

# 「內觀教材研習」講義

## 內觀禪修

內觀教育禪林

林崇安教授 編著

2019.11



## 目錄

內觀教育禪林 - 林崇安教授簡介	3
內觀禪林30：內觀禪修1-一乘道	4
內觀禪林32：內觀禪修2-觀察五蘊	7
內觀禪林33：內觀禪修3-觀察六處	10
內觀禪林35：內觀禪修4-觀察緣起的法說和義說	12
內觀禪林36：內觀禪修5-觀察律儀：牛琴喻	16
內觀禪林41：內觀禪修6-觀察端政之色	20
內觀禪林45：內觀禪修7-觀察五蘊的因緣	23
內觀禪林49：內觀禪修8-能觀與所觀	26
網站與聯繫資訊	31

## 內觀教育禪林 - 林崇安教授簡介

- ◎1947年出生，台灣台中縣人。美國萊斯大學理學博士(1974)。國立中央大學太空科學所教授退休。1990起於法光、圓光佛研所等授佛學課程。佛學專長為佛教宗派思想、內觀禪修、因明。
- ◎1975年學習藏傳佛教，1995年引進葛印卡內觀禪，1998年推展隆波田動中禪，2009年推展讚念長老內觀禪。
- ◎1997成立「內觀教育基金會」，出版內觀書籍系列。
- ◎2000於大溪購建「內觀教育禪林」，作為佛法教育和內觀禪修之用。
- ◎2004起編輯出版《佛法教學系列》，內含四阿含、瑜伽師地論、六祖壇經專集、佛法論文集等，以PDF檔置於網站，供大眾下載。
- ◎目前每週五於大溪「內觀教育禪林」舉辦一日研修，以內觀生活禪結合阿含義為主。(課程於上午9點30分開始，無需報名，歡迎大眾隨緣參加。)

## 內觀禪林30：內觀禪修1-一乘道

### 一、前言

內觀禪修的總綱有二：

- 1.能觀的識智：正念、正知，眼生、智生。
- 2.所觀的身心：五蘊（色受想行識）的實相。

五蘊的實相是無常、苦、無我、空性。

○以下依據《念處經》（雜阿含606經）和《淨經》（雜阿含607經）來說明念處、一乘道，以及思擇力、修習力。

### 二、《念處經》（雜阿含606經）

- 1.如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- 2.爾時，世尊告諸比丘：「有四念處。何等為四？」
- 3.謂身身觀念處，受、心、法法觀念處。
- 4.如是比丘！於此四念處，修習滿足，精勤方便，正念、正知，應當學。」
- 5.佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

○內觀三要素：精勤、正念、正知。

○內觀要照見五蘊：身＝色蘊。受＝受蘊。

心＝識蘊。法＝想蘊、行蘊。

**【問】：四念住要修習何種加行？**

《攝事分》「純門」說：

又四念住，由欲、精進、（正念、正知）等修習加行，方得圓滿。

### 三、《淨經》（雜阿含607經）

（1）如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

（2）爾時，世尊告諸比丘：「有一乘道，淨諸眾生：a. 令越憂悲， b. [令] 滅惱苦， c. 得如實法，所謂四念處。何等為四？

（3）身身觀念處，受、心、法法觀念處。」

（4）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

**【問1】為何四念住是一乘道？《攝事分》說：**

應知除此四種念住，更無有餘不同分道或所緣境，由此道、此境，能盡諸漏，獲得涅槃。由無第二清淨道故，說純有一能趣正道。

**【問2】四念住如何淨諸眾生？**

又此純一能趣正道，由二因緣，能令有情究竟清淨：由思擇力故；由修習力故。

**【問3】如何由思擇力使眾生a.令越憂悲？**

此中愁者，謂染污憂。

所言洗者，謂掉俱行欲界染喜。（貪）

愁以四種世法（失、毀、譏、苦）為所依處。

洗以餘四世法（得、譽、稱、樂）為所依處。

於四念住勤修加行，依思擇力a.超度愁洗。

【問4】如何由修習力使眾生b.令滅惱苦， c.得如實法？  
由依世間修習力故， 得離欲愛， b1.棄捨憂苦。  
依出世間修習力故， b2.超度一切薩迦耶苦，  
亦c. 能證得八支聖道， 及聖道果真實妙法。  
◎一切有情， 當知皆由思擇、修習二種力故， 得一切種  
究竟清淨。

#### 四、結語

○內觀禪修的總綱有二：

- 1.能觀的識智：正念、正知，眼生、智生。
- 2.所觀的身心：五蘊的實相。

○內觀（一乘道）的次第：

淨諸眾生：令越憂悲→令滅惱苦→得如實法。  
聞、思→思擇力→修習力。

○內觀的實踐：

正念→大正念→般若→般若智→解脫智。

———吉祥圓滿———

## 內觀禪林32：內觀禪修2-觀察五蘊

### 一、前言

○內觀禪修的總綱有二：

1.能觀：正念、正知→眼生、智生  
培養思擇力→修習力

2.所觀：五蘊、六處、緣起無我。

○於五蘊：知→明→斷→離欲→滅苦。

○以下依據《無知經》（雜阿含3經）來說明照見五蘊，以及思擇力、修習力。

### 二、觀察五蘊 《無知經》說：

(1a)爾時，世尊告諸比丘：「於色不知、不明、不斷、不離欲，則不能斷苦。

(1b)如是受、想、行、識，不知、不明、不斷、不離欲，則不能斷苦。

(2a)諸比丘！於色若知、若明、若斷、若離欲，則能斷苦。

(2b)如是受、想、行、識，若知、若明、若斷、若離欲，則能堪任斷苦。」

### 三、觀察五事 《攝事分》說：

【1.聞】又修行者，於彼諸行正觀察時，先以聞所成慧，如《阿笈摩》，了知諸行體是無常，無常故苦，苦故空及無我。（1.知）

【2.思】彼隨聖教如是勝解，如是通達，既通達已，復以推度相應思惟所成微細作意，即於彼境如實了知。（2.明）

【3.思擇力】即由如是通達了知增上力故，於彼相應煩惱現行，現法、當來所有過患，如實觀察，由思擇力為依止故，設復生起而不實著，即能捨離。（3.不現行斷）

【4.見道】彼由如是通達、了知及思擇力多修習故，能入正性離生。（4.一分斷）

【5.修道】既入正性離生已，由修道力漸離諸欲。（5.離欲）

◎彼由3.思擇、4.見道二種力故，隨其所應，斷諸煩惱，謂3.不現行斷故、及4.一分斷故；由5.修道力究竟離欲。

◎如是由前二種（3.思擇力、4.見道力）漸離欲貪，由5.修道力心得解脫。



#### 四、結語

○內觀禪修的總綱有二：

1.能觀的識智：正念、正知→眼生、智生。

2.所觀的身心：五蘊的三種實相。

○內觀的次第：

聞、思→思擇力→修習力（見道、修道）→究竟離欲。

知、明（五蘊）→不現行斷→一分斷→離欲→滅苦。

———吉祥圓滿———

## 內觀禪林33：內觀禪修3-觀察六處

### 一、前言

○內觀禪修的總綱有二：

- 1.能觀：正念、正知→眼生、智生。
- 2.所觀：身心五蘊（色受想行識）的實相。

○如實知見六處、觸、受→厭→不樂→解脫。

○以下依據《如實知見經》（雜阿含204經）來說明如實觀照六處來滅苦。

### 二、觀察六處 《如實知見經》說：

（1）爾時，世尊告尊者阿難：「於眼當如實知、如實見。若眼，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦如實知、如實見。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。

（2）彼如實知、如實見已，於眼生厭，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦生厭。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。

（3）厭已不樂，不樂已解脫，解脫知見：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。」

### 三、如何生起如實智？《攝事分》說：

復次，有二種如實智：

一者、如理作意所發；二者、三摩地（定）所發。

【1】當知此中，由正聞、思所成作意，聽聞正法增上力故，於五種受「分位轉變所起過患」如實了知。又即於此分位轉變如理思惟，名「不定地如實正智」。...於此別異如實觀見，於此分位住「無常想」，如實觀見別異過患，知所有受皆是苦已，住於「苦想」。有如是想，有如是見，能證清淨，是故亦得名「如實智」。

○思擇力：無常想、苦想→如理作意所發如實智。

【2】依「定所發如實智」者，謂即依彼行相轉時，輕安所攝，清淨無擾，寂靜而轉，當知此行與前差別。又「無常」性，是一切行共相；「苦」性是一切有漏法共相，二如實智為依止故，當知「如實能正顯了」彼法二相。

○修習力：諸行無常、有漏皆苦→定所發如實智。

#### 四、結語

○內觀禪修的總綱有二：

1.能觀：正念、正知→如實智；眼生、智生。

2.所觀：身心五蘊的實相。

○如實知見六處、觸、受：

思擇力→修習力→厭→不樂→解脫。

以上是內觀的道。

○內觀的果：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。

———吉祥圓滿———

## 內觀禪林35：內觀禪修4-觀察緣起的法說和義說

### 一、前言

內觀禪修的總綱有二：

1.能觀：正念、正知→眼生、智生  
培養思擇力→修習力

2.所觀：五蘊、六處、緣起的實相。

以下依據《法說義說經》（雜阿含298經），觀察緣起的法說、義說，培養思擇力和修習力。

### 二、觀察緣起 《法說義說經》說：

◎爾時，世尊告諸比丘：「我今當說緣起法，法說、義說。諦聽！善思！當為汝說。

◎云何緣起法法說？謂此有故彼有，此起故彼起，謂緣無明行、乃至純大苦聚集。是名緣起法法說。

○無明→行→識→名色→六觸入處→觸→受→愛  
→取→有→生→老死

◎云何義說？謂：

（01）緣無明行者，彼云何無明？

若1.不知前際、不知後際、不知前後際；

2.不知於內、不知於外、不知內外，

3.不知業、不知報、不知業報；

4.不知佛、不知法、不知僧；

- 5.不知苦、不知集、不知滅、不知道；
- 6.不知因、不知因所起法；不知善、不善，有罪、無罪，習、不習（應脩、不應脩），若劣、若勝，染汙、清淨，分別緣起，皆悉不知；
- 7.於六觸入處不如實覺知。

於彼彼a不知、b不見、c無無間等、d癡、e闇、f無明、g大冥，是名無明。

（02）緣無明行者，云何為行？行有三種：身行、口行、意行。（非福行、福行、不動行）

（03）緣行識者，云何為識？謂六識身：眼識身、耳識身、鼻識身、舌識身、身識身、意識身。

（04）緣識名色者，云何名？謂四無色陰：受陰、想陰、行陰、識陰。云何色？謂四大、四大所造色，是名為色。此色及前所說名，是為名色。

（05）緣名色六入處者，云何為六入處？謂六內入處：眼入處、耳入處、鼻入處、舌入處、身入處、意入處。

（06）緣六入處觸者，云何為觸？謂六觸身：眼觸身、耳觸身、鼻觸身、舌觸身、身觸身、意觸身。

（07）緣觸受者，云何為受？謂三受：苦受、樂受、不苦不樂受。

（08）緣受愛者，彼云何為愛？謂三愛：欲愛、色愛、無色愛。（欲愛、有愛、無有愛）

（09）緣愛取者，云何為取？四取：欲取、見取、戒取、我取。

（10）緣取有者，云何為有？三有：欲有、色有、無色有。

(11) 緣有生者，云何為生？若彼彼眾生，〔於彼彼身種類，諸生、趣起〕、和合出生，得陰、得界、得入處、得命根，是名為生。

(12) 緣生老死者，云何為老？若髮白、露頂、皮緩、根熟、支弱、背偻、垂頭、呻吟、短氣、前輸、柱杖而行、身體黧黑、四體斑駁、闇鈍垂熟、造行艱難、羸劣，是名為老。云何為死？彼彼眾生，彼彼種類沒、遷、移、身壞、壽盡、火離、命滅、捨陰時到，是名為死。

此死及前說老

，是名老死。

是名緣起義說。」

**三、要義** 〈攝事分〉「分別門」說：

復次，由二因緣，當知施設所有緣起一切種相

，謂總標舉，或別分別，云何為二？

一、如所有性故；二、盡所有性故。

1. 謂無明等諸緣生法，漸次相稱因果體性；及有此因未斷故有彼果未斷，此未斷因生故彼未斷果生。如是名為：如所有性。

2. 謂無明等，諸緣生行一切種相，如彼無明是前際無智，乃至廣說差別體相，...

如是名為：盡所有性。

#### 四、結語

以上依據《法說義說經》，觀察緣起的法說和義說：

1. 觀察緣起法的法說是觀察如所有性。

2. 觀察緣起法的義說是觀察盡所有性。

○觀察緣起的流轉，培養思擇力和修習力：

無明→行→識→名色→六處→觸→受→愛→取→有→生  
→老死。

———吉祥圓滿———

## 內觀禪林36：內觀禪修5-觀察律儀：牛琴喻

### 一、前言

內觀禪修的總綱有二：

1.能觀：正念、正知→眼生、智生

2.所觀：六觸入處=六觸處

○觀察眼、色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。

○修習世間律儀→出世間律儀。

○培養思擇力→修習力

○以下依據《琴經》（雜阿含1169經）來說明非律儀、世間律儀和出世間律儀。

### 二、非律儀 《琴經》說：

(a) 譬如田夫有好田苗，其守田者懶惰放逸，欄牛噉食。

(b) 愚癡凡夫亦復如是，六觸入處乃至放逸，亦復如是。

【要義】《攝事分》說：

云何非律儀？謂一苾芻，如營農者，親近善士，聽聞正法，如理作意，正修所緣境界良田，令其生起善根苗稼，然其種性猛利多貪，未嘗串習貪欲對治，猛利慚愧亦未曾有。若遇勝妙境界現前，彼由本性猛利貪故，未曾串習貪對治故，所有慚愧皆羸劣故，便起貪纏，堅執不捨。



心於貪纏不能防護而自放縱，非理作意相應心牛，入境界田，損壞所有善根苗稼。  
以是因緣名非律儀。

### 三、世間律儀 《琴經》說：

(a) 所謂若心、若意、若識，多聞聖弟子於五欲功德，善自攝護，盡（貪等）心令滅。

(b) 「若好田苗，其守護田者不自放逸，欄牛入境，左手牽鼻，右手執杖，遍身撻打，驅出其田。諸比丘！於意云何？彼牛遭苦痛已，從村至宅，從宅至村，復當如前過食田苗不？」答言：「不也，世尊！所以者何？憶先入田遭捶杖苦故。」

(c) 「如是比丘！若心、若意、若識，多聞聖弟子於六觸入處，極生厭離、恐怖，內心安住，制令一意。」

#### 【要義】《攝事分》說：

a. 又如有一，能速作意，於諸境界而自攝斂，然未能觀所有過患令不再起，是名為軟世間律儀。

b. 又如有一，能速作意，於諸境界而自攝斂，亦能觀彼所有過患令不再起，是名為中世間律儀。

c. 由此為依，獲得...九相心住（1內住、2等住、3安住、4近住、5調順、6寂靜、7最極寂靜、8專注一趣、9等持）...由得此故，名離欲貪諸異生類。...是名上品世間律儀。

○當知此中，前二律儀思擇力攝，後一律儀修習力攝。

#### 四、出世間律儀 《琴經》說：

(a) 諸比丘！過去世時，有王聞未曾有好彈琴聲，極生愛樂、耽湏、染著，問諸大臣：「此何等聲，甚可愛樂？」大臣答言：「此是琴聲。」王語大臣

：「取彼聲來。」大臣受教，即往取琴來，白言：「大王！此是琴，作好聲者。」

王語大臣：「我不用琴，取其先聞可愛樂聲來。」

(b) 大臣答言：「如此之琴，有眾多種具，謂有柄、有槽、有麗、有絃、有皮，巧方便人彈之；得眾具因緣乃成音聲，非不得眾具而有音聲。前所聞聲，久已過去，轉亦盡滅，不可持來。」

(c) 爾時，大王作是念言：「咄！何用此虛偽物為！世間琴者，是虛偽物，而令世人耽湏、染著。汝今持去，片片析破，棄於十方。」

大臣受教，析為百分，棄於處處。

(d) 如是比丘！若色、受、想、思、欲，知此諸法無常、有為、心、因緣生，而便說言是我、我所，彼於異時一切悉無。

諸比丘！應作如是平等正智如實觀察！」

【要義】 《攝事分》說：

(a) 有學律儀

彼既成就如是勝妙不放逸力，如實通達聖諦理故，便能永斷執我、我所以為前行一切見道所斷煩惱，又能獲得有學律儀。

(b) 無學律儀

彼即修習有學律儀，復能永斷妄執、我慢以為前行一切修道所斷煩惱，究竟證得無學律儀，此上更無若過、若勝所餘律儀。

○有學律儀和無學律儀是出世間律儀，修習力攝。

## 五、結語

內觀禪修的總綱有二：

1.能觀：正念、正知→眼生、智生

2.所觀：六觸入處。

◎軟品世間律儀→中品世間律儀→上品世間律儀→有學律儀→無學律儀。

◎培養思擇力→修習力

○軟品世間律儀、中品世間律儀，思擇力攝。

○上品世間律儀→有學律儀→無學律儀，修習力攝。

———吉祥圓滿———

## 內觀禪林41：內觀禪修6-觀察端政之色

### 一、前言

○內觀禪修的總綱有二：

- 1.能觀：正念、正知→眼生、智生。
- 2.所觀：身心五蘊的實相。

○內觀之道：

觀察端政之色：如病、如癰、如刺、如殺，無常、苦、空、非我→色愛離→苦依處離→苦離→解脫生老病死憂悲惱苦。

○以下依據《觸經》（雜阿含472經）來說明思擇力、修習力以及滅苦。

### 二、《觸經》（雜阿含472經）

(a) 若諸沙門、婆羅門，於世間所念端政之色，作常想、恆想、安隱想、無病想、我想、我所想而見，則於此色愛增長，愛增長已億波提（苦依處）增長，億波提增長已苦增長，苦增長已則不解脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼不解脫苦。

(b) 譬如路側清涼池水，香味具足，有人以毒著中。陽春之月，諸行路者風熱渴逼，競來欲飲。有人語言：『士夫！此是清涼池，色香味具足，然中有毒，汝等勿飲！若當飲者，或令汝死，或近死苦。』而彼渴者，不信而飲，雖得美味，須臾或死，或近死苦。

(a) 若諸沙門、婆羅門，於世間可念端政之色，觀察如病、如癰、如刺、如殺，無常、苦、空、非我，彼愛則離；愛離故億波提（苦依處）離，億波提離故則苦離，苦離故則生老病死、憂悲惱苦離。

(b) 譬如路側清涼池水，香味具足，有人以毒著中。陽春之月，諸行路者風熱渴逼，競來欲飲。有人語言：『此水有毒，汝等勿飲！若當飲者，或令汝死，或近死苦。』彼則念言：『此水有毒，若當飲者，或令我死，或近死苦。我且忍渴，食乾〔麩〕飯，不取水飲。』

### 三、內外苦依處（依據《攝事分》）

#### 一、內身苦依

當知此中，「內身苦依」，是寒熱等及病死等眾苦差別，現法生起之所依處。何以故？由有此故，於所依身，彼得生故。

#### 二、外父母等攝受苦依

「外父母等親屬朋黨攝受苦依」，是供侍等，執持刀杖以為後邊，憂、愁、歎等眾苦差別之所依處。

#### 四、結語

○內觀禪修的總綱有二：

1.能觀：正念、正知，眼生、智生。

2.所觀：身心五蘊的實相。

○內觀之道：

觀察端政之色如病、如癰、如刺、如殺，無常、苦、空、非我→色愛離→億波提（苦依處）離→苦離→解脫  
生老病死憂悲惱苦。

———吉祥圓滿———

## 內觀禪林45：內觀禪修7-觀察五蘊的因緣

### 一、前言

○內觀禪修的總綱有二：

- 1.能觀：正念、正知→眼生、智生。
- 2.所觀：身心五蘊的實相。

○內觀之道：

觀察色、受、想、行、識的無常、苦、非我、非我所→厭於五蘊→不樂於五蘊→心得解脫。

○以下依據《因緣經》（雜阿含11經）來觀察五蘊的實相以及心得解脫。

### 二、觀察五蘊 《因緣經》說：

(1a) 爾時，世尊告諸比丘：「色無常，若因、若緣生諸色者，彼亦無常；無常因、無常緣所生諸色，云何有常？」

(1b) 如是受、想、行、識無常，若因、若緣生諸識者，彼亦無常；無常因、無常緣所生諸識，云何有常？」

(02) 如是諸比丘！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。

○觀五蘊由因緣生，故五蘊無常。

○觀五蘊無常、苦、非我、非我所。

## 【道果】

(03) 聖弟子如是觀者，厭於色，厭於受、想、行、識；厭者不樂，不樂則解脫，解脫知見：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。」

○還滅：觀五蘊無常、苦、非我、非我所→厭於五蘊→不樂於五蘊→心得解脫

## 三、要義

【五蘊非斷非常】 《攝事分》說：

復次，由三種相，應知諸行非斷非常。何等為三？

一、以無住行為因故；二、生已無住因故；

三、未來諸行〔生，而現在〕因性滅故。

此中（1）諸行因無常故，（2）生已住因不可得，當知「諸行非常」。

（3）能生未來諸行，現在因性滅故，當知「諸行非斷」。

【諸行由一因三緣生，故諸行無常】

《攝事分》說：

復有四緣，能令諸行展轉流轉。何等為四？一、因緣；二、等無間緣；三、所緣緣；四、增上緣。即此四緣，略有二種：一、因；二、緣。因唯因緣，餘三唯緣。

（1）又因緣者，謂「諸行種子」。

（2）等無間緣者，謂前「六識等及相應法」等無間滅，後「六識等及相應法」等無間生。



(3) 所緣緣者，謂：

五識身等以五別境（色、聲、香、味、觸）為所緣；  
第六識身等以「一切法」為所緣。

(4) 增上緣者，謂：

五識等以「眼等」各別所依為增上緣，及以「能生作意等」為增上緣。

意識身等以「四大種身」，及「能生作意等」為增上緣。

#### 四、結語

○內觀禪修的總綱有二：

- 1.能觀：正念、正知→眼生、智生。
- 2.所觀：身心五蘊的實相。

○內觀之道：還滅門

觀察身心五蘊的無常、苦、非我、非我所→厭於五蘊→  
不樂於五蘊→心得解脫。

———吉祥圓滿———

## 內觀禪林49：內觀禪修8-能觀與所觀

### 一、前言

○內觀禪修的總綱有二：

- 1.能觀：正念、正知→眼生、智生。
- 2.所觀：身心五蘊的實相。

○以下依據《念住經》來說明能觀與所觀。

### 二、經典依據 《念住經》說：

●諸比丘！為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，唯一趣向道，即四念住。云何為四念住？於此，比丘：

於身觀身而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

於受觀受而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

於心觀心而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

於法觀法而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

○能觀：精勤、正知、正念。

○所觀：身、受、心、法＝五蘊。

●然比丘如何於身觀身而住耶？...

復次，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。

- 能觀：了知，即正知、正念。
- 所觀：身之狀態及實相。

●然諸比丘！如何比丘於受觀受而住耶？

諸比丘！於此，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。』

.....

- 能觀：了知，即正知、正念。
- 所觀：受之狀態及實相。

●然諸比丘！比丘如何於心觀心耶？諸比丘！於此，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。』 .....

- 能觀：了知，即正知、正念。
- 所觀：心之狀態及實相。

●又諸比丘！比丘如何於法即五蓋，觀法而住耶？諸比丘！於此，比丘：

於內1.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。

…… 2.瞋恚…… 3.昏沈睡眠…… 4.掉悔…… 5.疑惑……

○

○能觀：了知，即正知、正念。

○所觀：五蓋之狀態及實相。

●然諸比丘！比丘如何於法即六內外處，觀法而住耶？

諸比丘！於此：

比丘1.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2.知耳、知聲…… 3.知鼻、知香…… 4.知舌、知味

…… 5.知身、知觸…… 6.知意、知法……。

○能觀：了知，即正知、正念。

○所觀：六處之狀態及實相。

●然諸比丘！比丘如何於法即七覺支，觀法而住耶？諸比丘！於此：

比丘於內1.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2.擇法.....3.精進.....4.喜.....5.輕安.....6.定.....7.捨覺支...

- 能觀：了知，即正知、正念。
- 所觀：七覺支之狀態及實相。

●依據《轉法輪經》，佛陀說：

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。

- 能觀：正知、正念→眼生、智生。

### 三、結語

○內觀禪修的總綱有二：

1.能觀：正念、正知→眼生、智生。

2.所觀：身心五蘊的實相。

○內觀之道果：

a.觀察身心五蘊→體證身心的無常、苦、無我、空性、涅槃→心得解脫。

b.厭界→離欲界→滅界：有餘涅槃→無餘涅槃。

———吉祥圓滿———

## 網站與聯繫資訊

網站與頻道：

◎林崇安教授文集( <http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/> )。

◎內觀教育禪林Facebook專頁( <http://bit.ly/內觀教育禪林> )。

◎YouTube「內觀教材研習」頻道( <http://bit.ly/內觀> )。

- 此頻道內容為為每週五於內觀教育禪林之共修課程內容，方便大眾學習內觀。

◎YouTube「佛法教材研習」頻道( <http://bit.ly/佛法> )。

- 《雜阿含經論會編》，印順導師編，正聞出版社1983年初版，1994年重版。
- 此頻道內容為林崇安教授編講《雜阿含經論會編》的要義。

什麼是內觀？



(<http://bit.ly/什麼是內觀>)

- 電話：(03)485-2962
- 手機：0937-126-660
- E-mail：  
[insights.tw@gmail.com](mailto:insights.tw@gmail.com)

Google地圖



(<http://bit.ly/內觀禪林地圖>)