



## 佛使比丘

著作：人类手册

### 第七章 形式止观法门

智见可以由固定形式的修习中产生。祖师们喜欢由基础的主题开始修习内观，即从内在去学习，以产生明明了了的内观。

毗钵舍那 (Vipasana) ” 内观法门”

- \* (一) 说戒清净品 Moral purity
- \* (二) 说定清净品 Mental purity
- \* (三) 说见清净品 Freedom from false views
- \* (四) 说度疑清净品 Freedom from doubt
- \* (五) 说道非道清净品 Knowledge and vision of what is the true path
- \* (六) 说行道智见清净品 Knowledge and vision of the progress along the path
- \* (1) 生灭随观智 Knowledge of arising and passing away
- \* (2) 坏随观智 Knowledge of passing away
- \* (3) 怖畏现起智 Awareness of fearsomeness
- \* (4) 过患随观智 Awareness of danger
- \* (5) 厌离随观智 Disenchantment
- \* (6) 欲解脱智 Desire for freedom
- \* (7) 审察随观智 Struggle to escape
- \* (8) 行舍智 Imperturbability
- \* (9) 随顺智 Readiness of perceive for noble truth
- \* (七) 说智见清净品 Full intuitive insight

各位法律系的同学：

在第一天的讲题中，我已讲过佛教即是明了「『什么是什么』的理论知识与实践程序」。也已清楚的解释了「什么是什么」的含义，即是无常、苦、无我；接着又讲到万物虽然是无常、苦、无我，但由於四执取的驱使力，使得人们依旧执取着这些事物，另一主题是三增上

学，其主要目的在於直接断除执取；接着也讲解到五蕴是执取的依靠处，还有那如实智见，遵循着自然法则透澈看清五蕴以便断除执取。

现在我要谈到这先决条件，即是「明了真相」，这是记载在经典和理论上的方法，既严密又系统化，或称它为形式上的行持也非常恰当，也可称为依随理论的止观。虽然它不记载在佛陀的格言中，但却是祖师们后来制定的，以适合那些根性迟钝的修行者，他们在修习之前还不能亲自看清自然界的苦；此法门尤其适合於那些喜欢内观 (Vipasana) 的人，即是还没看出生命真相的人，目前有很多这一类的人。但并不是说这形式上的行持比昨天所讲的自然法更为超越，因为当我们直接翻查巴利经文将发现所记载的，就只有昨天所讲解的自然方法。有趣的是，这些都是给利根性，已有一定修行程度的人，他们对一般的行持已熟练了，因此以他们的境界来看，这形式的修持法有如儿戏。至於那些钝根性的人，在还没有周全的训练之前，他们将如何的修行呢？因此就制定了这方式，让我们精进严格地依循次第来实行。在此我们应该明白这严格的行持规则，是为那些钝根性的人而设的，使得他们能生起智见，或透彻地看清行持的准则。

至於内观 (Vipasana) 是直接的观照内在的本然，特别针对内心的训练，亦可称为内在学习，直到产生那如实智见。虽然「Vipasana」这名词在巴利文经典中是找不到的，而是出现在后期的书本中，但我们还可以它做准则，来修行内观事务，尤其是对於那些决心要专修内观来灭苦的佛教徒。现在我们要谈的就是内观或慧观准则。

内观 (Vipasana) 这名词的含义可能会含糊不清，在某种的情形下，能绝对的区分出两种定义，那即是产生「定」和「慧」，有如我们所讲述过的另一对名词，那即是培养定，或称为「止定」，另一种称为培养慧，或称为「观慧」。但这些仅属於内观法的狭义定义，其实究竟的说法只不过就是「慧」罢了。实际上内心修习除了定慧的培养外，戒律也包含在其中，做为修定的根基。为了能明了修慧，祖师们都喜欢将其制定为各式各样的问题来观照，如：

- \* 什么是内观依靠处的根源？
- \* 什么是内观的观察对象？
- \* 什么为内观的工作或事业？
- \* 什么是内观的最终成就？

当我们观照了什么是内观的依靠处的根源，其答案是戒和定，意思是要先有喜悦心情，即是没有忧郁烦闷的心情，才能产生透澈看清的内观。戒在这方面的资助最大。因为不犯戒时，戒律清净才会有喜悦感，因此必须有戒。这譬如当一个人要砍树木，他必须要有土地为

立身处，要不然他就不能工作了。在这里土地比喻为戒，烦恼即是人们砍伐的树木。如果没有戒，就没有立身之地而工作，因此戒就是一块供站立的土地；而砍伐的力量比喻为定，智慧(内观)则有如锋利的刀刃，因为透澈看清后，肯定可用以砍除这盲目或无明。因此戒是必要的，它成为修内观的最基本之立身处，以便能将无明烦恼的森林砍伐尽，而出现一片广阔的平原，所以戒才被归纳为内观的一部分。

上面所讲解的都可以直接从巴利文获得引证，如在巴利经文中提到清净品的七个实现次第，有了这完善的七个层次阶段后，即可悟道证果。在这七清净品中，把戒划分为最根本阶段，被称为「戒清净品」。「说戒清净品」即滋长「说定清净品」，「说定清净品」将助长「说见清净品」，「说见清净品」助长「说度疑清净品」，「说度疑清净品」则滋长「说道非道清净品」，「说道非道清净品」助长「说行道智见清净品」，「说行道清净品」滋长「说智见清净品」，「说智见清净品」这就是最后的阶段。修行即是一对对的圣道果，当证悟圣道之后，也不必提到那圣果了。因为它是一对的，证悟了道之后，圣果自然会生起，因此才这么说，圣道为实践的最后阶段。

把这实践的阶段比喻为古代帝王出巡，他将使用优良的快马，但马车不像汽车能不停的奔驰，因此必须有距离上的安排。他把马和车归为一组，每一组的马车各行一程，然后有次第的走完七个旅程。如果帝王发生紧急事，那位马夫将会把帝王送到另一个地点，由下一站的马车队继续行程，直到最后一站。七组马车若喻为现代的汽车，可以日行几十公里，则一天之内也可以完成整个旅程。我们可以这个比喻来说明七种清净品的各个阶段。第一个最初阶段称为「戒清净品」，它是最不可或缺的基本条件。因此戒就被归纳在内观法门之一，成为最基本的条件，有如那最必要的立身之处。

### 戒清净

至於戒在这之前已多次的解说过了，意思是身口的平常，希望各位能记住这简短的定义，即是「平常的身口且没有过失」，至於把戒条分为五戒、八戒、十戒或多少条戒都不重要。如果身口方面还「不平常」的话，就是没有正确圆满的戒律。当没有任何的过患来干扰身和口时，才可算是有了平常的身口。因此如果我们能把握着这原则，才能有正确的行为，言行不犯错。例如去杀人、偷东西、侵犯别人所喜爱的、欺骗他人，此时他的身口将会不平常，於是就产生了忧郁、动乱、烦恼。即使在社会上，行动举止犯了一点小错误，也会引起身口不安和不平常，这已没有戒了。因此如果我们能够守持一条戒，也就等於获得三藏经典的所有戒条，即是在我们佛教中，只要保持正常，身口就没有任何的过患。希望各位能牢牢的记住「戒的定义」—平常。

## 定清净

当有了平常的身口，那定心肯定就自然的生起了。定清净品在三增学的定已有详细的解说，定的最直接了当的讲法是有着「适合於工作的状态」，所显现的这种定的状态，即是适合於工作的状态，这就是定的正确含义，而不是坐在那里像石头、木块没有感觉，或者进入禅那，享受禅那中的悦乐的含义，因为这不适合於工作所应有的状态。甚至我们在自己所喜欢满意的地方，感到舒畅爽朗，这都是形成「定」的有利助缘，即能进行内观事务的工作。

接下来这五项清净品为「说见清净品」、「说度疑清净品」、「说道非道清净品」、「说行道清净品」、「说智见清净品」，才是真正进入内观。在此重复说一次，在这七品的前两品是「说戒清净品」和「说定清净品」是有利修内观的助缘，而内观是从「说见清净品」直到最终，「见」解释为对某事物所持有的见解，在日常生活中每个人都存有见解，即是内心常常固持的见解。

## 见清净

第一项的内观称为「说见清净品」，即是邪见已熄灭了。在我们随着自然法中或环境所薰习的邪见，从迷信巫术的无因无果，直到将自然界的身、心、识，误解为恒长、快乐或自我的、是众生、是人、是神、是梵神等，这些都纯粹是形而上，奇异而难解的。他无法看清这个身体只是四大而已，而心是识大空大，才是一切的根本。看不出这全都只是名色或身心的作用罢了，反而看成是「自我」，以为有神奇的灵魂，进出身体，而看不出它只是名色，只是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴，或眼、耳、鼻、舌、身、意根境等。对于这神奇形而上不断地执取，直到产生恐惧的感觉，然后又出现各种仪式来解决恐惧感，随着迷信的增长，而对错误的见解紧黏不放。所谓的见清净是彻底的洗净这些迷信、错误的见解，才能进升为第一品的内观。我们这些新时代有科学知识和有道理原则的人，对于自然现象，都有着正确见解的知识，这种人也可以算是有了见清净，即是见解已洁净了。对于我们所接触的事物，希望能尽最大的能力，明了它的形态，以带来真正的益处，这才称为进入内观的道路上。内观即是彻底明了，清净的见解，概括的「说见清净」就是能把众生、人、我、他分解出来成为各别的成分，有如可以把人分为五蕴、名色或身心。千万别把这假名的众生或人误解为自我，把天空误认为天神，把水误认为河神，树木误认为树神，或其他的神明等。我们必须要了解，水就是水，天空就是天空，全是由元素所组成，理解了这道理之后，一切的神明也就消失了，这就是明明了了。不要把人当成是灵魂、神识或类似的东西，而要明了这身心只是自然界的组合物，由自然界的元素组合而成的。到此已开始有着内观透彻明了

的见清净，它将助长着「说度疑清净品」。

### 度疑清净

当我们深入而详细的观察这「说度疑清净品」，它能使我们深入观察到各自的成份、因缘条件。起初我们以分析的角度在「见清净品」中看清每一个人只是身心罢了。而「说度疑清净品」其任务就是把每个部份做深入分析其因缘和合是怎样的？之后就能深入的看出无明、爱欲、执取、业、资粮等，它是个很精巧的组合物，直到出现身和心。「度疑清净」译为透彻明了万物的每一个因缘，对于我们是有或无的「疑」，「自我」有无的「疑」，我们死后是否还会出世的「疑」，我们曾经怎样的出生，我们如何的再生？这一切都是「疑」。在内观的原则中把「疑」区分为二十至三十种。但总括来说，即是要能度破「我」的存在与否？是否已有「我」了？「我」将会延续吗？像这样的「疑」。要能自我的度「疑」，就必须说明「没有『自我』，而只有元素、蕴、根和各种因缘」。如无明、渴爱、执取、业、资粮等的组合，造作成五蕴和六根。事实上，我们是不存在的。由此开始，对于是否有个自我？自我是否已有了？自我是否会继续存在的种种疑惑将开始慢慢的消失了！当完全的结束这些疑之后，也就到达了内观的第二阶段，但不是完全的灭除形成我执的因缘—欲望烦恼，这时那困扰内心的疑情，已消失了。这些「疑」的熄灭，都是觉悟了这些因缘所组合而生起的各种事物，进而拔除那粗糙的「我执」。

### 道非道智见清净

当有了「度疑清净品」的阶段，也就是滋长了「说道非道智见清净品」，看清什么是向前走的道路，什么是错误的道路。在这阶段中将会看出各种存在的障碍，清楚的看清它阻碍着内观的前进，在定中所产生的各种现象，将会强烈吸引着行者，似乎没有一种定不产生这吸引行者的现象。如出现那强烈又可异的光芒，不必睁眼就能由内眼看清这现象，如果越是细心的去看，他将看出它的引人入胜，并误解此为内观的成果，或欢愉的认为「已满意於这特殊的情形」等等。这一点将障碍内观的行持，以及对道、果的认清，因此才会把它当成是错误的道或非道。另外一个问题是，那充满在内心的喜悦感，时时都缠绕着心，使得它不能观照一些东西或误以为这眼前的就是涅槃，以至於黏附着而不能前进，这就是内观的大障碍，使我们的行持停滞不前，在有些时候甚至自夸的说，有智慧能看清这名色，而很自满的认为自己有卓越的智慧，然后对这些见解很高傲，我慢的胡思乱想，这也是错误的道，也障碍着内观的行持，这不应该发生的。另外有些时候，心在非常寂静的情形下，只是呆痴着而不能深入内观。有时身体方面只是静静的硬绷着，却不能向前去观察各种现象或虚心精进的提升观察，而迷恋着认为这是超越的德行，这也是个极大的障碍。这类满意、迷恋，将使在定中的行者不能进入智慧的道路。其他的障碍是，他很容易在定中生起乐受，产

生了自己不曾发现过的满意感，是在他的预料之外，它非常奇异，超越我们的理解程度。因为此时身心的妙乐是乐中的无上乐，各种各样的问题，将从心中消失，回忆起过去曾贪爱过的事物，已不再贪爱了；那曾憎恨的事物，也不再憎恨了；回想起曾经恐惧的事物、曾认为是惊险的事物、曾经挂虑的、紧抱不放的事物，这一切的感受将不再生起。所以就沈迷欢喜，自认为自己已超越一切的烦恼了，因为这种状态和那脱离烦恼的人的状态是同样的。如果时常都满足於这种境界，那将障碍着内观的增进，不久之后，这种状态将会逐渐的消逝，所曾恐惧的事物，又再重新恐惧起来，曾经喜爱的也依旧喜爱着，一切都又回归到原状。这是其中的一类。另一类是信心的生起，将会对三宝产生坚定的信心，那是过去所不曾有的或对于自己所曾欲信奉的，最后对于法喜有着强烈的满足感，甚至对任何事物舍放的态度，也有强烈的感觉，这一切都能使心沈迷、执着于境相，我相信还有很多这一类的情形出现，使内观不能前进。当一个初学者发现这些，不言而喻地，将会成为他的障碍，阻碍着内观的道路，但他却反而以为这是内观无上的顶峰。这是非常细微而难以发现的，只有正确的智见才能透彻看清，这些是我们所要断除的细微烦恼—内观的障碍，这时才可以相信已进入内观的第三阶段，也就是对于正确或错误的道路已彻底明了了。他便可一直在自己所喜爱的轨道上训练培养，内观的道路已清楚明了。

### 行道智见清净

当有了这圆满的「道非道智见」，很自然的接下来的层次是正确的，透彻看清诸行的真相，就会一直的依次第行持，趋向舍放万物，同时也具备了这证入圣果卓越品德的心识，称为「说行道智见清净品」是内观的第四阶段，或称它为清净品的第六阶段。这在原始的巴利文经藏中，不曾直接的提到，学者们是从后期的书本上看到的。后期的祖师们就把这「说行道智见清净品」的智见有次第的区分为九个层次：

#### (一)生灭随观智

行持着正确而又究竟的内观，以观照诸行的生老病死，将会集中精神观照诸行生灭的状态，直到彻底的看清诸行充满着生灭，有如海水拍击时产生的泡，瞬息生灭，这种彻底看清的智见称为「生灭随观智」，这都是长久和透彻凝注观照而产生的智见，直到这种智见和心完全的黏贴在一起，到心有能力对接踵而来的执着产生厌离感，甚至逐渐将其断除，此为第一阶段。

#### (二)坏随观智

同时在专注观照着生起和坏灭这两种状态。这还是属于粗糙浅表的状态，比起只专注于其中一种状态时的心力还要微弱及不清澈。这里放弃其一，即是不再观照其生而转向衰亡、破



灭的一面而已，以便能更深刻、更集中的看出衰亡和破灭，产生强烈的感触，觉得世界除了崩溃衰灭之外，别无其它现象了。有如倾盆大雨淋湿了整个大地一样，安住停留在这种感触的心，称为「灭随观智」或「坏随观智」，此为第二阶段。

### (三)怖畏现起智

如果能时常圆满完善的透彻观照这灭尽、衰败时，就进升为第三阶段的智见。对所有的「界」，即「拥有」、「成为」都生起大怖畏。不论是对欲界、色界、无色界，遍地皆充满着怖畏、恐惧的现象，对每一个心行都充满着衰灭、破坏的怖畏状态。当瑜伽行者透彻看清这现象，就会产生这惊愕的怖畏感，智者肯定持有这正确的恐怖感，清楚知道它有如毒药、利器、恶人，遍布於三界中。除此以外，别无他物，当有这种感触时，对诸行的恐惧现象已了了分明，称为「怖畏现起智」是第三阶段。

### (四)过患随观智

当对一切有、生、住充满着怖畏，增加到足以令其了知诸行皆是过患罢了，与诸行接触或发生任何联系，也只有过患，而无安全感。譬如森林中有狮子、老虎、豹等猛兽，此森林并非无比欢乐的休息处，诸行亦如此。这种对诸有、界、生、住都充满着过患的感触，这智见是一种工具，运用来专注地观照诸行的过患，就称为「过患随观智」，是为第四阶段。

### (五)厌离随观智

这样的屡观诸行是怖畏且充满着过患的，如此对於诸行产生了厌离，有如一个原子弹爆炸后，一切看起来就像被火燃烧后的屋子，只留下灰炭，对这火灾后的躯壳，不再存有任何的迷恋。已厌倦了要和诸行混为一体。这称为「厌离随观智」，为第五阶段。

### (六)欲解脱智

当真正的有着厌离感，将会实际的浮现出欲从诸行混合中解脱出来。然而这里的欲解脱感是确实的，而且又充实强烈的，不像我们平时那没定力或不能看清万物的欲解脱，因为那不是真正的欲解脱智见。因此我们才对学佛抱着不认真的态度，把修行当成儿戏，这便是两者之间的差异。至於在此所产生的厌离感是迫切并坚定的，且怖畏与欲解脱的心能成正比。在内观中，全副精神都感到厌倦於诸行。於诸有中充满着怖畏，欲从诸有中解脱出来。如此才是真正的欲解脱。它比喻为入了蛇口中的青蛙，那种欲从蛇口中挣脱出来的感觉一样，请诸位想一想，青蛙的欲解脱感有多强。正在修持着智见的行者与瑜伽行者，正像青蛙一样欲解脱诸有：又作一个比喻，有如那落入牢固的陷阱中的鹿，一直挣扎着，想要解脱出来；这和瑜伽行者欲从诸行中解脱出来的逼迫感是相等的。瑜伽行者有如那关在笼中的野兽，也想要超脱每一个界，从欲界、色界、无色界中解脱出来。古时候迷信的人喜欢画入罗侯口中的月，然后钉制成木板挂在门前，让人看清这想要从罗侯口中解脱的月就相等於

我们想要从欲界、色界、无色界中解脱出来一样。这种真正而又强烈的欲解脱称为「欲解脱智」，这种智见是产生欲解脱的原因，称为第六个阶段。

### (七)审察随观智

这种充实而有强烈的欲解脱感，正在挣扎着找寻解脱的道路，他已忍耐不住一定要寻找到那条出路，所以就产生这种强烈的挣扎，欲找寻解脱之道。巴利文称这种感受为「审察随观智」(审察着解脱的道路)。这种智见就是无时无刻的照见出每一个界(有)都是这样的，很想解脱，它是有道路的。如此的观照，就会发现到执取和烦恼是束缚着心和界的主因，它强烈地黏缚着。我们必须想尽办法来削弱欲望烦恼，直到其软化后再将它毁灭掉。这里有一个比喻，一个人拿鱼笼去捕鱼，捞起来的却是一条蛇，却并不察觉，心想我已捕到鱼了，把它紧握在手里，无论谁告诉他那是一条蛇，他都不相信，直到遇到一位有悲智的老师，指引和教导他后，他才觉察到那是蛇而不是鱼，因而产生恐惧感，想要摆脱它，并去寻求杀蛇的方法。他捉住蛇颈在头顶旋转两三圈，待它精疲力尽后才用力地将它抛得远远的，假如还不死，则再用其他方法杀死它。这比喻为瑜伽行者已彻底的看清这把自己和界(有)黏缚着的结—烦恼，是最恐惧也是令人感触最深的。然后把烦恼削弱，再把它杀掉。如果我们没有逐日的一点点将烦恼力削弱，要杀烦恼是不可能的，因为它的力量远远地超越我们的想像，并非是这微弱的智慧足以杀死烦恼的。因此在培养增长智慧时，也用办法对付烦恼，使其力量减弱，时常审察万物的无常、苦、无我，不值得拿取、不值得成为，这些都是曾经讲解过的，就是断除烦恼的粮食。在日常生活中削弱烦恼力，不断增长智慧，使功夫更熟练，这就是渺小的我们可战胜如泰山般的欲望之法。我们必须要有勇猛的精神，好比一只小老鼠，有勇气杀死体积比它大的老虎。我们必定要有意志以这微弱的力量，战胜烦恼，若不足於对敌，则找寻其他技巧，决不妥协，待其力减弱后再将他斩除，这种断除烦恼的技巧称为「审察随观智」，为第七阶段。

### (八)行舍智

削弱烦恼力的做法，是为舍弃万物的主因，因此接下来的阶段为「行舍智」。这智见都源於审察诸行的空性，空掉自我、空无自性，即是没有永恒性。因为充满了苦，就空掉了乐，看了也觉得厌倦等，最终对诸有(界)即欲界、色界、无色界都能舍放了，对自己曾经迷恋贪爱的也看成是粪土。这一点被比喻为那我们曾贪爱的人，过去曾非常吸引我们，当发现她和别人私通后，贪爱就消失了，欲放弃她。现在看见她与别人做任何事，也能无动於衷。当心识升华到第八阶段时，对於以前曾经享乐而感到奇妙的三界，已深知此是空无实质的，并对诸有放弃了，就有如此男子已看清妻子是骚妇，而对地离欲舍弃等。对於诸行的舍放称为「行舍智」，为第八阶段的内观。

### (九)随顺智



当能对诸有放弃了，心就适合於明了圣谛，能使我们随缘地证入须陀洹道智、斯陀含道智、阿那含道智、阿罗汉道智，任何一道。当有这种心理状态时，称为『随顺智』，是最究竟适宜於明了四圣谛法的智见，它能毁灭结的烦恼而证悟任何一个果位，为第九阶段。

从『生灭随观智』到『随顺智』已圆满了就称为『行道智见清净』，是内观慧的第四步骤，清净品的第六层次，可说智见已清净、洁白了，能实践断除烦恼的内观和般若。

### 智见清净

接下来进入第七个清净品，称为『说智见清净品』，圣道的智见是内观的最终阶段，其成果为内观的第五阶段。

随后的随顺智是智见的第九层次，也是『行道智见清净品』的最后一个阶段。在『行道智见清净品』和『智见清净品』两者之间插入『出世智见』是为区别圣道者和凡夫的工具。但由於『出世智见』很快就消逝，因此就把它归纳於『行道智见清净品』中。因为它还是屬於欲界的境界，但又的确是介於凡圣之间，或可称为涅槃所缘境的智见。

总结这五品内观 Vipasana 法门，第一品为『见清净品』，在这阶段已不再有错误的见解了，因为已知晓人与众生，并可将其区分为各小部份的因缘。第二品的内观法门为「度疑清净品」，在这阶段已知晓因缘和合法，有關於各部份的组合因素是无限的。第三品「道非道智见清净品」，在这阶段已知晓对或错，道非道，已不再迷恋於修定所产生的那超越常人所能预料的奇异事件。第四品为「行道智见清净品」，它又另分为九个阶段，前面已讲述过了，这是能突破三界诸行的智见，是使烦恼不再留下的主要原因。第五品为四个圣道，有须陀洹道智等，道的行持后，必得圣果，这是肯定的，也能产生明了的智见，知道到底烦恼和苦已熄灭了多少，不过这并不在此话题内，因为它并不简单而且也这里的内观行持没有关系。内观法门总共有五个阶段，加上前面的两个根基「戒清净品」和「定清净品」，共为七个阶段。

这一切都是修习内观所应注意的事，前天已讲述过了，它具有完整的规则，称为形式止观法门与自然止观法门是一对。在一个小时内想要详细的讲解所有的内观法是超越我的能力范围的。实际上讲几个小时都不足够，只能掌握其要点，做为思考上的正确前导罢了，以防落於错误，因此可说是作为自己继续寻求更详细资料的基本知识。由此缘故便着重来讲解佛教的修行原则，希望各位别误解此为教育界的事，因此如果不了解这修持事项，我们是无法进入佛教和不能符合修持原则。

在此做个总结，我们已看出学习内观法的理论有着层次上的原则，然而到底什么是内观法之立身处的根源呢？答案是戒和定。什么是增长、发展内观的所缘「境」呢？答案是一切事物，称为全世间，「三界（有）」、「诸行（一切因缘和合法）」、「五蕴」，因为在这三界中也不过只有五蕴吧了？有如前天所讲解过的。什么是内观的真相形态呢？或透彻看清的状态呢？即是从这充满在三界的成、住、异、灭的无常、苦、无我到产生怖畏、厌离感，不值得拿取、不值得成为这种状态，必须要显现在内观法门中。什么是内观法门的任务呢？它的责任是熄灭无明、颠倒妄想。因为内观法门的真正意义就是透视、看清。什么是内观法门的成果，其成果是透澈看清万物后而进入圣道，能完全的扑灭烦恼转为清净、光明、寂静。如果更简捷的说，即是戒和定是内观法门的根基，这五项清净品是内观的真相，能在无常、苦、无我中透彻明了这世间诸界、诸行（一切因缘和合法）或五蕴中寻求智慧，其任务就是要断除这黏缚着世间的无明、颠倒妄想。能产生那彻底看清的光明，染执心已不再遗留下来，把将心和界黏缚在一起的工具断除，就是内观法门心已「解脱（Vimutti）自由」的状态，从诸有解脱出来，心不再有苦了。因再也没有贪爱着任何的界，这种状态称为完全脱离苦了，这就是最究竟的实现道、果、涅槃的佛教任务。

这些都是在指导如何实行这七个步骤来实践内观法门，其行持的方法又如何？即是要如何的去接触以及看清世间，这九个步骤的智见实行情形，总称为内观法门。除了制定这形式性的步骤外，至於更详细的内容，则可以从佛书中或导师们的指导，继续探讨。在这里主要的重点是预防把错误的内观法认为是正确的内观法，进而迷失於误解中，出现了买卖式的内观修持法，也出现了新的宗派或佛祖，实在是非常可怜的情形。我们理解之后，就应该互相的提防，如果遇到此类事件时，我们才能下合理的判断。

此检体版资料录自佛使比丘文集电子版（繁体）