林崇安教授圖／文

內觀臉書系列 6

內觀教育基金會／內觀教育禪林

2015.11（初版）

序

內觀是先以正念覺知自己當下的身和心，進而以智慧洞見身心的實相是無常、苦、無我和性空而滅苦，此處將林崇安臉書中有關內觀的經論依據編集在一起，名為《內觀禪修要義》與大眾分享，也感謝法友們的回應。

2015.11.09

《內觀禪修要義》



●四念住

【內觀禪修要義 a】身念住

佛告比丘：

「頭衣燒然，尚可暫忘；無常盛火應盡斷。為斷無常火故，隨修內身身觀住。云何為斷無常火故，隨順內身身觀住？調色無常，為斷彼故，隨修內身身觀住。受、想、行、識無常，為斷彼故，隨修內身身觀住。」——《雜阿含 177 經》

「諸比丘！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。」——《大念住經》



【內觀禪修要義 b】受念住

佛告比丘：

「頭衣燒然，尚可暫忘；無常盛火應盡斷。為斷無常火故，隨修內受受觀住。云何為斷無常火故，隨順內受受觀住？謂色無常，為斷彼故，隨修內受受觀住。受、想、行、識無常，為斷彼故，隨修內受受觀住。」

——《雜阿含 177 經》



【內觀禪修要義 c】心念住

佛告比丘：

「頭衣燒然，尚可暫忘；無常盛火應盡斷。為斷無常火故，隨修內心心觀住。云何為斷無常火故，隨〔修〕內心心觀住？謂色無常，為斷彼故，隨修內心心觀住。受、想、行、識無常，為斷彼故，隨修內心心觀住。」——《雜阿含 177 經》

「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。』」——《大念住經》



【內觀禪修要義 d】法念住

佛告比丘：

「頭衣燒然，尚可暫忘；無常盛火應盡斷。為斷無常火故，隨修內法
法觀住。云何為斷無常火故，隨〔修〕內法法觀住？謂色無常，為
斷彼故，隨修內法法觀住。受、想、行、識無常，為斷彼故，隨修
內法法觀住。」

——《雜阿含 177 經》



●四正斷＝四正勝＝四正勤

【內觀禪修要義 a】律儀斷

「一、於已生惡不善法為令斷故，生欲、策勵、發勤精進、策心、持心正斷。」

——《瑜伽師地論・本地分・聲聞地》

說明：於已生惡不善事，應修律儀令其斷滅，不應忍受，由是因緣名律儀斷。



【內觀禪修要義 b】斷斷

「二、於未生惡不善法為不生故，生欲、策勵、發勤精進、策心、持心正斷。」

——《瑜伽師地論・本地分・聲聞地》

說明：於其未生惡不善事，為欲令彼不現行斷，為斷故斷，故名斷斷。



【內觀禪修要義c】修斷

「三、於未生善法為令生故，生欲、策勵、發勤精進、策心、持心正斷。」

——《瑜伽師地論・本地分・聲聞地》

說明：於善法，數修數習，先所未得能令現前，能有所斷，故名修斷。



【內觀禪修要義 d】防護斷

「四、於已生善法為欲令住、令不忘失、令修圓滿、令倍修習、令其增長、令其廣大，生欲、策勵、發勤精進、策心、持心正斷。」
——《瑜伽師地論•本地分•聲聞地》

說明：於已得、已現在前諸善法中，遠離放逸，修不放逸，能令善法住不忘失，修習圓滿，防護已生所有善法，能有所斷，故名防護斷。



●四神足

【內觀禪修要義 1-4】四神足

「四神足者：一、欲三摩地斷行成就神足；二、勤三摩地斷行成就神足；三、心三摩地斷行成就神足；四、觀三摩地斷行成就神足。

云何欲三摩地斷行成就神足？

答：欲增上所生諸善有漏及無漏道，是名欲三摩地斷行成就神足。

云何勤三摩地斷行成就神足？

答：勤增上所生諸善有漏及無漏道，是名勤三摩地斷行成就神足。

云何心三摩地斷行成就神足？

答：心增上所生諸善有漏及無漏道，是名心三摩地斷行成就神足。

云何觀三摩地斷行成就神足？

答：觀增上所生諸善有漏及無漏道，是名觀三摩地斷行成就神足。」

——《集異門足論》



●五根、五力

【內觀禪修要義 1-5】五根、五力

「五根者，云何為五？

一信根、二精進根、三念根、四定根、五慧根。

五力者，云何為五？

一信力、二精進力、三念力、四定力、五慧力。」

——《集異門足論》



●七覺支

【內觀禪修要義 1】念覺支

「何時，比丘於身隨觀身，精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住，其時，彼令念確立而不失念。諸比丘！何時，比丘令念確立而不失念時，比丘精勤於念覺支，其時，比丘修習念覺支，由此，比丘修習圓滿念覺支。」

——《入出息念經》



【內觀禪修要義 2】擇法覺支

「彼有如是念而住，乃以慧審察、審思其法，遍入思惟。諸比丘！何時，比丘有如是念而住，乃以慧審察、審思其法，遍入思惟時，比丘精勤於擇法覺支，其時，比丘修習擇法覺支，由此，比丘修習圓滿擇法覺支。」

——《入出息念經》



【內觀禪修要義 3】精進覺支

「彼以慧審察、審思其法，遍入思惟，精勤不繫著之精進。諸比丘！何時，比丘以慧審察、審思其法，遍入思惟，精勤不繫著之精進時，比丘精勤於精進覺支，其時，比丘修習精進覺支，由此，比丘修習圓滿精進覺支。」

——《入出息念經》



【內觀禪修要義 4】喜覺支

「彼精勤之精進，上揚之喜生。諸比丘！何時，比丘以精勤之精進，上揚之喜生時，比丘精勤於喜覺支，其時，比丘修習喜覺支，由此，比丘修習圓滿喜覺支。」

——《入出息念經》



【內觀禪修要義 5】輕安覺支

「彼喜者，身寂、心亦寂。諸比丘！何時，比丘喜者，身寂、心亦寂時，比丘精勤於輕安覺支，其時，比丘修習輕安覺支，由此，比丘修習圓滿輕安覺支。」

——《入出息念經》



【內觀禪修要義 6】定覺支

「彼身輕安、愉快而心定。諸比丘！何時，比丘身輕安、愉快而心定時，比丘精勤於定覺支，其時，比丘修習定覺支，由此，比丘修習圓滿定覺支。」

——《入出息念經》



【內觀禪修要義 7】捨覺支

「彼如是以捨觀察定心。諸比丘！何時，比丘如是以捨觀察定心時，比丘精勤於捨覺支，其時，比丘修習捨覺支，由此，比丘修習圓滿捨覺支。」

——《入出息念經》



●八聖道

【內觀禪修要義 1】正見

「云何正見？

調聖弟子『於苦思惟苦，於集思惟集，於滅思惟滅，於道思惟道』，
無漏作意相應，所有於法簡擇、極簡擇、最極簡擇，解了、等了、
近了，機點通達，審察聰叡，覺、明、慧行、毘鉢舍那，是名正見。」
——《法蘊足論》



【內觀禪修要義 2】正思維

「云何正思惟？

謂聖弟子『於苦思惟苦，乃至於道思惟道』，無漏作意相應所有思惟、等思惟、近思惟，尋求、等尋求、近尋求，推覓、等推覓、近推覓，令心於法羴動而轉，是名正思惟。」

——《法蘊足論》



【內觀禪修要義 3】正語

「云何正語？」

謂聖弟子『於苦思惟苦，乃至於道思惟道』，無漏作意相應思擇力故，除趣邪命語四惡行，於餘語惡行，所得無漏遠離、勝遠離、近遠離、極遠離，寂靜律儀，無作無造，棄捨防護，船筏橋梁，堤塘牆塹，於所制約，不踰、不踰性，不越、不越性，無表語業，是名正語。」

——《法蘊足論》

說明：遠離「趣邪命的語四惡行」，屬正命。



【內觀禪修要義 4】正業

「云何正業？

謂聖弟子『於苦思惟苦，乃至於道思惟道』，無漏作意相應思擇力故，除趣邪命身三惡行，於餘身惡行，所得無漏遠離乃至無表身業，是名正業。」

——《法蘊足論》

說明：遠離「趣邪命的身三惡行」，屬正命。



【內觀禪修要義 5】正命

「云何正命？

謂聖弟子『於苦思惟苦，乃至於道思惟道』，無漏作意相應思擇力故，於趣邪命身、語惡行，所得無漏遠離乃至身、語無表業，是名正命。」

——《法蘊足論》

說明：遠離「趣邪命的身三惡行、趣邪命的語四惡行」，是正命。



【內觀禪修要義 6】正精進

「云何正勤？

謂聖弟子『於苦思惟苦，乃至於道思惟道』，無漏作意相應所有勤
精進，勇健勢猛，熾盛難制，勵意不息，是名正勤。」

——《法蘊足論》



【內觀禪修要義 7】正念

「云何正念？

謂聖弟子『於苦思惟苦，乃至於道思惟道』，無漏作意相應所有念、隨念、專念、憶念，不忘不失，不遺不漏，不失法性，心明記性，是名正念。」

——《法蘊足論》



【內觀禪修要義 8】正定

「云何正定？

謂聖弟子『於苦思惟苦，乃至於道思惟道』，無漏作意相應所有心住、等住、近住、安住、不散、不亂、攝止、等持、心一境性，是名正定。」

——《法蘊足論》



●四通行

【內觀禪修要義 1-4】四通行

「四行者，一苦遲通行、二苦速通行、三樂遲通行、四樂速通行。

云何苦遲通行？

答：靜慮不攝，下品五根，是名苦遲通行。

云何苦速通行？

答：靜慮不攝，上品五根，是名苦速通行。

云何樂遲通行？

答：靜慮所攝，下品五根，是名樂遲通行。

云何樂速通行？

答：靜慮所攝，上品五根，是名樂速通行。」

——《法蘊足論》

——吉祥圓滿——