

# 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\*

### 中文摘要

《瑜伽師地論》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」。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。

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。爲了帶領讀者了解：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。爲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。

關鍵詞：如理思惟、自相、共相、四道理、勝緣

### 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，應是想要成爲「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。既名之爲「地」（bhūmi），就已將本論設定爲「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」，

---

\* 作者係玄奘大學宗教學系教授、系主任兼文理學院院長。

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、耀行法師修潤而完成初稿，謹申謝悃！

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」而啓其端。

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》。爲了帶領讀者了解：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。爲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。<sup>1</sup>

原來，「正法」可分爲「證法」與「教法」。佛陀於「法界等流」而覺證的

<sup>1</sup> 《瑜伽師地論》卷二五，大正三〇，頁四一九上。

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（sutra / 素怛纜）、律（vinaya / 毘奈耶）、論（abhidharma / 阿毘達磨）等三藏（trī pitaka）。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。<sup>2</sup>

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。

<sup>2</sup> 《瑜伽師地論》卷二五，大正三〇，頁四一九上。

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」(pin!d!a-grahā)，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。<sup>3</sup>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

---

<sup>3</sup> 如緬甸帕奧禪師 (Pa-Auk Sayadaw)：《智慧之光》(中譯)，高雄：淨心文教基金會，二〇〇七第三版，頁七九～八十。

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。」？<sup>4</sup>

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。<sup>5</sup>

「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」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，

<sup>4</sup> 《雜阿含經》卷十，大正二，頁六六中。

<sup>5</sup> 《雜阿含經》卷十，大正二，頁六七上。

如是作，如是因，如是緣，如是果，如是報，如是本末究竟等。<sup>6</sup>

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」。

### （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

<sup>6</sup> 《妙法蓮華經》卷一，大正九，頁五下。

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。<sup>7</sup>

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

---

<sup>7</sup> 後漢·支婁迦讖譯：《般舟三昧經》卷上，大正十三，頁九〇五下~九〇六上。

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，爲了讓行者清楚明白，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，都已淪爲概念上的戲論。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。<sup>8</sup>

「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、七焰摩天眾、八梵天眾。<sup>9</sup>

這九事以「諸蘊相應所有言教」爲首，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，

<sup>8</sup> 《瑜伽師地論》卷二五，大正三〇，頁四一九上。

<sup>9</sup> 《瑜伽師地論》卷三，大正三〇，頁二九四上～中。



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。<sup>10</sup>

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、慧三增上學(三項法數)；單

<sup>10</sup> 《瑜伽師地論》卷二五，大三〇，頁四一九上~中。

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。

#### 一、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。<sup>12</sup>

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

<sup>11</sup> 《瑜伽師地論》卷二五，大正三〇，頁四一九中。

<sup>12</sup> 《瑜伽師地論》卷二五，大正三〇，頁四一九中。

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」一一運用詞彙而將事物或是概念表達出來。「身」(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。

## 二、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。<sup>13</sup>

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

<sup>13</sup> 《瑜伽師地論》卷二五，大三三〇，頁四一九中。

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。

### 三、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。<sup>14</sup>

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」<sup>15</sup>。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」。

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，

<sup>14</sup> 《瑜伽師地論》卷二五，大正三〇，頁四一九中。

<sup>15</sup> 《金剛般若波羅蜜經》，大正八，頁七五〇中。

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。

#### 四、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。<sup>16</sup>

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」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。<sup>17</sup>

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：

<sup>16</sup> 《瑜伽師地論》卷二五，大正三〇，頁四一九中～下。

<sup>17</sup> 《瑜伽師地論》卷二五，大正三〇，頁四一九下。

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。<sup>18</sup>

「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。

一〇二、十、十三 于景英樓

---

<sup>18</sup> 《瑜伽師地論》卷二一，大正三〇，頁三九六中。