

# 談談如實觀察

林崇安

佛法的重點在於生起智慧，而智慧的生起在於如實觀察身心或五蘊（色、受、想、行、識）。

《阿含經》中有多處提到如實觀察，例如，《雜阿含 65 經》中，佛陀說：「比丘常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？此是色，此是色集、此是色滅；此是受、想、行、識，此是識集、此是識滅。」此處佛陀指出，修行者對五蘊的集滅要如實觀察。

《雜阿含 121 經》中，佛陀告訴羅陀比丘說：「若多聞聖弟子，於此五受陰，如實觀察非我、非我所者，於諸世間都無所取，無所取者無所著，無所著故自覺涅槃：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。」此處佛陀指出，修行者對五取蘊（五受陰）要如實觀察，最後可以放下對世間的執著而證得涅槃。可知禪修的重點在於如實觀察身心或五蘊的實相是無常、無我等。

禪修者想要體證實相，修行必須貫穿到日常生活中，時時覺知自己的身和心。對身的如實觀察，在《大念住經》中，佛陀說：「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。…彼於身觀生法而住，於身觀滅法而住，於身觀生滅法而住。於是覺知：唯有身…」可知觀身時，禪修者不是去思維身體而只是覺知身體正在呈現的狀態：行、住、坐、臥、仰、俯、屈、伸等，最後將洞見身的實相是無常、苦、無我、性空。

對心的如實觀察，在《大念住經》中，佛陀說：「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。』…彼於心觀生法而住，於心觀滅法而住，於心觀生滅法而住。於是覺知：唯有心…」可知觀心時，禪修者對於心中剛剛生起的任何貪、瞋等狀態，只須隨著知道它（稱作隨觀），而不是去壓制它或放任它，最後將洞見心的實相是無常、苦、無我、性空。

禪修者於生活中，如實觀察的所緣或對象，略說是身心（名色），細說是身受心法或五蘊、六處等，《瑜伽師地論》說：「若有點慧、諸根猛利種類士夫補特伽羅，由思擇力如理作意，思惟諸法，乃於涅槃得正信解。由此增上，發勤精進；此增上故，能於身等所緣境界，安住正念；此增上故，能於所緣，令心一趣；此增上故，於一切法如實了知、如實觀見。由是因緣，能到究竟。」可知禪修者先經由信解、精進，培養出正

念和正定（慧解脫者得到的是剎那定），於日常生活將自動觀身或觀心，最後生起智慧，照見身心的實相並抵達究竟解脫。

總之，由於正念、正定都是無我，因而在如實觀察時不能以刻意的心態去修，要以輕鬆、喜悅、覺醒的心來修。所謂如實觀察或如實觀照，就是照見身心或五蘊的實相是無常、苦、無我、性空，也就是修習毗婆奢那（內觀）。

1154

