

# 內觀之道（上）

林崇安

中央大學三慧社 2015.9.23

## 【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。

## 【經典依據】《轉法輪經》說：

「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。」

## 【觀息】《念住經》說：

「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。』」

## 【觀心】《念住經》說：

「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。』」