

# 從聞思正法到證果的完整學佛過程

林崇安教授編

(2012.08.11 講於馬來西亞·沙巴·寂靜禪林行政中心)

## 一、前言

學佛的整個過程，和今日教育的訓練很相似，共經過聽聞、思考和實踐三個階段。釋尊成佛後，爲了度化大眾，常常先以理服人，而後導之以實踐，因而有「親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨法行」的修學次第。經由「親近善士、聽聞正法」可以獲得聞所成慧。經由「如理作意」可以獲得思所成慧。經由「法隨法行」可以獲得修所成慧。因而學佛過程依次生起三慧：聞所成慧、思所成慧、修所成慧。如何如理作意呢？這就有賴於因明或邏輯思維的運用。「因」是原因、理由；「明」是學科，因明就是印度訓練邏輯思維的一門學問，是以如理作意來思維正法。如何法隨法行呢？這就有賴於修習止觀。以下引用經論，依次解說 1.正法、2.聞正法、3.思正法、4.修止、5.修觀、6.證果的整個學佛的主要過程。

## 二、聞思正法

### (一) 正法

《瑜伽師地論》卷 25 說：

「云何名爲聞思正法？謂正法者，若佛世尊、若佛弟子、正士、正至、正善丈夫，宣說開顯分別照了。此復云何？所謂契經、應頌、記別，廣說如前十二分教，是名正法。

01 云何契經？謂薄伽梵，於彼彼方所，爲彼彼所化有情，依彼彼所化諸行差別，宣說無量蘊相應語、處相應語、緣起相應語、食相應語、諦相應語、界相應語、聲聞乘相應語、獨覺乘相應語、如來乘相應語、念住正斷神足根力覺支道支等相應語、不淨息念諸學證淨等相應語。結集如來正法藏者，攝聚如是種種聖語，爲令聖教久住世故，以諸美妙名句文身，如其所應次第安布、次第

結集。謂能貫穿縫綴種種能引義利、能引梵行真善妙義，是名契經。

02云何應頌？謂於中間、或於最後宣說伽陀，或復宣說未了義經，是名應頌。

03云何記別？謂於是中，記別弟子命過已後當生等事，或復宣說已了義經，是名記別。…」

說明：

此處的契經內容是：蘊、處、緣起、食、諦、界相應語、聲聞 乘相應語、獨覺乘相應語、如來乘相應語、念住、正斷、神足、根、力、覺支、道支、不淨、息念、諸學、證淨等相應語，就是雜阿含經的結集項目。

## （二）聞正法

《瑜伽師地論》卷 25 說：

「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。…此聞正法復有二種。一、聞其文，二、聞其義。」

## （三）思正法

《瑜伽師地論》卷 25 說：

「云何思正法？…但正思惟所有諸法自相、共相。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（處乃至不淨息念諸學證淨等相應）隨一所有言教，皆由如是二種行相方便思惟。」

【1】此復云何（以算數行相，善巧方便算計諸法）？〔分類〕

- 1 謂言色者，即十色處，及墮「法處所攝眾色」，是名色蘊。
- 2 所言受者，即三種受，是名受蘊。
- 3 所言想者，即六想身，是名想蘊。
- 4 所言行者，即六思身等，是名行蘊。
- 5 所言識者，即六識身等，是名識蘊。

如是名爲以算數行相，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。

【2】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。何等爲四？一、觀待道理，二、作用道理，三、證成道理，四、法爾道理。

1 云何名爲觀待道理？〔緣起安立〕

謂略說有二種觀待。一、生起觀待，二、施設觀待。A 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。B 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。…

2 云何名爲作用道理？〔作用〕

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。色爲眼境，爲眼所行；乃至法爲意境，爲意所行。或復所餘如是等類，於彼彼法別別作用，當知亦爾。…

3 云何名爲證成道理？〔證明〕

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 a 由至教量故，b 由現量故，c 由比量故。由此三量證驗道理，諸有智者心正 a 執受、b 安置、c 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。

4 云何名爲法爾道理？〔性質、定義〕

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，地堅爲相、水濕爲相、火煖爲相、風用輕動以爲其相？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，一切皆以法爾爲依，一切皆歸法爾道理，令心安住、令心曉了。如是名爲法爾道理。

如是名爲依四道理，觀察諸蘊相應言教。

如由算數行相及稱量行相，觀察諸蘊相應言教，如是即由二種行相，觀察其餘所有言教。

如是總名審正觀察思惟一切所說正法。」

關於三量的說明，《瑜伽師地論》卷 15 說：

【1】現量者，謂有三種。一、非不現見，二、非已思、應思，三、非錯亂境界。

- 【2】比量者，謂與思擇俱，已思、應思所有境界。此復五種：一、相比量，二、體比量，三、業比量，四、法比量，五、因果比量。
- (1) 相比量者，謂隨所有相狀相屬，或由現在，或先所見，推度境界。
- a 如見幢故，比知有車；由見煙故，比知有火。如是以王比國；以夫比妻；以角犂等，比知有牛；以膚細軟、髮黑、輕躁、容色妍美，比知少年；以面皺髮白等相，比知是老；以執持自相，比知道俗；（持僧伽胝及以衣鉢正知而住，乃至行時、住時諸所作業正知而住。由此自相，比知是道。）
- b 以樂觀聖者、樂聞正法、遠離慳貪，比知正信；以善思所思、善說所說、善作所作，比知聰叡；以慈悲、愛語、勇猛、樂施、能善解釋甚深義趣，比知菩薩；
- c 以掉動、輕轉、嬉戲、歌笑等事，比未離欲；以諸威儀恆常寂靜，比知離欲；
- d 以具如來微妙相好、智慧、寂靜、正行、神通，比知如來、應、等正覺具一切智。
- e 以於老時，見彼幼年所有相狀，比知是彼。
- 如是等類，名相比量。
- (2) 體比量者，謂現見彼自體性故，比類彼物不現見體；或現見彼一分自體，比類餘分。
- a 如以現在比類過去，或以過去比類未來，或以現在近事比遠，或以現在比於未來。
- b 又如飲食、衣服、嚴具、車乘等事，觀見一分得失之相，比知一切。又以一分成熟，比餘熟分。
- 如是等類，名體比量。
- (3) 業比量者，謂以作用比業所依。
- a 如見遠物無有動搖，鳥居其上，由是等事比知是杌；若有動搖等事，比知是人。廣跡住處，比知是象；曳身行處，比知是蛇。若聞嘶聲，比知是馬；若聞哮吼，比知師子；若聞咆哮，比知牛王。
- b 見比於眼，聞比於耳，嗅比於鼻，嘗比於舌，觸比於身，識比於意。
- c 水中見礙，比知有地；若見是處草木滋潤，莖葉青翠，比知有水；若見熱灰，比知有火；叢林掉動，比知有風。

d 瞑目執杖，進止問他，蹉躓失路，如是等事比知是盲；高聲側聽，比知是聾。

e 正信、聰叡、離欲、未離欲、菩薩、如來，如是等類以業比度，如前應知。

(4) 法比量者，謂以相鄰相屬之法，比餘相鄰相屬之法。

a 如屬無常，比知有苦；以屬苦故，比空、無我。以屬生故，比有老法；以屬老故，比有死法。以屬有色、有見、有對，比有方所及有形質。

b 屬有漏故，比知有苦；屬無漏故，比知無苦。屬有為故，比知生住異滅之法；屬無為故，比知無生住異滅法。

如是等類，名法比量。

(5) 因果比量者，謂以因果展轉相比。

a 如見有行，比至餘方；見至餘方，比先有行。

b 若見有人如法事王，比知當獲廣大祿位；見大祿位，比知先已如法事王。若見有人備善作業，比知必當獲大財富；見大財富，比知先已備善作業。見先修習善行惡行，比當興衰；見有興衰，比先造作善行惡行。

c 見豐飲食，比知飽滿；見有飽滿，比豐飲食。若見有人食不平等，比當有病；現見有病，比知是人食不平等。

d 見有靜慮，比知離欲；見離欲者，比有靜慮。若見修道，比知當獲沙門果證；若見有獲沙門果證，比知修道。

如是等類，當知總名因果比量。

是名比量。

【3】正教量者，謂一切智所說言教，或從彼聞，或隨彼法。

（若聖弟子從佛聽聞而有所說，名從彼聞。或聖弟子依佛言教如理決擇而有所說，名隨彼法）

### 三、修止

奢摩他 = calm abiding = 止 = 寂止 = 止禪。

《瑜伽師地論》卷 30 說：

「若於九種心住中心一境性，是名奢摩他品。…云何名為九種心住？謂有苾芻，令心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣，及以等持，如是名為九種心住。」

- 【1】云何內住？謂從外一切所緣境界攝錄其心，繫在於內，令不散亂。此則最初繫縛其心，令住於內，不外散亂，故名內住。
- 【2】云何等住？謂即最初所繫縛心，其性羸動，未能令其等住、遍住故。次即於此所緣境界，以相續方便、澄淨方便，挫令微細，遍攝令住，故名等住。
- 【3】云何安住？謂若此心雖復如是內住、等住，然由失念於外散亂，復還攝錄安置內境，故名安住。
- 【4】云何近住？謂彼先應如是如是親近念住，由此念故，數數作意內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。
- 【5】云何調順？謂種種相令心散亂，所謂色、聲、香、味、觸相，及貪、瞋、癡、男、女等相，故彼先應取彼諸相為過患想。由如是想增上力故，於彼諸相折挫其心，不令流散，故名調順。
- 【6】云何寂靜？謂有種種欲、恚、害等諸惡尋思，貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動，故彼先應取彼諸法為過患想。由如是想增上力故，於諸尋思及隨煩惱，止息其心，不令流散，故名寂靜。
- 【7】云何名為最極寂靜？謂失念故，即彼二種（尋思及隨煩惱）暫現行時，隨所生起諸惡尋思及隨煩惱，能不忍受，尋即斷滅、除遣、變吐，是故名為最極寂靜。
- 【8】云何名為專注一趣？謂有加行、有功用，無闕無間三摩地相續而住，是故名為專注一趣。
- 【9】云何等持？謂數修、數習、數多修習為因緣故，得無加行、無功用任運轉道。由是因緣，不由加行、不由功用，心三摩地任運相續，無散亂轉，故名等持。」

## 四、修觀

毗鉢舍那 = special insight = 觀 = 內觀 = 觀禪。

《瑜伽師地論》卷 30 說：

「云何三門毗鉢舍那？一、唯隨相行毗鉢舍那，二、隨尋思行毗鉢舍那，三、隨伺察行毗鉢舍那。

- 【1】云何名為唯隨相行毗鉢舍那？謂於所聞所受持法，或於教授教誡諸法，由等引地如理作意，暫爾思惟，未思、未量、未推、未察，如是名為唯隨相行毗鉢舍那。
- 【2】若復於彼思量推察，爾時名為隨尋思行毗鉢舍那。

【3】若復於彼既推察已，如所安立復審觀察，如是名爲隨伺察行毗鉢舍那。

是名三門毗鉢舍那。」

「云何六事差別所緣毗鉢舍那？謂尋思時，尋思六事。一、義，二、事，三、相，四、品，五、時，六、理。既尋思已，復審伺察。

【1】云何名爲尋思於義？謂正尋思如是如是語，有如是如是義。如是名爲尋思於義。

【2】云何名爲尋思於事？謂正尋思內外二事。如是名爲尋思於事。

【3】云何名爲尋思於相？謂正尋思諸法二相。一者、自相，二者、共相。如是名爲尋思於相。

【4】云何名爲尋思於品？謂正尋思諸法二品。一者、黑品，二者、白品。尋思黑品過失過患，尋思白品功德勝利。如是名爲尋思於品。

【5】云何名爲尋思於時？謂正尋思過去、未來、現在三時。尋思如是事，曾在過去世；尋思如是事，當在未來世；尋思如是事，今在現在世。如是名爲尋思於時。

【6】云何名爲尋思於理？謂正尋思四種道理：一、觀待道理，二、作用道理，三、證成道理，四、法爾道理。1 當知此中，由觀待道理，尋思世俗以爲世俗，尋思勝義以爲勝義，尋思因緣以爲因緣。2 由作用道理，尋思諸法所有作用。謂如是如是法，有如是如是作用。3 由證成道理，尋思三量：一、至教量，二、比度量，三、現證量。謂正尋思如是如是義，爲有至教不？爲現證可得不？爲應比度不？4 由法爾道理，於如實諸法成立法性、難思法性、安住法性，應生信解，不應思議、不應分別。如是名爲尋思於理。如是六事差別所緣毗鉢舍那及前三門毗鉢舍那，略攝一切毗鉢舍那。」

## 五、證果

最後舉三經論說明由聞思修而後證果。

【1a】《雜阿含 61 經》：

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

(02) 爾時，世尊告諸比丘：「有五受陰。何等為五？謂色受陰，受、想、行、識受陰。〔受陰＝取蘊〕

(3a) 云何色受陰？

所有色，彼一切四大及四大所造色，是名為色受陰。復次，彼色是無常、苦、變易之法。〔法住智〕

若彼色受陰永斷無餘，究竟捨、離、滅、盡、離欲、寂、沒，餘色受陰更不相續、不起、不出，是名為妙、是名寂靜、是名捨離一切有餘，愛盡、無欲、滅盡、涅槃。〔涅槃智〕

(3b) 云何受受陰？

謂六受身。何等為六？謂眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名受受陰。復次，彼受受陰，無常、苦、變易之法。〔法住智〕乃至滅盡、涅槃。〔涅槃智〕

(3c) 云何想受陰？

謂六想身。何等為六？謂眼觸生想，乃至意觸生想，是名想受陰。復次，彼想受陰，無常、苦、變易之法。〔法住智〕乃至滅盡、涅槃。〔涅槃智〕

(3d) 云何行受陰？

謂六思身。何等為六？謂眼觸生思，乃至意觸生思，是名行受陰。復次，彼行受陰，無常、苦、變易之法。〔法住智〕乃至滅盡、涅槃。〔涅槃智〕

(3e) 云何識受陰？

謂六識身。何等為六？謂眼識身，乃至意識身，是名識受陰。復次，彼識受陰，是無常、苦、變易之法。〔法住智〕乃至滅盡、涅槃。〔涅槃智〕

(04) 比丘！若於此法，以智慧思惟、觀察、分別、忍，是名隨信行，超昇離生，越凡夫地，未得須陀洹果，中間不死，必得須陀洹果。

(05) 比丘！若於此法，增上智慧思惟、觀察、忍，是名隨法行，超昇離生，越凡夫地，未得須陀洹果，中間不死，必得須陀洹果。

(06) 比丘！於此法如實正慧等見，三結盡斷知，謂身見、戒取、疑。比丘！是名須陀洹果，不墮惡道，必定正趣三菩提，七有天人往生，然後究竟苦邊。

(07) 比丘！若於此法如實正慧等見，不起心漏，名阿羅漢，諸漏已盡、所作已作、捨離重擔、逮得己利、盡諸有結、正智心得解脫。」

(08) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【1b】《攝事分》「二智門」：

(1) 復次，有二智，能令見清淨及見善清淨，謂法住智及此為先涅槃智。

法住智者，謂能了知諸行自相種類差別，及能了知諸行共相過患差別，謂於隨順若苦、若樂、不苦不樂三位諸行，方便了知三苦等性。

涅槃智者，謂於如是一切行中，先起苦想，後如是思：即此一切有苦諸行，無餘永斷，廣說乃至名為涅槃，如是了知，名「涅槃智」。

(2) 即此二智，令見清淨及善清淨，要由二門正勤修習，方令彼淨：

一、自無力補特伽羅，因他教授能令彼淨；

二、自有力補特伽羅，多聞思求，能令彼淨。

此中第一補特伽羅〔隨信行〕，不聰利故，信等諸根唯一味故，止觀所緣於少分法諦察忍轉。

與此相違，當知第二補特伽羅〔隨法行〕。

【2a】《雜阿含 607 經》：

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

(02) 爾時，世尊告諸比丘：「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？」

(03) 身身觀念處，受、心、法法觀念處。」

(04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【2b】《攝事分》「純門」：

【問】：為何佛陀說四念住是「一乘道」？

應知除此四種念住，更無有餘不同分道或所緣境，由此道、此境，能盡諸漏，獲得涅槃。由無第二清淨道故，說純有一能趣正道。

【問】：四念住如何「淨諸眾生，a 令越憂悲，b 滅惱苦，c 得如實法」？

又此純一能趣正道，由二因緣，能令有情究竟清淨：

由思擇力故；由修習力故。

此中愁者，謂染污憂。

所言洪者，謂掉俱行欲界染喜。

愁以四種世法（失、毀、譏、苦）為所依處。  
泐以餘四世法（得、譽、稱、樂）為所依處。

一、由思擇力

於四念住勤修加行，依思擇力 a1 超度愁泐。

二、由修習力

A 由依世間修習力故，得 a2 離欲愛，棄捨憂苦。

B 依出世間修習力故，b 超度一切薩迦耶苦，亦能 c 證得八支聖道及聖道果，真實妙法。

一切有情，當知皆由思擇、修習二種力故，得一切種究竟清淨。

【3a】《雜阿含 635 經》：

(01) 如是我聞：一時，佛住巴連弗邑雞林精舍。

(02) 爾時，世尊告諸比丘：「若比丘於四念處，修、習、多修習，  
未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。何等為四？」

(03) 謂身身觀念住，受、心、法法觀念住。」

(04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

(05) 如淨眾生，如是未度彼岸者〔令度〕、得阿羅漢、得辟支佛、  
得阿耨多羅三藐三菩提，亦如上說。

【3b】《攝事分》「淨門」：

【問】：未淨、清淨、增光澤有何差別？

1. 言不清淨諸有情者，謂諸異生。

2. 言清淨者，謂諸有學。

3. 言鮮白者，謂諸無學。

（鮮白=增光澤。諸無學指阿羅漢、辟支佛、佛）

復有三種證淨，未清淨者，能令清淨；已清淨者，能令鮮白。

當知此中：

上諸有學，說名 2. 清淨。

下諸有學，名 1. 不清淨，彼由修道未清淨故。

餘如前說（言 3. 鮮白者，謂諸無學）。

## 六、結語

以上引用經論，依次解說 1. 正法、2. 聞正法、3. 思正法、4. 修止、5. 修觀、6 證果的整個學佛的主要過程。此中包含自力、他力的配合，

生起聞所成慧、思所成慧和修所成慧，這一學佛過程，類同於今日的教育訓練，所差別的是學佛以涅槃為究竟的目標。

(內觀雜誌，第 82 期，pp.5-14，2012 年 1 月)

---

