

論《瑜伽師地論》之「如理思惟」

——正思擇其自相、共相之要領與判準

釋昭慧*

摘要：

《瑜伽師地論》是一部教導瑜伽行者如何「地地邁進、步步高升」的禪觀教科書。其中「聲聞地」述及「如理思惟」，本文就「如理思惟」之內容、要領與準則，作進一步之闡述。

「如理思惟」之內容，包括法法自相與其共相，論中並且負面表列，說明六種「不應思處」。「思惟正法」的要訣，即是依於「算數行相」或「稱量行相」。

任何一法，倘要能夠清晰分明地，如理思惟其自相與共相，那麼對於該法的「法數」就必須清楚明白。以算數行相，思惟佛陀言教，而明瞭其間的種種差別，這是思惟正法的基礎功法，否則容易得少為足，或是挂一漏萬，或是以偏概全。此外，還要從「觀待、作用、證成、法爾」等四種道理來作推敲，以權衡所思惟的內容，是否正確無謬。

關鍵詞：如理思惟、自相、共相、四道理、勝緣

* 玄奘大學宗教與文化學系教授、系主任兼社會科學院院長
本文原係作者 2013 年暑期講授《瑜伽師地論》「聲聞地」之其中一節，經林碧津居士整理、耀行法師修潤而成，謹申謝悃！

On “Right Thought” in The *Yogācārabhūmi-sāstra* — Tips and Standards of Judging the Specifically Characterized Phenomena and Generally Characterized Phenomena with Right Thought

Shih, Chao-hwei *

ABSTRACT:

Yogācārabhūmi-sāstra is a textbook to teach meditation—how a yogi can move forward “step by step, and get higher and higher.” In “Shengwen (Sk. Śrāvaka) Stage” of this abhidhamma, “right thought” is expounded. So in this paper this term will be further elaborated upon its content, tips and guidelines.

The content of the right thought includes that the objects of knowledge are divided into two: the specifically characterized phenomena (自相 svalakṣaṇa) and the generally characterized phenomena (共相 sāmāyalaṣṣaṇa). In the abhidhamma, six kinds of invalid knowledge to think about are also listed. The tips of Contemplating Dhamma are based on two methods: to properly categorize everything (算數行相 gaṇanākāra) and to observe the fallacy of the statement (稱量行相 yukty-upaparīkṣākāra).

If you can think clearly over the specifically characterized phenomena and the generally characterized phenomena of every piece of knowledge with right thought, then you will have a clear-cut understanding of the categories. To think over Buddha’s teaching with yukty-upaparīkṣākāra, you will understand various differences among them; this is the basic method to

* Professor and Director, Department of Religion and Culture; Dean of College of Social Science, Hsuan Chuang University

contemplate dharma, or one may be too content to dig deeper, have regrettable omissions, or even make an overgeneralization. Besides, we have to think over with four principles of reasoning (yukti) —consideration, purpose, accomplishing, and inherent nature—in order to weigh if what we have thought is proper and infallible.

Keywords: Right thought, specifically characterized phenomena, generally characterized phenomena, four principles of reasoning, perfect cause

一、《瑜伽師地論》之主體結構

《瑜伽師地論》的內容等於「全體佛法」，因此它不僅是瑜伽行派的根本論，而且是一部內容豐富且次第完整的「佛法的百科全書」。

顧名（瑜伽師地）思義，它所設定的主要讀者，應是想要成為「瑜伽師」的禪觀修學者（而非所有「佛弟子」），它是一部教導瑜伽行者如何「地地邁進、步步高昇」的禪觀教科書。

若由編目以觀，與一般論典相較，本論確實也呈顯了它獨一無二的特色。我們可就本論的主結構「本地分」，依「十七地」之目次而作瞭解。既名之為「地」（bhūmi），就已將本論設定為「境地」之學；所謂「境地」者，指的是瑜伽行者地地邁進、步步高昇（由世間而邁向出世，由解脫道而邁向菩薩道）的「意境」，含修學內容、修學歷程、修學方法與修學成果。這十七地，可以略分作四大類，每一大類莫不逐層級或逐次第而作闡明：

1、首先，它將禪觀修學的主體作一介紹；瑜伽行者有身、有心，但是依於禪觀教學「心增上、慧增上」的特色，它將重點放在心、意、識結構的介紹，因此以「五識相應地」、「意地」而啟其端。

2、其次，將瑜伽行者之意境，依其高低（由有尋有伺、無尋唯伺至無尋無伺，由散心而入禪境，依次高昇）與種類（三摩呬多、非三摩呬多、有心、無心）而作介紹。

3、緊接著，從世間而出世間，這即是轉凡成聖的歷程，其必要條件是「聞、思、修」三慧，因此逐一介紹「聞、思、修」三者分別成就哪些意境。

4、然後再依「轉凡成聖」的聲聞、緣覺與菩薩三乘，分別敘明「解脫道」與「菩薩道」的定義、內涵、方法與成果。

總上所述，可以這麼說，《瑜伽師地論》是一部「瑜伽師的教戰守策」。

筆者近二十年於大學任教，近五年擔任學術主管，受到週次課程及行政工作的時間切割，只能於每年暑期舉行為期一週的佛學講座。在唯識學與「佛教倫理學」講座告一段落之後，探本溯源而開始講述《雜阿含經》。為了帶領讀者了解：後世論師如何闡述佛陀教法——《阿含》經義，因此自 2012 年起，開講《瑜伽師地論》「本地分」，並商請來自成都的耀行法師與筆者分工，由筆者主講「聲聞地」與「菩薩地」，其他諸地則請其代勞宣講。

至本（2013）年八月，講到「聲聞地」的「聞思正法」，述及「如理思惟」之內容、要領與準則，聞法學眾甚感法喜。為了讓更多讀者能夠分享這部論書的獨到見地，印純法師商請部分學眾發心聽打、整理，再交由耀行法師潤稿。本篇論文，即是「聞思正法」（特別是「如理思惟」）之講述內容，經林碧津居士整理、耀行法師修潤，最後再由筆者增補、修訂而成。

二、「如理思惟」的內涵

（一）「正法」與「聞正法」

在「聞思正法」方面，首先要瞭解其所謂「正法」的定義，以及「聞正法」與「思正法」的內涵。《瑜伽師地論》云（以下簡稱「論云」）：

如是一切，正士、正至、正善丈夫共所宣說，故名正法。聽聞此故，名聞正法。此復云何？謂如有一，或受持素怛纜，或受持毘奈耶，或受持阿毘達磨；或受持素怛纜及毘奈耶，或受持素怛纜及阿毘達磨，或受持毘奈耶及阿毘達磨；或具受持素怛纜、毘

奈耶、阿毘達磨。此聞正法復有二種。一聞其文、二聞其義。¹

原來，「正法」可分為「證法」與「教法」。佛陀於「法界等流」而覺證的是「證法」；佛陀依此覺證而「大悲等流」，廣為宣說的，則是「教法」。由於「證法」是超乎聞思的證量境界，故此略而不談。在此相應於「聞」與「思」的心識運作，特指出其所聞、所思的來源，是即「正士、正至、正善丈夫共所宣說」的「教法」。顯然，聞法並不受限於「佛陀所說」，但必須是正知正見的善知識所說，好能維持所聞教法的純正。

佛陀一代教法，經過後世的結集、整理、論述，可大分為經（*sūtra* / 素怛纜）、律（*vinaya* / 毘奈耶）、論（*abhidharma* / 阿毘達磨）等三藏（*trīṇi piṭakāni*）。此中但凡受持其中一藏、其中兩藏乃至全部三藏，都可稱之為「聞正法」。至於所聞的內容，則是典籍之「文」與道理之「義」。

（二）自相與共相

接下來就要談到「思正法」。「思」的內容既是「正法」，當然就要如理而思，方得其「正」而不偏，「實」而不謬。然則如何思之？論云：

云何思正法？謂如有一，即如所聞所信正法，獨處空閑，遠離六種不應思處：謂思議我、思議有情、思議世間、思議有情業、果異熟、思議靜慮者靜慮境界、思議諸佛諸佛境界。但正思惟所有諸法自相、共相。²

對於前述「正士、正至、正善丈夫共所宣說」的教法，倘若聞而不信，那就不必談論進一步的思擇工夫了。倘若聞而起信，緊接著要下的工夫，就是對「所聞、所信正法」予以「如理思惟」。這不是漫無邊際

¹ 《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》冊 30，頁 419 上。

² 同上註。

的想像，而是要在靜默獨處的專注狀態下，將聞而起信的正法內容，嚴密地思惟它的「自相」與「共相」。

首先辨明「自相」與「共相」的定義。「自相」，梵語 *sva-lakṣaṇa* 或 *svabhāva*，又作「自性」，指任一事物個別之體相。舉凡不與「他相」共通，而具有自己一定之特質者，即可稱為某一事物之「自相」。「共相」，梵語 *sāmānya-lakṣaṇa*，指某些事物的共通之相。

每一事物有其自相，許多事物之間則可串出彼此的共相，這些，就是應當「如理思惟」的內容。例如，地大的自相是堅固相，水大的自相是濕潤相，火大的自相是燥熱相，風大的自相是飄動相。這是它們各自的體相，然而四大雖各有其相異之自相，四大及其所造物卻也有共通之相，那就是色法的「變礙」相——佔有一定空間，且會變壞的共相。進以言之，在「色、受、想、行、識」五蘊之中，「色」以「變礙」為其自相；「受」以「領納」為其自相；「想」以「取像」為其自相；「行」以「造作」為其自相；「識」以「了別」為其自相。而它們又有「積聚」而成「蘊」(*skandha*) 的共相。

相較於身心「積聚」而為「蘊」的自相，「處」(*āyatana*，即感官)之自相為「生長門」(認知主體與境相會遇的介面)，「界」(*dhātu*)之自相則為要素、因素或境界、範疇。而蘊、處、界三者又有其共通相，是則為「無常、苦、空、無我」之共相。

思惟自相、共相，何以就是「如理作意」？原來，任何一法都有其自相，又都可以跟其他諸法，在共通面形成共相。某些事物的共相，亦可視作這類事物的自相，與其他類別的事物，又可在共通面形成共相。

例如：每一個體的人有其容貌、身形的自相，又可被歸納為男、女、老、少的共相；男、女、老、少各有其被歸納在某一性別或某一年齡層的自相，這些類別的生命又有其作為「人」的共相；「人」之類別，自

有別於天人、鬼神與其他動物的自相，但他們又可與天人、鬼神乃至其他動物，歸納出「有情」的共相；有情與非有情的植物、礦物各有自相，但它們都可歸納出「無常、無我、寂滅」的共相，姑名之為「有為法」。有為法有其生滅、造作、變遷之自相，但它又可與不生不滅的無為法，歸納出「法」的最高共相，是即為無恆常性、獨立性、真實性的「空」（*sūnya*）相。因此，諸法「實相」（*dharmatā*、*bhūta-tathatā*），也就是諸法的最高共相，是為「空」相。

「但正思惟所有諸法自相、共相」，這已含攝得解脫道與菩薩道的「正思惟」。由於此處是在「聲聞地」談「思正法」，因此姑且縮小範圍而言「解脫道」。

就解脫道而言，思惟正法，是為了正觀生命「純大苦聚集」的實相，以求其身心的解脫自在（不受後有）。凡夫之所以被捲在「惑業苦」的生死循環之中而無法「不受後有」，其根源來自對眾緣和合之身心「一合相」（*piṇḍa-grāha*），認識不清而自以為是（無明），由此而對我與我所之種種一合相，產生了愛染、取執與業行。病根既是無明，那麼就必須從根源處，洞穿愛染、取執、業有與生、老、病、死的實相——「純大苦聚集」，這才能死心塌地，於此諸「純大苦聚集」的內容生厭、離欲、滅斷、捨離。這也就是為什麼「思正法」時，要對色（受、想、行、識）等諸法的自相、共相，了了明明的緣故。

凡夫無法正觀色法的自相與共相，亦即：不能洞察色法來自地（水、火、風）等四大之自相的排列組合與快速變化，不能覺知任一大種及所造色法，只是一群極小粒子在排列組合、快速變化並趨於寂滅；同理，也不能洞察受、想、行、識法的自相與共相。因此凡夫不可能不執著於色等五蘊所組成的，相對穩定或相對統整的一合相（如：我的身體、我的感情、我的思想）。

這時，如果不能步步踏實地從色等諸法，逐一作自相、共相的理解與觀察，卻在概念上立即跳接到「空」相——色等諸法的最高共相，就很容易產生虛無主義的「惡取空見」。

以「色」法為例，《雜阿含經》時常提到「色無常」，但要怎樣才能親切覺知（而非只是在概念上認知）其「無常」？這時禪師們會進一步教授行者，要觀察到地大的「硬、粗、重、軟、滑、輕」相，水大的「流動、黏結」相，火大的「熱、冷」相，風大的「支持、推動」相。³觀察地大，不能只是籠統地觀察它的「堅固相」。即便已觀察而覺知到如上四大種的自相，還不見得能夠真正印證其「無常、無我」的共相，因為那也還只是粗分的覺知；必須進而覺知其為極小粒子一團一團積聚而成，這一團團的粒子還不斷在閃動、變異之中，生滅不休，滅滅不已，這時，對於色法之共相的「無常」，才有真實體驗，而非只停留在概念認知。於蘊，須作如是觀，於處、界等法之觀照，亦復如是。

有時即使已有「諸行無常、諸法無我」的概念，但是由於洞觀諸法自相、共相的力道不夠，對自、他一合相的愛執太深，還是容易對「無我」或「空」，本能地產生畏怯之情。《雜阿含經》中的闍陀，就是一個很好的例子。他質疑道：

我不喜聞：「一切諸行空寂、不可得、愛盡、離欲、涅槃。」此中云何有我，而言：「如是知、如是見，是名見法。」？⁴

他的質疑恰恰來自「惡取空見」，他擔心「諸行空寂」會讓知法、見法的主體全然幻滅。好在阿難為他解惑，讓他終於明白：倘能正觀世

³ 如緬甸帕奧禪師（Pa-Auk Sayadaw）著，弟子合譯，《智慧之光》（高雄：淨心文教基金會，2007年，第三版），頁79-80。

⁴ 《雜阿含經》卷10，《大正藏》冊2，頁66中。

間諸法之「集」相與「滅」相，那就不會產生對世間諸法的「無見」與「有見」。闍陀這才興高采烈地向阿難表述他當下徹悟的證境：

於一切行皆空、皆悉寂、不可得、愛盡、離欲、滅盡、涅槃，心樂正住解脫，不復轉還，不復見我，唯見正法。⁵

「不復見我，唯見正法」，這已不是概念上對「無我」的理解，而是在看似為「我」的一合相中，深觀洞明其為色等五蘊自相的組合，從而歸納出其「無常、無我、空寂」的共相。

許多人以為，既然一切皆「空」，那當然就不要執著，於是常把「不執著」掛在口裡，卻讓旁人覺得：他們對人不認真，對事不負責，一味逃避現實，卻還用似是而非的「空」義，來合理化其負面心態。這同樣是對自己心理狀態的自相認識不清，無法覺察問題出在自己的懈怠、放逸（等不善心所），直下跳接到諸法最高共相的「空」相概念。

原來，由「愛」而生「取」，這是千生萬劫的習性，不可能直下「無執」而一步到位。在遇境逢緣時，行者必須先行洞察舉心動念的心、心所法有哪些自相，辨明它們屬於「善」、「不善」或「無記」的哪種共相，這才能勤行「四正斷」的道品（努力使「已生之惡永斷，未生之惡不生，未生之善能生，已生之善增長」），也就是說，得先培訓抗拒誘惑而「擇善固執」的基礎功法，這才有可能進一步洞明此諸心、心所法的最高共相——諸法空相，而達致超越、無執的解脫境地。否則，對於心、心所自相與善、不善共相不識不明，則其擇法力必然不足，這時高舉「無執」大纛，只會讓思想更為混沌而已。

「思惟正法」的自相與共相，就解脫道而言，只要正觀蘊、處、界等一合相的自相與共相。若進一步擴大範圍，就菩薩道的「思惟正法」

⁵ 《雜阿含經》卷 10，《大正藏》冊 2，頁 67 上。

而言，那就是正觀「諸法實相」。然則要如何正觀諸法實相？《法華經》云：

唯佛與佛乃能究盡諸法實相，所謂諸法如是相，如是性，如是體，如是力，如是作，如是因，如是緣，如是果，如是報，如是本末究竟等。⁶

必須觀照「相、性、體、力、作、因、緣、果、報、本末究竟等」十個面向，才能窮盡「諸法實相」。「相」是相狀，「性」是性質，「體」是相狀加上性質的整體（一合相），這一合相有其潛力，是為「力」，力道一旦顯發，就是「作」。由潛在而顯發，於是種下了未來產生「果、報」（等流果與異熟果）的「因、緣」。但因緣果報的網絡，久遠而複雜，一般阿羅漢的宿命明與天眼明，還是有限有量的；窮盡眾生因緣果報的「本末究竟等」並不容易，那必須有佛陀的「處非處智力」（於一切因緣果報審實能知）與「業異熟智力」（於一切眾生過去未來現在三世業緣果報生處，皆悉遍知）。

由此可知，對「如是相，如是性，如是體，如是力，如是作」的觀照，恰恰是對諸法自相與共相的觀照；必須對諸法的事實真相加以還原，如其所如地知其自相（是什麼，就精準地覺知它是什麼），這樣才能歸納出正確的共相；此時，其共相（如：無常、無我、空）對行者而言，才會是親切體證，而不會停留在抽象概念。解脫道如此，菩薩道也是如此；只不過是菩薩行者的關懷面更廣及眾生，因此到因圓果滿時，所能究盡的就不只是自身的「無常相、無我相與寂滅相」，而是所有一切眾生之類本末究竟的「諸法實相」。

⁶ 《妙法蓮華經》卷1，《大正藏》冊9，頁5下。

（三）六種「不應思處」

其次，有六種「不應思處」應予遠離，那就是「思議我、思議有情、思議世間、思議有情業果異熟、思議靜慮者靜慮境界、思議諸佛諸佛境界」。

第一，思惟我：永遠圍繞著我——我的身心、我的需求、我的利益、權位、名聲……。這即是《金剛經》所謂「我相」，使人無法洞察身心一合相的法法自相與共相。

第二，思議有情：把思惟與議論放在其他眾生身上，那是指：由「我相」而「人相」，求取其能滿足「我的身心、我的需求、我的利益、權位、名聲……」，這與純然為對方設想而同情共感的「自通之法」，其心理機制是迥然不同的。

第三，思議世間：人在「獨一靜處」，卻還掛心社會，上網、看報，議論社會新聞，這類「思議世間」的舉動，顯然與獨處空閑的目的——思惟諸法自相、共相——有所出入。並非「世間」不可思惟，不可議論，但由「我相」而「眾生相」，求取其能滿足「我的身心、我的需求、我的利益、權位、名聲……」，這與純然為眾生設想而同情共感的「自通之法」，其心理機制也是迥然不同的。

第四，思議有情業果異熟，這點最為引起人的好奇心，只要有人能言之鑿鑿地道出某人的前世，預言某人的來生，馬上就容易被吹捧成為名師，並且信眾趨之若鶩。可是這類「說過人法」的言行，在佛家戒律是被禁止的，因為在無法超越「我相」的情況下，思惟議論有情業果異熟的「壽者相」，容易淪為牟取「我的身心、我的需求、我的利益、權位、名聲……」之滿足的工具，這與純然為眾生設想而同情共感的「自通之法」，其心理機制當然也是迥然不同的。

第五，思議靜慮者靜慮境界：靜慮境界當然是件好事。然而在修習

禪法時，不應將心思花在較量其他修行者的修行境界，到底已是第幾禪、哪種定，有了哪些神通，這些圍繞著「我相」所產生的好奇心乃至較量心，恰恰都與「正思惟」背道而馳。

第六，思議諸佛、諸佛境界：佛陀不共阿羅漢的境界，如十力、四無所畏、十八不共之法……，這些都甚難希有，為何不宜將它拿來作為「思議」的對象？原因是：此時應該正觀的，是諸法的自相、共相，而不是難思難議的高超境地。

然則念佛難道不也是觀諸佛境界嗎？是的，但行者念佛，同樣是要運行其「正思惟」，亦即：思惟佛陀的自相、共相。以「觀想念佛」為例，由觀像而觀想，要正觀的是佛像的自相，從粗略的輪廓到細緻的五官、衣褶，莫不清清楚楚、了了明明，直至「念佛三昧」成就。《般舟三昧經》指出，「念佛三昧」成就時，佛陀的影像相，就如同真佛蒞臨一般映現在前。

接下來就要正觀佛陀影像的共相：

作是念：佛從何所來，我為到何所？自念：佛無所從來，我亦無所至。自念三處：欲處、色處、無想處，是三處，意所為耳。我所念即見，心作佛，心自見。心是佛，心是怛薩阿竭，心是我身。心見佛，心不自知心，心不自見心。心有想為癡，心無想是泥洹。是法無可樂者，皆念所為。設使念，為空耳！設有念者，亦了無所有。⁷

怛薩阿竭，梵語 *tathāgata*，即「如來」義。原來對佛陀的身相（自相）了了明明而專注繫念，即入念佛三昧，可見到諸佛現前。這時行者

⁷ 《般舟三昧經》卷上，《大正藏》冊 13，頁 905 下-906 上。

開始要作正理的思惟：這尊佛陀是從哪裡來的？我是到哪裡去了？沒有的，無論是欲處、色處還是無想處，佛陀既沒有來，我也沒有去。這三處全都是我的「意所為」，亦即是我的定心所映現的影像相。所以，是心作佛，是心是佛。即便一切佛悉現在前，都有一致的共相——唯心所現，是心的「行相」。

定中影像的共相思惟，即便已達致「一切唯心」的正觀，也還是不夠的，須作進一步的如實正觀：「設使念，為空耳！設有念者，亦了無所有。」從「心」的共相，再進一步超致「空」的最高共相。

由「心」到「空」的共相思惟，是如何進行的？原來，吾人可以作如下之思惟：既然佛像是唯心所現，那麼心在一切時都有運轉，為何過去不能映現佛像，三昧成就才能映現？原來這恰恰是「因緣生法」——有明師的教導、善知識的鼓勵、自身的精進力，再加上護法信眾的護持，讓行者沒有後顧之憂地專一修行，這才成就了定中的佛影像相；這就是因緣生法，因緣生法必無恆常性、獨立性、真實性，是為「無自性」，無自性故「空」。「性空」而非「唯心」，才是觀佛身相所應正思的最高共相。因此這與戲論性地「思議諸佛、諸佛境界」，是極不一樣的。前者已在作佛陀影像之自相與共相思惟，後者依然停留在對佛境界之種種戲論。

總之，為了讓行者清楚明白，自己的思惟是否「正法」，本論在此還設了六大排除相，好讓行者時時揣度省思，那些圍繞著「我相」、「人相」、「眾生相」、「壽者相」打轉的思惟，以及那些乍看好似高超境界的思惟，都已淪為概念上的戲論。正思惟的內容，依然不脫「身心、有情、世間、禪境、諸佛」等等範疇，但必須步步踏實地，透過「自相」的真實觀照，從而體證其「無常、苦、空、無我、無我所」，乃至「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」的共相。

三、「如理思惟」的內容、要領與準則

(一)「如理思惟」的內容與要訣

前已詳述「如理思惟」的內涵，包括自相與共相，以及六種「不應思惟」的排除相。緊接著說明「如理思惟」的內容、要領與準則。

如是思惟，復有二種。一者、以算數行相，善巧方便算計諸法；
二者、以稱量行相，依正道理觀察諸法功德過失。

謂若思惟諸蘊相應所有言教，若復思惟如前所說，所餘隨一所有言教，皆由如是二種行相方便思惟。⁸

「諸蘊相應所有言教」或是「如前所說，所餘隨一所有言教」，即是正思惟的內容。哪裡有「如前所說」的佛陀「言教」呢？原來在本論「意地」之末，即已就著《雜阿含經》所羅列的相應教法，作了如下的九項分類：

又復應知諸佛語言九事所攝。云何九事？一有情事，二受用事，三生起事，四安住事，五染淨事，六差別事，七說者事，八所說事，九眾會事。

有情事者，謂五取蘊。受用事者，謂十二處。生起事者，謂十二分事——緣起及緣生。安住事者，謂四食。染淨事者，謂四聖諦。差別事者，謂無量界。說者事者，謂佛及彼弟子。所說事者，謂四念住等菩提分法。眾會事者，所謂八眾——一剎帝利眾、二婆羅門眾、三長者眾、四沙門眾、五四大天王眾、六三十三天眾、

⁸ 《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》冊 30，頁 419 上。

七焰摩天眾、八梵天眾。⁹

這九事以「諸蘊相應所有言教」為首，即是「有情事」。由於「如前所說」已非常完整，因此本處略而不述。總之，思惟的內容，不外乎是「有情事、受用事、生起事、安住事、染淨事、差別事、說者事、所說事、眾會事」的自相與共相。這也可以印證前文所述，正思惟的內容，依然不脫「身心、有情、世間、禪境、諸佛（乃至其他說法之聖僧）」等等「所有言教」的範疇，只是需要注意，必須步步踏實地，透過「自相」的真實觀照，從而體證其「無常、苦、空、無我、無我所」，乃至「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」的共相。

在此，本論提綱挈領地教授了「思惟正法」的兩項要訣，那就是依於「算數行相」或「稱量行相」——「以算數行相，善巧方便算計諸法；以稱量行相，依正道理觀察諸法功德過失。」

須先瞭解「行相」(ākāra) 的定義。論典的每一個詞彙，都有其定義的精準性。唯識學中經常出現「所緣」(ālambana) 與「行相」兩個詞彙。「所緣」，是指識所緣對且攝取的境相。「行」就是運轉；「行相」可以有二義，一是指心與心所呈現認識作用的運轉相，其次亦可指為心與心所在緣對境相而運轉（行）時，所映現出來的影像（相）。

前述念佛三昧的修學過程中，將心繫念於佛像來作練習，這時佛像就是「所緣」的境相；意識專注繫念的運行過程與運行狀態，就是「行相」。當三昧成就而佛像現前，此時乃是定中影像，即行者定境中的心相，這也可以名之為「行相」。

本論於此說是兩種「行相」，而非兩種「所緣」。這是因為，「所緣」的對象，就是前述「諸蘊相應」等等九種言教，是為正思惟的內容。至

⁹ 《瑜伽師地論》卷 3，《大正藏》冊 30，頁 294 上-中。

於緣對這九種言教，心裡所須運轉的「行相」，則是此諸言教範疇中，隨一言教的自相與共相。在此，論主進一步教授行者，就著蘊等諸法，此時心、心所要作「算數行相」與「稱量行相」等兩種方式的運轉，方能達致「究明其自相與共相」的良效。

（二）「如理思惟」的要領——掌握確切的法數

首先談談「如理思惟」的要領——「以算數行相，善巧方便算計諸法」，也就是掌握確切的法數。原來，任何一法，倘要能夠清晰分明地，如理思惟其自相與共相，那麼對於該法的「法數」就必須清楚明白。也就是說，在任何一法的共相之下，必須分解出各種自相的項目與數量，了了明明而無所遺漏，這樣，思惟正法的基礎功夫才夠扎實。在觀照任何一法之時，才不會對它的「相、性、體、力、作」等內涵有所漏失，進一步，也才有可能通達其「因、緣、果、報」，乃至窮盡其「本末究竟等」。本論在此舉了「蘊相應教」為例：

此復云何？謂言色者：即十色處、及墮法處所攝眾色，是名色蘊。所言受者：即三種受，是名受蘊。所言想者：即六想身，是名想蘊。所言行者：即六思身等，是名行蘊。所言識者：即六識身等，是名識蘊。如是名為以算數行相思惟諸蘊相應言教。或復由此算數行相，別別思惟展轉差別，當知即有無量差別。¹⁰

色蘊到底有哪些項目與數量呢？那就是五根與五境等十個色處。依此類推，受蘊有三，想、行、識蘊各有六項。所謂「或復由此算數行相，別別思惟展轉差別，當知即有無量差別」，是指：在任一項下再作解析，又可作出項目的分類與法數的計算。例如：修學的道品，可分作戒、定、

¹⁰ 《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》冊 30，頁 419 上-中。

慧三增上學（三項法數）；單從其中的「定學」一項，又可區分出四禪、八定、無想定、滅盡定、諸三昧等各種定法；再從「初禪」一項，又可解析其具足「尋、伺、喜、樂、心一境性」等五禪支……。

然則如此展轉「以算數行相，思惟諸蘊相應言教」，而明瞭其間的種種差別，真的有這麼重要嗎？確實非常重要！原來，這項思惟正法的基礎功法，倘若不夠紮實，那麼很有可能得少為足，或是掛一漏萬，或是以偏概全。

例如：行者倘若連色蘊到底有幾種都不知道，很有可能因其先入為主的自我設限，而只觀察、覺知到色法裡的一小部分。由於對色法的項目與數量，沒有全盤的認知與憶持，那麼這所觀察、覺知到的一小部分，很有可能會被擴大解釋，無法達致對「蘊」自相與共相的完整認知。又如：三增上學中，只記得戒、定二學，八支聖道中，只記住其中五支，這時，行者即便勤奮不休，仍將無法在修行路上，確知自己是否「所作已辦」。法數之所以須要認知與憶持，原因在此。

（三）「如理思惟」的準則——依四道理而作判準

其次談談「如理思惟」的準則——「以稱量行相，依正道理觀察諸法功德過失」，也就是依於下述四種道理，作為認知正確與否的判準：

云何以稱量行相，依正道理思惟諸蘊相應言教？謂依四道理無倒觀察。何等為四？一、觀待道理，二、作用道理，三、證成道理，四、法爾道理。¹¹

觀察任何一法，都要從這四種道理來作推敲。接下來以「蘊」為例，說明如何運用四種道理的判準，來權衡所思惟的內容是否正確無謬。

¹¹ 《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》冊 30，頁 419 中。

1、觀待道理

云何名為觀待道理？謂略說有二種觀待。一、生起觀待，二、施設觀待。

生起觀待者：謂由諸因諸緣勢力生起諸蘊，此蘊生起，要當觀待諸因諸緣。

施設觀待者，謂由名身、句身、文身，施設諸蘊；此蘊施設，要當觀待名、句、文身。

是名於蘊生起觀待、施設觀待。即此生起觀待、施設觀待、生起諸蘊、施設諸蘊，說名道理瑜伽方便，是故說為觀待道理。¹²

觀待，指「待眾緣以成就」義。這又可大分為「生起觀待」與「施設觀待」兩類。「生起觀待」，即指依因待緣，因緣和合而生起諸法。在此姑且以「蘊」法為例，五蘊中的每一蘊法，都是在眾多因緣的和合與制約之下成就的。例如：色法依於地、水、火、風四大所造，吾人必須依此道理來理解色法，才不會產生錯覺，以為它是永恆不變、獨立自存的色法實相。受、想、行、識亦復如是。

至於「施設觀待」，「施設」(prajñapti)又名「假名」、「假施設」。《般若經》所立之「名假、受假、法假」，都用 prajñapti 一詞。此中法假是指法之自性本自虛假不實。受假是指總法含攝別法而成一體，如攝四大而成草木等法，攝五蘊而成眾生等法。名假是指將一一法依於言詞而作名稱、概念的指涉。

在此，「施設觀待」中之「施設」，主要是指三假中的「名假」，也就是「名言施設」——運用詞彙而將事物或是概念表達出來。「身」

¹² 《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》冊 30，頁 419 中。

(kāya)，是「集合」之意，當它附加於語尾時，表示是該詞語的複數。

名 (nāman) 是事物名稱，一般泛指詞彙；句 (pada) 是由詞彙所積聚而成的句子；文 (vyañjana) 指音節 (syllable) 或字母 (letter)。將諸無意義的音節或字母湊集 (文身)，即可形成富有意義的詞彙；將諸詞彙湊集起來 (名身)，即可形成文法正確的句子；將句身湊集起來，即可形成概念完整的段落乃至全文。由此「施設觀待」的因緣條件，才可能形成對一一法的精確認知與無倒溝通，例如：「色」之梵語 rūpa(名)，是將 rū 與 pa 這兩個音節或 r-ū-p-a 等四個聲母與韻母(文)湊集一處(而為文身)。而「色無常」，即是將「色」與「無常」兩項詞彙湊集(而為名身)，以此形成一個完整的句子。至於「色無常，無常故苦，苦故非我，非我所」，則已是將一連串的句子湊集(而為句身)，而形成了對色法之共相的完整敘述。凡此名、句、文身，要精確無誤地運用它，定義必須非常精準，範疇必須非常周延，不宜糊糊塗塗、含含混混，這就是「觀待道理」。

對蘊等諸法，不但要理解它們的生起因緣，還要能精準地用名、句、文身來陳述它們，這叫做「道理瑜伽方便」。所謂「瑜伽方便」，是指在修學禪觀(法隨法行)之前，就必須培養出來(如理作意)的前方便(準備工夫)。對於蘊等諸法之任何一法，假使對其所以生起的諸因諸緣並不清楚，對其定義、範疇也很模糊，則瑜伽行必將無法保證其能「稱量行相」。因此，觀待道理，可說是修瑜伽行前，思惟正法是否準確無誤的第一個判準。

2、作用道理

云何名為作用道理？謂諸蘊生已，由自緣故、有自作用，各各差別。謂眼能見色、耳能聞聲、鼻能嗅香、舌能嘗味、身能覺觸、

意能了法。色為眼境，為眼所行，乃至法為意境，為意所行。或復所餘如是等類，於彼彼法別別作用，當知亦爾。即此諸法各別作用，所有道理瑜伽方便，皆說名為作用道理。¹³

作用道理，可說是修瑜伽行前，思惟正法是否準確無誤的第二個判準。思惟諸法，必須對它們的作用有精準的認知。例如，認知色蘊，不能單只認知它是地、水、火、風共構而成，那是「生起觀待」；也不能單只認知它是 r-ū-p-a 等聲母與韻母（文）湊集一處而產生「物質」的含義，那只是「施設觀待」，必須在此基礎之上，進一步認知色蘊的作用（變化且佔據空間的作用，展現各種物理功能的作用，共構而成身體、物品、房舍、山林土地等等作用），這就是色蘊的作用道理。依此類推，蘊、界、處諸法，莫不須要逐一認知其所可產生之作用。

在修學禪觀（法隨法行）之前，就必須培養出對所緣境之作用的正確認知，這同樣是修學瑜伽禪觀的前方便。對於所觀照的蘊等諸法，假使對某一法的正向或負面作用認識不清，則行者必無法就此一法以發揮正向功效，減低負面功能，也必將無法保證能在精準地「稱量行相」的基礎上，達致瑜伽行的種種境地。因此，對蘊等諸法，必須依其作用道理以作正確思惟，這可說是修瑜伽行的內容是否準確無誤的第二個判準。

3、證成道理

云何名為證成道理？謂一切蘊皆是無常、眾緣所生，苦、空、無我；由三量故，如實觀察：謂由至教量故、由現量故、由比量故。由此三量證驗道理，諸有智者，心正執受、安置成立。謂

¹³ 《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》冊 30，頁 419 中。

一切蘊皆無常性、眾緣生性、苦性、空性及無我性。如是等名證成道理。¹⁴

從觀待其生成與施設，到了解其作用，都還只是在根源處與過程端作如理思惟，接下來還須驗證其效應。例如：色等諸蘊不斷生起並產生各種作用，吾人也對它們施設種種名言。除此之外，吾人必須在其中，體證它們的終極效應，那就是「無常，苦、空、無我」。如何體證其「無常，苦、空、無我」？那必須依於聖教量（即至教量）、現量與比量。「量」即是知識的判準。

佛陀的教導，可以視作知識的判準之一，因為佛陀是一切智證的「真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者」。¹⁵後來隨著因明學的演進，只承認兩種知識判準，即是現量（親證）與比量（推理）。但這並不是貶低佛陀言教的地位，而是認定：佛陀言教依然可以透過現量與比量來證成它，否則就會有「濫用權威的謬誤」。事實上，佛陀從不希望我們對他的話語，產生無條件的崇拜與信服，而期待吾人將這些言教拿來逐一檢驗，看是否能達致幸福、快樂的效應。依其達致正向效果與否，來判別它是否為準確無誤的「佛法」。假使經過檢驗，發現某些聲稱是「佛陀言教」的內容，竟然帶來罪惡與痛苦，則它就不是「無倒」真理，而應棄如敝屣。因此，「至教」之所以會被判定為「量」（知識判準），依然是佛弟子代代傳承，透過「現量」的親證與比量的推理而得。

智者必須經由現量、比量與（或）至教量，來檢驗所認知的內容，是否符合正理，這樣才會予以執持、接納，並且安置、成立而為生命智慧，這就是「證成道理」。

¹⁴ 《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》冊 30，頁 419 中。

¹⁵ 《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 8，頁 750 中。

在修學禪觀時，必須依於現量、比量與（或）至教量，拿來驗收成果。舉例而言，對於所觀照的蘊等諸法，假使無法證成其「無常、苦、空、無我」之共相，則瑜伽行者業已不能對蘊等諸法「稱量行相」。因此，證成道理，可說是修瑜伽行者在修行過程中，由終端成系，回過頭來驗證其修行觀念、內容或方法、步驟是否準確無誤的第三個判準。

4、法爾道理

云何名為法爾道理？謂何因緣故，即彼諸蘊如是種類、諸器世間如是安布？何因緣故，地，堅為相；水，濕為相；火，煖為相；風，用輕動以為其相？何因緣故，諸蘊無常、諸法無我、涅槃寂靜？何因緣故，色，變壞相；受，領納相；想，等了相；行，造作相；識，了別相？

由彼諸法，本性應爾、自性應爾、法性應爾，即此法爾，說名道理瑜伽方便。

或即如是，或異如是，或非如是。一切皆以法爾為依。一切皆歸法爾道理。令心安住，令心曉了。如是名為法爾道理。¹⁶

以上三種道理，已可作為「稱量行相」以「觀察諸法功德過失」的判準。緊接著，假使「打破沙鍋問到底」，詢問：為何「蘊」有這五種？為何器世間是這樣安置錯落的？為何四大各有堅、濕、暖、動等諸自相？為何五蘊各有變壞、領納、取像、造作、了別等相？為何諸行、諸法會有「無常、無我、寂滅」共相？那麼論主會告訴你：不用再問「為什麼」了，此諸法之自相、共相，經過層層解析之後，其結論就是「本性應爾、自性應爾、法性應爾」——法爾如是。諸如「即如是，異如是，非如是」

¹⁶ 《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》冊 30，頁 419 中-下。

等等分辨、解析，讓心得以安住其相，曉了其相的諸法內容，說到底，一切都是依於「法爾道理」，一切也歸入「法爾道理」。

如是名為依四道理，觀察諸蘊相應言教。¹⁷

在此只是以「蘊相應教」為例，教授瑜伽行者，如何運用四種道理以為判準，來作諸佛言教的正思惟。必須依這四種道理來作觀察，才能稱之為「如理作意」。

要正確無誤地思惟、觀察蘊、處、界等諸法的自相、共相，必須運用這四種道理以為判準——其「相」、其「性」如是呈顯的法爾道理，其「體」、其「力」、其「作」如是運轉的作用道理，其「因、緣、果、報」如是環環相扣的觀待道理與證成道理，這才有可能在思惟過程中，依於現、比、至教三量的認知判準，檢核其思惟是否正確無誤（認知正確的證成道理），也才有可能在禪觀修行中，依於現、比、至教三量的認知判準，核驗其修行成果是否步步到位（修行正確的證成道理）。

四、結語

本論「聲聞地」中的「聞思正法」，如上所述。總上歸納所述重點，即是：多聞「正士、正至、正善丈夫共所宣說」的三藏教法，是為「聞正法」的全部內容；由「算數行相及稱量行相」來思惟、觀察佛陀言教，是為「思正法」的全部內容。

依於本論，「聞、思正法」分別是聲聞行者「涅槃法緣」中的「勝緣」（優勝條件）：

云何勝緣？謂正法增上他音，及內如理作意。¹⁸

¹⁷ 《瑜伽師地論》卷 25，《大正藏》冊 30，頁 419 下。

¹⁸ 《瑜伽師地論》卷 21，《大正藏》冊 30，頁 396 中。

「正法增上他音」即是於他人（正士、正至、正善丈夫）共所宣說的正法之中，產生了修行的「增上」勝緣。「內如理作意」，即是依於算數行相與稱量行相來思惟、觀察佛陀言教。至於其他諸如「自圓滿、他圓滿、善法欲、正出家、戒律儀、根律儀、於食知量、初夜後夜常勤修學習覺寤瑜伽」等等，反倒只是「涅槃法緣」中的劣緣（次要因緣）。

「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣！」修道這條路上，孰為「本」而孰為「末」？在此一目瞭然！

與其怨嘆自己的出身背景不好（無自圓滿），沒有值遇諸佛、明師、善知識（無他圓滿），不如先把握自己「聞、思正法」的殊勝因緣，就著「聞、思正法」的功課，修習、多修習。「聞、思正法」的勝緣具足，則其他劣緣會很自然地匯集過來。因此，聞、思正法，可以說是修行這條路上的基礎功法，也可說是涅槃法緣裡，極為殊勝的因緣條件。

參考書目

一、藏經

《雜阿含經》，《大正藏》冊 2。

《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 8。

《妙法蓮華經》，《大正藏》冊 9。

《般舟三昧經》，《大正藏》冊 13。

《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30。

二、專書

帕奧禪師（Pa-Auk Sayadaw）著，弟子合譯，《智慧之光》，高雄：淨心文教基金會，2007 年，第三版。

（責任編輯：釋紹玄）