

內觀覺照基本課程六講

林崇安教授編講

內觀教育基金會

2025.12

內觀覺照基本課程六講

編講者序

佛法的禪修訓練，是使禪修者由迷向悟，在這過程中不斷提升心的品質。今依據歷年來內觀教育禪林的禪修教導，編出《內觀覺照課程》給各界有緣者參考。禪修者依次培養出覺醒的心、觀照的心、精勤的心、行捨的心，而後生起證悟的心滅除煩惱，獲得解脫的心。這過程也依次修習三十七菩提分法：四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道，聲聞行者順此獲得阿羅漢果。菩薩行者則依行捨的心去累積十波羅蜜，圓滿後開悟成佛。以上便是佛經上所說的一乘道。

《內觀覺照課程》分成六講，可以依據南北傳的佛法經論，給予基本、進階或高階的講解。此處是基本課程的講解，由黃智軍法友發心錄製並於網站分享，廣結善緣。

願正法久住！

林崇安

桃園市內觀教育基金會

2025.12.12

內觀覺照基本課程六講

目錄

編講者序	1
內觀覺照基本課程 1：覺醒的心	3
內觀覺照基本課程 2：觀照的心	4
內觀覺照基本課程 3：精勤的心	5
內觀覺照基本課程 4：行捨的心	7
內觀覺照基本課程 5：證悟的心	9
內觀覺照基本課程 6：解脫的心	11

內觀覺照基本課程 1

覺醒的心

覺醒的心

(1) 禪修是由迷向悟的過程。第一步要培養覺醒的心。

(2) 迷失的心是捲入念頭，迷失於念頭世界的心。

覺醒的心是不捲入念頭而覺知自己當下**名色**的心。

名色是名法與色法，泛稱身和心。

色法即色蘊。名法指心與心所，即受.想.行.識四蘊。

(3) 覺醒的心特點：

能觀的心是以正念為主，輕鬆.喜悅.無貪.無瞋.無癡。

所觀的境是自己當下的**名色**。

能觀與所觀感覺有距離。

(4) 實習

1.如實隨觀身動（手動.足動.頭動.全身呼吸等）

2.如實隨觀心動：前念迷後念覺

(5) 結果：剎那定.覺醒的意法.自性清淨心等。

(6) 問答

思善.思惡是否捲入念頭？

【實用參考】

內觀教育禪林共修指引

🔗 <https://youtu.be/byUnOkVAehg>

——吉祥圓滿——

內觀覺照基本課程 2

觀照的心

觀照的心

(1) 禪修是由迷向悟的過程。

第一步培養覺醒的心，第二步培養觀照的心。

(2) 覺醒的心是不捲入念頭而覺知自己當下名色的心。

觀照的心是覺知自己當下名色的實相之心。

名色的實相是無常.苦.無我.空性。

(3) 觀照的心與所緣

能觀的心是以正念.智慧為主,輕鬆.喜悅.無貪.無瞋。

所觀的境是自己當下名色的實相。

能觀與所觀有距離。

■相關術語：正念正知。觀智.識智.道智.道心等。

(4) 實習

1.隨觀身動的無常.苦.無我.自性空

2.隨觀心動的無常.苦.無我.自性空

(5) 結果：以觀照的心照見身心實相，最後破除身見和無明。

(6) 問答

1.舉動中禪為例，來說明覺醒的心與觀照的心。

2.心經的般若波羅密多照見五蘊皆空，是用觀照的心嗎？

【實用參考】

1 動中禪簡介

🔗 <https://youtu.be/nwWKI6D3FC8>

2 動中禪禪七經驗

🔗 https://youtu.be/wqkPrW_6yvo

——吉祥圓滿——

內觀覺照基本課程 3

精勤的心

精勤的心

(1) 禪修是由迷向悟的過程。第一步培養覺醒的心，第二步培養觀照的心而後繼續培養心的品質成為精勤的心，邁向解脫。

(2) 覺醒的心是覺知自己當下名色的心。

觀照的心是覺知自己當下名色實相之心。

精勤的心是精勤覺照當下名色實相之心。

(3) 覺醒的心是以正念為主，輕鬆，喜悅，無貪，無瞋。

觀照的心是以正念，正知為主，輕鬆，喜悅，無貪，無瞋。

精勤的心是以精勤，正念，正知為主，輕鬆，喜悅，無貪，無瞋。

覺醒的心和觀照的心是相應於具有四念住的心。

精勤的心是相應於具有四正勤、四神足、五根、五力、七覺支等的心，貫穿著精進心所。

◎四正勤：

a 未生惡法令不生，b 已生惡法令斷，

c 未生善法令生，d 已生善法令增長。

惡法如邪語、邪業、邪命，善法如正語、正業、正命。

惡法如五蓋，善法如四念住等菩提分法。

(4) 實習

1. 隨觀身動及身的無常，苦，無我，空性

2. 隨觀心動及心的無常，苦，無我，空性

(5) 結果

於身觀身而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。[色蘊]

於受觀受而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。[受蘊]

於心觀心而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。[識蘊]

於法觀法而住,精勤、正知、正念,除世貪憂。[想蘊、行蘊]

(6) 問答

精勤的心在五道[資糧道.加行道.見道.修道.無學道]中的位置為何？

覺醒的心屬資糧道，觀照的心與精勤的心都屬加行道。

【實用參考】

讚念長老的立禪和行禪實習指導 [28m]

🔗 <https://youtu.be/2b3doVCRzjY>

——吉祥圓滿——

內觀覺照基本課程 4

行捨的心

行捨的心

(1) 禪修是由迷向悟的過程。第一步培養覺醒的心，第二步培養觀照的心而後以精勤的心提升心的品質成為行捨的心，邁向開悟與解脫。
※行捨是對諸行[名色]保持中捨[平等而不執著]。

(2) 覺醒的心是覺知自己當下名色的心。

觀照的心是覺知自己當下名色實相之心。

精勤的心是精勤覺照當下名色實相之心。

行捨的心是覺照當下名色實相而起中捨[平等]之心。

(3) 覺醒的心是以正念為主,輕鬆.喜悅.無貪.無瞋。

觀照的心是以正念.正知為主,輕鬆.喜悅.無貪.無瞋。

精勤的心是以精勤.正念.正知為主,輕鬆.喜悅.無貪.無瞋。

行捨的心是以精勤.正念.正知.中捨為主,輕鬆.喜悅.無貪.無瞋。

※行捨的心是相應於七覺支的心。

※七覺支：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。

(4) 實習

1.隨觀身動及身的無常.苦.無我.空性。

2.隨觀心動及心的無常.苦.無我.空性。

(5) 結果

《中阿含·念住經》：

「有一道，淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。」

a 若有過去諸如來、無所著、等正覺悉斷五蓋：心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺；

b 若有未來諸如來、無所著、等正覺悉斷五蓋：心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺；

c 我今現在如來、無所著、等正覺，我亦斷五蓋：心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。」

(6) 問答

1. 行捨的心在五道[資糧道.加行道.見道.修道.無學道]中的位置為何？

覺醒的心屬資糧道。觀照的心、精勤的心、行捨的心都屬加行道。

2. 行捨的心與不思善.不思惡的心有何差異？

3. 行者具有行捨的心後，如何抵達無學道？

分聲聞道與菩薩道，一為走聲聞道成阿羅漢，一為走菩薩道去佛前受記，繼續累積十波羅蜜，圓滿後成佛。

【實用參考】

▲內觀要旨 18-中捨與禪定 [7m]

🔗 https://youtu.be/DD_uH88Gx-k

▲內觀要旨 19-中捨與中立的心 [7m]

🔗 https://youtu.be/FE5_ItYXwIw

——吉祥圓滿——

內觀覺照基本課程 5

證悟的心

證悟的心

(1) 禪修是由迷向悟的過程。第一步培養覺醒的心，第二步培養觀照的心而後培養精勤的心提升心的品質成為行捨的心，而後生起證悟的心，邁向解脫。

(2) 覺醒的心是覺知自己當下名色的心。

觀照的心是覺知自己當下名色實相之心。

精勤的心是精勤覺照當下名色實相之心。

行捨的心是覺照當下名色實相而起中捨[平等]之心。

證悟的心是體證涅槃之心，以涅槃為所緣，滅除煩惱。

(3) 覺醒的心是以正念為主，輕鬆，喜悅，無貪，無瞋。

觀照的心是以正念，正知為主，輕鬆，喜悅，無貪，無瞋。

精勤的心是以精勤，正念，正知為主，輕鬆，喜悅，無貪，無瞋。

行捨的心是以精勤，正念，正知，中捨為主，輕鬆，喜悅，無貪，無瞋。

證悟的心是道心，以八聖道為主及相應心所。

※八聖道：正見，正思維，正語，正業，正命，正精進，正念，正定。

(4) 實習

1.隨觀身動及身的無常，苦，無我，空性。

2.隨觀心動及心的無常，苦，無我，空性。

(5) 結果

※證悟的心路過程，道心和果心屬證悟的心：

行捨的心→有分心→意門轉向→1 遍作→2 近行→3 隨順→4 種姓心
→5 道心→6 果心→7 果心→有分心

※鈍根者如上，利根者無遍作而有三個果心。

※純觀行者的證悟的心具足八聖道。

《轉法輪經》：「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。」

※出世間的八聖道：

當禪修者證悟涅槃時，出世間八聖道與道智在他的心中同時生起，它們都以涅槃作為目標。出世間的八聖道：

1.正見：了知涅槃。

2.正思惟：將心投入涅槃。

3.正語、4.正業與 5.正命：能造成邪語、邪業與邪命的煩惱都被道智滅除了，因此正語、正業與正命也都與道智同時存在。

6.正精進：努力於了知涅槃。

7.正念：對涅槃明記不忘。

8.正定：專注於涅槃。

※用省察智檢驗證果：省察道、果與涅槃，有時會省察已斷除及還剩下的煩惱。

(6) 問答

1. 證悟的心在五道[資糧道.加行道.見道.修道.無學道]中的位置為何？

首次證悟的心[預流道心]相當於見道[分無間道和解脫道]。

2. 將證悟的心對應於南傳四道心時，依次滅除哪些煩惱？

預流道心：滅除 1 身見、2 疑、3 戒禁取。

一來道心：貪.瞋.癡薄。

不還道心：滅除 4 欲貪、5 瞋。

阿羅漢道心：滅除 6 色貪、7 無色貪、8 慢、9 掉舉、10 無明。

【實用參考】

佛教心理 6-什麼是證悟的心路過程？ [30m]

📎 <https://youtu.be/335LIW5zkaU>

————吉祥圓滿————

內觀覺照基本課程 6

解脫的心

解脫的心

(1) 禪修是由迷向悟的過程。第一步培養覺醒的心，第二步培養觀照的心而後培養精勤的心，提升心的品質成為行捨的心，而後生起證悟的心，依次滅除煩惱，獲得究竟解脫的心。

(2) 覺醒的心是覺知自己當下名色的心。

觀照的心是覺知自己當下名色實相之心。

精勤的心是精勤覺照當下名色實相之心。

行捨的心是覺照當下名色實相而起中捨[平等]之心。

證悟的心是體證涅槃之心，以涅槃為所緣，滅除煩惱。

究竟解脫的心是從煩惱解脫出來之心，以一切為所緣。

(3) 覺醒的心是以正念為主。觀照的心是以正念.正知為主。精勤的心是以精勤.正念.正知為主。行捨的心是以精勤.正念.正知.中捨為主。證悟的心是以八聖道為主。究竟解脫的心是滅除一切不善心所後的清淨心。這過程也就是依次修習了三十七菩提分法：四念住.四正勤.四神足.五根.五力.七覺支.八聖道，故是一乘道。

(4) 實習

1.隨觀身動及身的無常.苦.無我.空性。

2.隨觀心動及心的無常.苦.無我.空性。

(5) 結果

※《雜阿含 710 經》：「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。」

※所有阿羅漢都是心解脫和慧解脫。

※正法住世五千年，依《長部義注》第一個千年有四無礙解阿羅漢。第二個千年有六通阿羅漢。第三個千年有三明阿羅漢。第四個千

年只有慧解脫阿羅漢。第五個千年只能證悟三個有學果。現在是佛滅兩千五百多年有三明阿羅漢，擁有宿命通、天眼通和漏盡通。現代即使擁有神變通，也被稱為三明阿羅漢，另一方面，大菩薩則可有前五通。

※依據南傳論典，阿羅漢的究竟解脫的心具有 38 個心所：

◆七遍一切心所：觸.作意.受.想.思.一境性.名命根。

◆六雜心所：欲.勝解.精進.尋.伺.喜。

◆二十五美心所：

19 遍一切美心所：信.念.慚.愧.無貪.無瞋.中捨.【身輕安.心輕安.身輕快性.心輕快性.身柔軟性.心柔軟性.身適業性.心適業性.身練達性.心練達性.身正直性.心正直性】。

3 離心所：正語.正業.正命。

2 無量心所：悲.隨喜。

1 慧心所：無痴。

※究竟解脫的心的組成：1 心王 + 38 心所，這也就是自性清淨心的團隊組成。

(6) 問答

問 1：依北傳《成唯識論》，究竟解脫的心有多少個心所？

答：

◎妙觀察智的團隊有 23 心所：

◆五遍行：觸.作意.受.想.思。

◆五別境：欲.勝解.念.定.慧。

◆二不定：尋.伺。

◆十一善：信.精進.慚.愧.無貪.無瞋.無癡.輕安.不放逸.行捨.不害[悲]。

◎大圓鏡智的團隊有 21 心所，少尋.伺。

問 2：三十七菩提分法包含幾個各別法[心.心所]？

答：

依自性，37 菩提分法內含 14 各別法：一個心（心神足）。

十三個心所：一境性（定）.尋（正思惟）.喜.欲.精進.信.念.中捨.輕安.正語.正業.正命.慧（正見.擇法.觀）。

【實用參考】

阿毗達摩論 3：菩提分法中出現的心所 [29m]

🔗 <https://youtu.be/jRMWW9LF0g>

————吉祥圓滿————

佛法教材系列 Y

書名：《內觀覺照基本課程六講》

編講：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<https://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 之 5(內觀教育禪林)

出版日期：2025 年 12 月

歡迎倡印，免費結緣

「內觀覺照基本課程六講」播放清單的連結為：

<https://bit.ly/內觀覺照基本課程六講>

