印度佛教的修行與證果

林崇安

（本文編入《印度佛教的探討》第 9 章,內觀教育基金會,2021 新版）

一、前言

整個佛教的修行目標在於「淨心」，此即釋尊所說：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」為了淨心，釋尊也對不同的根器宣說不同的法門。就內容而言，修行不外是積聚福德及智慧二種資糧，或清除煩惱及所知二障。由於發心的不同，所證得的果有聲聞阿羅漢及大乘佛位的不同。大乘的佛果具足色身及法身。色身分成報身及化身二種。法身分成智慧法身及自性法身二種。佛陀的色身與法身來自二種資糧的圓滿達成及二障的完全清除。從修行到證果便是順著「緣起」的法則而呈現；不經過一番努力，不能得到所嚮往的結果，因此，印度佛教非常注重具體的實踐。以下先敘述修行的共通原則，而後分述聲聞、唯識、中觀及密宗的修行與證果。

二、修行的共通原則

聲聞和大乘的修行，有下列三個共通的原則：⑴掌握「無我」，⑵深信「心性本淨」，⑶進入「離戲論」，《中論》觀法品第十八說：

> 若我是五陰，我即為生滅，若我異五陰，則非五陰相。
> 若無有我者，何得有我所？滅我我所故，名得無我智。
> 得無我智者，是則名實觀，得無我智者，是人為希有。
> 內外我我所，盡滅無有故，諸受即為滅，受滅則生滅。
> 業煩惱滅故，名之為解脫，業煩惱非實，入空戲論滅。①

以上五頌中，第一頌及第二頌前半是以正見抉擇「無我」：若五陰（五蘊）與我是以自性一，則我即為以自性生滅。若我以自性異於五陰（五蘊），則我沒有五陰（五蘊）有為法的義相。若沒有自性有的「我」，則沒有自性有的「我所」。以此觀點掌握「無我」之後，接

著要進入實修才有意義，因此，第二頌下半及第三、四頌說：修習無我及無我所的瑜伽智者，將沒有我執及我所執，因為真實現觀了「息滅我相及我所」之真如故。這種證得無我的智者，甚為希有。將視內外為我、我所的「薩迦耶見」，若盡滅無有後，則諸「取」（頌文舊譯為受）即將消滅；諸取消滅，則「生、老死」等也將消滅，因而不再輪迴，也就沒有來世之身了。第五頌說：要滅除業及煩惱，才能證得解脫；但必須修習「無我」才能滅除業及煩惱，因為業及煩惱是從非理作意的分別心所產生，此種非理的分別心是從實執的戲論中產生，而實執的戲論要以悟入空性無我才能滅除。業煩惱本身也非真實存在，但非理的分別心卻將之執以為實，而成戲論，這種非理作意的分別心，便是自性清淨心外的客塵，必須將之滅除才能得到解脫。因此，站在實踐的立場上，要進入「離戲論」就必須去除「非理作意的分別心」——去除「客塵」。頌文中雖未明說「心性本淨」，但若能深信心性不為客塵所染，且人人本具光明的心性，則在實踐上，有正面積極的意義。

在大乘顯密的修行上，另有一共通的基礎是「普賢七支」：⑴禮敬諸佛，⑵廣修供養，⑶懺悔業障，⑷隨喜功德，⑸請轉法輪，⑹請佛住世，⑺普皆迴向；其內容如下：

⑴禮敬諸佛（分二）

1.三門總禮

所有十方世界中，三世一切人師子，
我以清淨身語意，一切偏禮盡無餘。

2.三門別禮

a 身禮

普賢行願威神力，普現一切如來前，
一身復現剎塵身，一一偏禮剎塵佛。

b 意禮

於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，
無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。

c 語禮

各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，
盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。

⑵廣修供養（分二）

1.上供養

以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，
如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。
最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，
一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。

2. 無上供養

我以廣大勝解心，深信一切三世佛，
悉以普賢行願力，普偏供養諸如來。

⑶懺悔業障

我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，
從身語意之所生，一切我今皆懺悔。

⑷隨喜功德

十方一切諸眾生，三乘有學及無學，
一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。

⑸請轉法輪

十方所有世間燈，最初成就菩提者，
我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。

⑹請佛住世

諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，
惟願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。

⑺普皆回向

所有禮讚供養佛，請佛住世轉法輪，
隨喜懺悔諸善根，回向眾生及佛道。

此中的「懺悔業障」，一般以「四力對治」來淨罪，四力是⑴能破（現行）力，⑵對治（現行）力，⑶防護（制止罪惡）力，⑷依止力，《大乘集菩薩學論》卷十說：

> 罪清淨者，《四法經》云：佛言：慈氏！若菩薩成就四法，滅先所造久積過罪。何等為四？所謂悔過行、對治行、制止力、依止力。復次，一悔過行者，於不善業行，多所改悔。二對治行者，造不善業已，極為善惡及餘益之所對待。三制止力者，由讀誦禁戒，得無毀犯。四依止力者，謂歸依佛法僧寶，亦不捨菩提心。由能依止是力，決定滅彼罪等。②

此處的「悔過行」就是「能破力」，是對往昔所造諸惡業起追悔心。以此力為基礎，防護再犯，制止罪惡的「防護力」就易達成，所以，印度佛教的顯密各派都重視懺悔，認為是重要的「前行」。

三、聲聞的修行與證果

㈠心性本淨

聲聞的宗派大都主張心性本淨。由於心性本淨，只要將客塵清除乾淨，就可以證到聲聞阿羅漢果，《異部宗輪論》說：

> 大眾部、一說部、說出世部、雞胤部本宗同義者，...心性本淨，客隨煩惱之所雜染，說為不淨。③

《雜阿含經》卷四七說：

> 淨心進向比丘，粗煩惱纏、惡不善業、諸惡邪見，漸斷令滅；如彼生金，淘去剛石堅塊。復次，淨心進向比丘，除次粗垢，欲覺、恚覺、害覺；如彼生金，除粗沙礫...復次，比丘得諸三昧，不為有行所持，得寂靜勝妙，得息樂道，一心一意，盡諸有漏；如鍊金師、鍊金師弟子，陶鍊生金，令其輕軟、不斷、光澤、屈伸，隨意。④

此處以鍊金作譬喻來說明淨心的過程。南傳的《增支部》〈一集〉說：

> 1. 比丘眾！此心極光淨，而客隨煩惱雜染，無聞異生不如實解，我說無聞異生無修心故。
> 2. 比丘眾！此心極光淨，而客隨煩惱解脫，有聞聖弟子能如實解，我說有聞聖弟子有修心故。⑤

此處指出心性本淨，可將客隨煩惱去除而得解脫。「分別論者」及「一心相續論者」的看法，依據《大毗婆沙論》是：

> 1. 有執心性本淨，如分別論者。彼說心本性清淨，客塵煩惱所染

污故相不清淨。...彼說染污不染污心，其體無異。謂若相應煩惱未斷，名染污心，若時相應煩惱已斷，名不染心。如銅器等未除垢時，名有垢器等；若除垢已，名無垢器等，心亦如是。⑥

2.有執但有一心，如說一心相續論者，彼作是說：有隨眠心、無隨眠心，其性不異。聖道現前，與煩惱相違，不違心性；為對治煩惱，非對治心。如浣衣、磨鏡、鍊金等物，與垢等相違，不違衣等，聖道亦爾...此心雖有隨眠無隨眠時異，而性是一。如衣、鏡、金等，未浣、磨、鍊等時，名有垢衣等。若浣、磨、鍊等已，名無垢衣等。有無垢等，時雖有異而性無別，心亦如是。⑦

由此可知「分別論者」（近乎化地部）及「一心相續論者」都主張心性本淨，認為心性如同銅器、衣服、鏡子、金子等，外雖有垢，但內部不受染污。奉行法稱的因明論著的「隨理行經量部」也主張心性本淨，《釋量論》說：

心自性光明，諸垢是客塵。⑧

大部分的聲聞部派都主張「心性本淨」，只有「說有部」等少數部派不主張「心性本淨」。⑨

㈡修三十七菩提分法以淨心

聲聞的修行，主要是修三十七菩提分法（四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支），由四念住（身、受、心、法）開始，《雜阿含經》第六〇七經說：

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？身身觀念處；受（受觀念處）；心（心觀念處）；法法觀念處。⑩

在南傳的《長部》第二十二經（四念住經）中說：

比丘們，對於凡夫只有一條路可以導致清淨、克服憂愁哀傷、祛除苦楚悲痛、得到正當行為的準則、體證涅槃，這條路就是四念住。是那四念住呢？比丘們啊！比丘在日常生活中，對於身體必

須專注明察、精進警覺、念念分明，則能祛除貪愛、悲痛，對於感受，須隨時注意觀察、精進警覺、念念分明，則能祛除貪愛、悲痛；對於心意，須隨時注意觀察、精進警覺、念念分明，則能祛除貪愛、悲痛；對於諸法，須隨時注意觀察、精進警覺、念念分明，則能祛除貪愛、悲痛。

修四念住的重點是，時時刻刻要保持明白而覺知的心理，不斷觀照自己的身心，進修四正斷、四神足、五根、五力看清身心的實相，生起七覺支和八聖道，如此圓滿三十七菩提分法。三十七菩提分法可以歸納為五道：⑴四念住、四正斷及四神足屬資糧道，⑵五根及五力屬加行道，⑶七覺支屬見道，⑷八聖道支屬修道，⑸八聖道支修習圓滿後證得阿羅漢果，為究竟道。

㈢證果

依《俱舍論》的看法：聲聞有⑴退法，⑵思法，⑶護法，⑷安住法，⑸增達法，⑹不動法等六種阿羅漢。前五種是「時解脫」，由「信解」的鈍根者所修成。第六種是「不時解脫」，由「見至」的利根者所修成。

至於如何修成佛果？「說有部」認為必須經三無數劫修滿資糧後再修完「妙相業」才成佛，依據《大毗婆沙論》卷一七七的說法：三十二大丈夫相及百福莊嚴的「妙相業」，必須在欲界修，並且「現前緣佛，起勝思願」，以意業（靠思的力量）緣想佛身，最後引生三十二相及百福莊嚴等。釋迦牟尼佛的前生，在底砂佛（或日補砂佛）前修行時，瞻仰佛顏，目不暫捨，經七晝夜，以一偈頌（天地此界多聞室，逝宮天處十方無，丈夫牛王大沙門，尋地山林遍無等）讚佛，以此因緣，超越九劫，只經九十一劫就圓滿「妙相業」⑪。聲聞部派不承認有報身佛及報身淨土；認為釋尊的成道、轉法輪及入涅槃三相是佛業，成道前只是菩薩行。佛寶指佛陀心續中的盡無生智；僧寶指有學聖者心續中的道諦；法寶指佛陀、聲聞及獨覺阿羅漢心續中的滅諦及涅槃。聲聞部派主張究竟三乘：聲聞及獨覺阿羅漢不再往上趨入成佛。

四、唯識宗的修行與證果

㈠心性本淨

唯識宗主張心性本淨而為客塵所染。由於心性本淨，眾生皆可經修行而得到解脫。《瑜伽師地論》卷五四說：

> 又復諸識自性非染，由世尊說一切心性本清淨故。所以者何？非心自性畢竟不淨，能生過失，猶如貪等一切煩惱。⑫

同樣，《大乘莊嚴經論》說：

> 1. 譬如清水濁，穢除還本清；自心淨亦爾，唯離客塵故。
> 2. 已說心性淨，而為客塵染，不離心真如，別有心性淨。⑬

《辯中邊論》卷上也說：

> 非染非不染，非淨非不淨，心性本淨故，由客塵所染。⑭

以上的唯識論典指出，心性本淨是不離「心的真如（空性）」。在《辯中邊論》〈辯相品〉又說：

> 空性差別略有二種：一雜染，二清淨。此成染淨由分位別，謂有垢位說為雜染，出離染時說為清淨。雖先雜染後成清淨，而非轉變，成無常失，如水界等出離客塵，空淨亦然，非性轉變。⑮

此中指出，空性本身不變異，只是在不同階段，依客塵之有無，而被稱作「雜染」或「清淨」。此處也說明了真如的「有垢」或「無垢」的區分。若從「圓成實性」來分析，《辯中邊論》〈辯真實品〉說：

> 此圓成實，總有二種：無為、有為，有差別故。無為總攝真如、涅槃，無變異故，名圓成實。有為總攝一切聖道，於境無倒故，亦名圓成實。⑯

此處第一種「無變圓成實」是無為法，是空性、真如的同義詞。

第二種「無倒圓成實」是有為法，是直觀空性的根本智。因此，前述雜染與清淨的空性，是適用於「無變圓成實」，而不是屬於有為法的根本智。因此，唯識宗的心性本淨，主要是針對心的「空性」來說。

㈡修五道以淨心

唯識宗的《大乘阿毘達磨集論》卷五認為修行的過程有五道：

道有五種，謂資糧道、加行道、見道、修道、究竟道。

《唯識三十頌》將此五道依次用五個頌來說明：

乃至未起識，求住唯識性，於二取隨眠，猶未能伏滅。
現前立少物，謂是唯識性，以有所得故，非實住唯識。
若時於所緣，智都無所得，爾時住唯識，離二取相故。
無得不思議，是出世間智，捨二粗重故，便證得轉依。
此即無漏界，不思議善常，安樂解脫身，大牟尼名法。⑰

此中，在資糧道時，仍有「所取有、能取有」之分別心；在加行道時，已了知「所取無、能取有」；在見道時，通達了「所取無、能取無」，也就是現觀了「二取空」，將心安住於法性上。在《辨法法性論》說：

1. 由如是緣（指緣想虛妄分別心，雖顯而無境），便達緣唯識，由緣唯識便能通達一切義（境、所取）無得，由一切義無得，便能通達唯識（能取）亦無所得，由彼無所得，便能通達緣二（取）無別。其二俱無得，即無分別智，此無境無得，是一切相無得所顯故。
2. 加行通達有四種相：謂勝解行地，由勝解加行故，是抉擇位；於初地中，由各別內證加行故，是觸證位；未淨六地中，由善修習加行故，清淨三地中亦爾，是隨念位；於佛地中，由究竟加行故，佛事任運無間故，是到達自性位。⑱

此處將唯識的觀法由「唯識無境」到「二取無得」依次示出，並

將加行道、見道、修道、究竟道，分別稱作抉擇位、觸證位、隨念位、到達自性位。在悟入無分別智的過程上，《辨法法性論》也提出四種正加行：⑴有得加行（唯識有得），⑵無得加行（境無得），⑶有得無得加行（若境無得則識由有得變成無得），⑷無得有得加行（二取無得，故二取空是有得）。經由唯識觀法，現證「二取空」，得到出世間無分別智，斷捨二種粗重（二障的種子），便證得轉依。斷捨煩惱障的種子，聲聞證得「有上轉依」的「解脫身」。斷捨二障種子，大乘證得「無上轉依」的法身。

在唯識的修法中，從資糧道開始，除了修「觀」（毗缽舍那）也注重修「止」（奢摩他），《解深密經》〈分別瑜伽品〉中記敘著：

1. 善男子！如我為諸菩薩所說法假安立：所謂契經、應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法、論議。菩薩於此善聽、善受，言善通利、意善尋思、見善通達。即於如是善思惟法，獨處空閑作意思惟。復即於此能思惟心，內心相續，作意思惟。如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名奢摩他。如是菩薩能求奢摩他。
2. 善男子！如我所說無量聲聞、菩薩、如來，有無量種勝三摩地，當知一切皆此所攝。
3. 復次，善男子！一切聲聞及如來等，所有世間及出世間，一切善法，當知皆是此奢摩他、毗缽舍那所得之果。
4. 善男子！此能解脫二轉為業：所謂相縛及粗重縛。⑲

從發深固大菩提心起，一直到未起順決擇識，求住唯識真勝義性，齊此皆是資糧道所攝，此內又分成下品、中品及上品。下品資糧道修四念住，中品資糧道修四正斷，上品資糧道修四神足。加行道分成煖、頂、忍、世第一四階段。煖及頂修五根，忍及世第一修五力。見道修七等覺支。修道修八聖道支。如是圓滿三十七菩提分法，而達到究竟道。在前述加行道的四階段中，依次以四種三摩地作依止：⑴明得三摩地⑵明增三摩地⑶入真實義一分三摩地⑷無間三摩地。在世第一法之後，用止觀雙運，通達二取空的圓成實性，即進入見道，成為初地菩薩，其後歷經修道，圓滿十波羅蜜多而成佛，《解深密經》說：

善男子！成就大義，得未曾得出世間心，生大歡喜，是故最初名

極喜地。遠離一切微細犯戒，是故第二名離垢地。由彼所得三摩地及聞持陀羅尼，能為無量智光依止，是故第三名發光地。由彼所得菩提分法，燒諸煩惱，智如火燄，是故第四名燄慧地。由即於彼菩提分法，方便修習最極艱難，方得自在，是故第五名極難勝地。現前觀察諸行流轉，又於無相多修作意方現在前，是故第六名現前地。能遠證入無缺無間無相作意，與清淨地共相鄰接，是故第七名遠行地。由於無相得無功用，於諸相中不為現行煩惱所動，是故第八名不動地。於一切種說法自在，獲得無礙廣大智慧，是故第九名善慧地。粗重之身，廣如虛空，法身圓滿，譬如大雲，皆能遍覆，是故第十名法雲地。永斷最極微細煩惱及所知障，無著無礙，於一切種所知境界，現正等覺，故第十一說名佛地。

菩薩所要圓滿的六種波羅蜜多，各有三種品類差別，《解深密經》說：

施三種者：一者法施，二者財施，三者無畏施。

戒三種者：一者轉捨不善戒，二者轉生善戒，三者轉生饒益有情戒。

忍三種者：一者耐怨害忍，二者安受苦忍，三者諦察法忍。

精進三種者：一者被甲精進，二者轉生善法加行精進，三者饒益有情加行精進。

靜慮三者：一者無分別寂靜極寂靜無罪故，對治煩惱眾苦樂住靜慮，二者引發功德靜慮，三者引發饒益有情靜慮。

慧三種者：一者緣世俗諦慧，二者緣勝義諦慧，三者緣饒益有情慧。⑳

㈢證果

經由圓滿六波羅蜜多及四攝後，菩薩進入大乘究竟道而成佛，具有《唯識三十頌》所說的「不思議善常，安樂解脫身。」此殊勝的佛果可歸納為三身，《攝大乘論》說：

謂由三種佛身，應知彼果智殊勝：一、由自性身，二、由受用身，三、由變化身。此中自性身者，謂諸如來法身，一切法自在轉所依止故。受用身者，謂依法身，種種諸佛眾會所顯清淨佛土，大

乘法樂為所受故。變化身者，亦依法身，從睹史多天宮現沒、受生、受欲、踰城出家、往外道所修諸苦行、證大菩提、轉大法輪、入大涅槃故。㉑

除了證得三身外，並且轉識成智：第八識轉成大圓鏡智，第七末那識轉成平等性智，第六意識轉成妙觀察智，前五識轉成成所作智，《大乘本生心地觀經》卷二說：

一大圓鏡智，轉異熟識得此智慧，如大圓鏡現諸色像，如是如來鏡智之中，能現眾生諸眾善惡業，以是因緣，此智名為大圓鏡智，依大悲故恒緣眾生，依大智故常如法性，雙觀真俗無有間斷，常能執持無漏根身，一切功德為所依止。
二平等性智，轉我見識得此智慧，是以能證自他平等二無我性，如是名為平等性智。
三妙觀察智，轉分別識得此智慧，能觀諸法自相共相，於眾會前說諸妙法，能令眾生得不退轉，以是名為妙觀察智。
四成所作智，轉五種識得此智慧，能現一切種種化身，令諸眾生成熟善業，以是因緣，名為成所作智。
如是四智而為上首，具足八萬四千智門，如是一切諸功德法，名為如來自受用身。㉒

由上所述，可歸結出佛果的三身是：⑴自性身。⑵受用身，此身又分成自受用身及他受用身。自受用身就是智慧法身，含攝四智；他受用身是度化菩薩的圓滿色身。⑶變化身：示現八相成道等以度化眾生，所度化的對象凡聖皆有，此身又稱作「化身」。依據《唯識三十頌》的看法，在獲得究竟道的佛位時（不思議善常，安樂解脫身），離諸過惡，所以是「善」；永不變滅，無有盡期，所以是「常」；無有逼惱，清淨自在，所以是「樂」；永離障縛，所以是「解脫」。此處在佛果上，安立「常」、「樂」、「善」（淨）的名稱，而避用「我」的名稱。聲聞的阿羅漢果只有「解脫身」而沒有「法身」，《解深密經》第八品說：

世尊！聲聞、獨覺所得轉依，名法身不？
善男子！不名法身！

世尊！當名何身？
善男子！名解脫身。由解脫身故，說一切聲聞、獨覺與諸如來平等平等；由法身故，說有差別。如來法身有差別故，無量功德最勝差別，算數譬喻所不能及。㉓

另一方面，聲聞決定種性者不能成佛，此依《解深密經》第五品的說法：

善男子！若一向趣寂聲聞種性補特伽羅，雖蒙諸佛施設種種勇猛加行方便化導，終不能令當坐道場證得阿耨多羅三藐三菩提。何以故？由彼本來唯有下劣種性故，一向慈悲薄弱故，一向怖畏眾苦故。㉔

此處由於並非眾生皆可成佛，故非究竟一乘，此為隨教行唯識宗的看法。隨理行唯識宗（奉行法稱七部量論）則認為聲聞阿羅漢可以轉入大乘而成佛，故屬究竟一乘。唯識宗主張有「有餘涅槃」、「無餘涅槃」及「無住涅槃」三種。

五、中觀宗的修行與證果

㈠心性本淨

中觀宗也認為心性本淨，《大般若波羅蜜多經》四〇八卷說：

舍利子！諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，能如實知菩提心不應執，無等等心不應執，廣大心不應執，何以故？舍利子，是心非心，本性淨故。㉕

同經卷四二七說：

此中頗有有情有生有滅不？
天帝釋言：不也，大德。何以故？以諸有情本性淨故，彼從本來無所有故。㉖

同樣，在《思益梵天所問經》卷三說：

> 何謂諸法性淨？謂一切法空相，...無相相，...無作相，...是名性常清淨。以是常淨相，知生死性即是涅槃性，涅槃性即是一切法性，是故說心性常清淨。譬如虛空，若受垢污，無有是處；心性亦如是，若有垢污，無有是處。...以心相實不垢污、性常明淨，是故心得解脫。㉗

由以上的經文可以看出，此處的「心性本淨」是指心的自性空。另一方面，中觀宗也重視「初心」的清淨，龍樹菩薩在《十住毗婆沙論》卷一中說：

> 問曰：是菩薩初心，釋迦牟尼佛初發心，是心云何？
> 答曰：是心不雜一切煩惱。是心相續，不貪異乘。是心堅牢，一切外道無能勝者。是心一切眾魔不能破壞。是心為常，能集善根。是心能知有為無常。是心無動，能攝佛法。是心無覆，離諸邪行。是心安住，不可動故。是心無比，無相違故。是心如金剛，通達諸法故。是心不盡，集無盡福德故。是心平等，等一切眾生故。是心無高下，無差別故。是心清淨，性無垢故。是心離垢，慧炤明故。是心無垢，不捨深心故。是心為廣，慈如虛空故。是心為大，受一切眾生故。是心無閡，至無障智故。是心遍到，不斷大悲故。是心不斷，能正迴向故。是心眾所趣向，智者所讚故。是心可觀，小乘瞻仰故。是心難見，一切眾生不能睹故。是心難破，能善入佛法故。是心為住，一切樂具所住處故。是心莊嚴，福德資用故。...是心不雜一切煩惱者，見諦思惟所斷二百九十四煩惱，不與心和合故，名為不雜。是心相續不貪異乘者，從初心相續來，不貪聲聞辟支佛乘，但為阿耨多羅三藐三菩提故，名為相續不貪異乘。」㉘

此處指出⑴有一不雜一切煩惱的初心，⑵此心相續不斷，不為外道、眾魔所損，⑶此心常恆、不動、如金剛，⑷此心具有無盡福德、慈悲，⑸此心離垢、清淨，故此處所說的「初心」，意指眾生本具的「自性清淨心」。

㈡修道以淨心及其行果

龍樹菩薩對新發意菩薩，提出「一心」的修心方法，在《大智度論》中說：

> 問曰：彈指頃六十念，念念生滅，云何一心常念薩婆若，不令餘念得入？
> 答曰：心有二種：一者、念念生滅心；二者、相續次第生，總名一心。以相續次第生故，雖多名為一心，是時不令貪、恚等心相續得入。何以故？貪、恚等心久住，則能障般若波羅蜜，念少則不能為害，此為新發意菩薩故說。㉙

龍樹菩薩在《十住毘婆沙論》卷九至卷十二進一步提出「般舟三昧」的修法，依次由色身念佛、法身念佛及實相念佛來修行，卷十二說：

> 行者先念色身佛，次念法身佛，何以故？新發意菩薩，應以三十二相八十種好念佛，如先說。轉深入得勢力，應以法身念佛。心轉深入得上勢力，應以實相念佛而不貪著。㉚

此中的色身念佛是觀想佛的三十二相八十種隨形好；法身念佛是思念佛的四十種法身功德（例如，四無所畏、十力、無礙解脫等）。實相念佛在於了知諸法不生不滅，自性皆空。

阿底峽尊者在《中觀要訣》中，具體提出中觀宗的見、修、行、果：

1.見方面：在世俗上，一切法就短視的凡夫來說，因果等一切建立，都像它們所顯現一般地真實。但是，在勝義上，世俗所顯現的現象本身，如果用各大正因去解析，那麼就連百分之一髮尖的微量也得不到。

2.修方面：在舒適的座墊上結跏趺座，⑴先以心觀修兩種有為法（色法和非色法）的體性都不能成立時，也了悟智慧本身也不成立（即，一切有為法及智慧等都是自相空、都是自性空、都是無實在性）；⑵去除一切惛沈和掉舉等過失，在那不沈不掉的空檔，心識不要作任何尋思，也不要執取任何意象，斷除一切憶念和作意。盡可能將心識安

住在那樣的狀態。

⑶行方面：一旦想出定了，便緩緩解開跏趺座而起身，以如幻的心意，盡量做身語意諸善行。

⑷果方面：如果長期恭敬、不間斷地如此修習，那麼有善根的人們，將於今生現見真諦。並且現證一切法猶如空中輪，不需努力，不需勤修，自然得以成就。到了現證金剛喻定以後，（佛）一切時候都在等引（定）中。㉛

故在中觀宗的修法中，注重心的自性空以及心的安住，並在日常生活中保持「一切現象如幻」的覺知；此處的修法，已接近密宗大手印的方式。一般的中觀修法，是配合廣大的現觀次第，循五道以漸進，阿底峽在《菩提道燈釋》說：

> 1.正確安住在如前所說的大乘經義和般若波羅蜜多道的行者，應當了解怙主慈氏（彌勒）所說、由聖無著弘傳於印度，再由聖解脫軍及阿闍黎獅子賢作注並解說的般若波羅蜜多道——《現觀莊嚴論》的八品次第，然後安住其中，否則將昧於道及果。
> 2.因此，修習真實性的瑜伽師，先住於資糧道，即生起順解脫善根。然後上達加行道，...住於三種煖位、三種頂位、三種忍位、三種世第一法，生起順抉擇分善根，並以四種定，生起見道等位。...（於修道）圓滿十地以後，一剎那現證正等菩提，證得三身與五智等（無學道）。㉜

此處清晰地指出，大乘中觀宗所應實踐的道果要由資糧道、加行道、見　道、修道及無學道的次第來達成。中觀宗應成派主張在修道時先斷煩惱障，從第八地開始才能斷所知障；涅槃是勝義諦，故聲聞先證無餘涅槃（此時二顯不現出），後證有餘涅槃，此時仍有二顯習氣。將二顆習氣完全斷除才能成佛。聲聞和大乘聖者都現證了法無我。

六、密宗與如來藏法門的修行與證果

㈠心性本淨

密宗也認為心性本淨，《無畏三藏禪要》說：

所言三摩地者，更無別法，直是一切眾生自性清淨心，名為大圓鏡智。上自諸佛，下至蠢動，悉皆同等，無有增減。㉝

又如《金剛頂一切如來真實攝大乘現證大教王經》卷一說：

一切如來咸告言：善男子！心自性光明，猶如遍修功用，隨作隨獲，亦如素衣染色，隨染隨成。㉞

眾生的流轉與還滅，《佛說大乘隨轉宣說諸法經》卷一說：

爾時，佛告師子遊戲菩薩摩訶薩言：善哉！善哉！善男子！世間一切眾生妙明元心，本來清淨，無諸垢染，圓滿十方，湛然寂靜，猶如虛空，本無塵翳，寂然清淨。眾生眼病，空華發生，華生華滅，病眼所見。眼翳既消，空華亦滅。清淨虛空，本來不動，妙明元心，亦復如是，本來清淨，無垢諸染。眾生顛倒背覺合塵，於諸塵境分別心生，眼見於色，耳聞於聲、鼻嗅諸香，舌嘗於味，身受諸觸，意了法塵，此六根識各各自偶諸塵境界。於諸塵境妄想執著，便生愛染，造種種業。業成受報，墮諸苦海，生死輪迴，受大苦惱，如旋火輪，無有休息。如來大慈，憐愍一切，設諸方便，說奢摩他、三摩鉢提、禪那止觀法門，令彼攝心漸漸熏修，證於佛果，免斯惡道。㉟

此處指出，眾生本具妙明元心，自性清淨，但是由於客塵，對種種外境起妄想執著，因而造業受報。若能認識本心，遠離顛倒妄想，就可呈現佛智。《大方廣佛華嚴經》卷三五也同樣說：

佛子！如來智慧、無相智慧、無礙智慧，具足在於眾生身中，但愚癡眾生顛倒想覆，不知不見，不生信心。爾時，如來以無障礙清淨天眼，觀察一切眾生，觀已作如是言：奇哉！奇哉！云何如來具足智慧在於身中而不知見！我當教彼眾生，覺悟聖道，悉令永離妄想顛倒垢縛，具見如來智慧在其身內，與佛無異。㊱

所以，顯密經典都強調著眾生具有自性清淨心。

㈡修密咒道以淨心

密宗分作密、行密、瑜伽密及無上瑜伽密四部，然其前行儀軌大致相同，以不空三藏的《受菩提心戒儀》為例：

⑴禮佛

稽首歸命禮，遍虛空法界，十方諸如來，瑜伽總持教，諸大菩薩眾，及禮菩提心，能滿福智聚，令得無上覺。

⑵供養

十方一切剎，所有諸供養，華鬘燈塗香，飲食幢旛蓋，誠心我奉獻，諸佛大菩薩，及諸聖賢等。

⑶懺悔

今對一切佛，諸大菩薩眾，自從過去世，無始流轉中，乃至於今日，愚迷真如性，起虛妄分別，貪瞋癡不善，三業諸煩惱，及以隨煩惱，違犯他勝罪，及餘罪愆等，毀謗佛法僧，侵奪三寶物，廣作無間罪，無量無邊劫，不可憶知數，自作教他作，見聞及隨喜，復依勝義諦，真實微妙理，聖慧眼觀察，前後中三際，彼皆無所得，自心造分別，虛妄不實故，以為慧方便，平等如虛空，我悉皆懺悔，誓不敢覆藏，從今懺已後，永斷不復作，乃至成正覺，終更不違犯。

⑷受三歸依

從今日已往，歸依諸如來，五智三身佛，歸依金剛乘，自性真如法，歸依不退轉，大悲菩薩僧，歸依三寶竟，終不更歸依，自利邪見道。

⑸受菩提心戒

一切佛菩薩，從今日已往，乃至成正覺，誓發菩提心：有情無邊誓願度，福智無邊誓願集，佛法無邊誓願學，如來無邊誓願事，無上菩提誓願成。

今所發覺心，遠離諸性相，蘊界及處等，能取所取執，諸法悉無我，平等如虛空，自心本不生，空性圓寂故。㊲

菩提心的行相，分成行願、勝義及三摩地三種，《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》說：

1. 初行願者，謂修習之人，常懷如是心：我當利益安樂無餘有情界，觀十方含識猶如己身。
2. 二勝義者，觀一切法無自性。

3. 第三言三摩地者，真言行人如是觀已，云何能證無上菩提？當知法爾應住普賢大菩提心。一切眾生本有薩埵，為貪瞋癡煩惱之所縛故，諸佛大悲，以善巧智，說此甚深祕密瑜伽，令修行者，於內心中，觀日月輪。由作此觀，照見本心，湛然清淨，猶如滿月光遍虛空無所分別。凡修習瑜伽觀行人，當須具修三密行，證悟五相成身義也，所言三密者，一身密者，如結契印召請聖眾是也，二語密者，如密誦真言令文句了了分明，無一謬也，三意密者，如住瑜伽相應白淨月圓滿觀菩提心也。次明五相成身者，一是通達心，二是菩提心，三是金剛心，四是金剛身，五是證無上菩提，獲金剛堅固身也，然此五相具備方成本尊身也，其圓明則普賢身也，亦是普賢心也，與十方諸佛同之。㊳

以菩提心作基礎後，配合身語意三密的相應，無上瑜伽密有生起次第、圓滿次第及大手印的修法。前二者屬漸修法門，第三種（大手印）為頓修法門。

在密宗的經典《密集續》、《勝樂續》、《閻魔續》、《喜金剛續》、《時輪續》等都有有關生起次第及圓滿次第的詳細修觀方法與口訣。在圓滿次第中，透過「脈、氣、明點」的控制，使行者之「心」由粗轉細後，再以「最細心」來現觀「空性」，是一種非常細膩的漸修法門。而大手印則相當於下述的「如來藏頓修法門」。

在漸修法門中，密宗的事續、行續及瑜伽續，都修「有相瑜伽」及「無相瑜伽」，二者合稱「深顯無二的本尊瑜伽」。無上瑜伽續則修「空樂無二的本尊瑜伽」。

此四種密續都必須以中觀宗的空性作為修觀的對象，必須避免貪著於樂、明、無念之歧途，將心上客塵不斷清除，能掌握此要旨而不惑於聲、光、神通，則能迅速斷除煩惱障及所知障。若不知空性，不知掌握心性，則只增長無明，偏離正道。

㈢修如來藏法門

由於眾生都有自性清淨的如來藏，但為客塵所染，只要去除塵垢就可成佛，因此如來藏法門的修行重點便是去除四種障礙：⑴毀謗大乘佛法的「一闡提障」，⑵執著身中有我的「諸外道障」，⑶怖畏世間諸苦的「聲聞人障」，⑷背捨利益一切眾生，捨離大悲心的「獨覺人

障」,《寶性論》卷三說：

有四種障礙，謗法及著我，怖畏世間苦，捨離諸眾生。㊴

此四種障礙如何清除？要採用四種對治：⑴信大乘法，⑵修行般若波羅蜜多,⑶修行虛空藏及首楞嚴等諸三昧,⑷修行大悲利益眾生，《寶性論》卷三說：

1.信法及般若，三昧大悲等。」
2.大乘信為子，般若以為母，禪胎大悲乳，諸佛如實子。㊵

將四種障礙去除後，就可得到常、樂、我、淨四種波羅蜜果。從去障到證果的因果過程，《寶性論》卷三解釋如下：

又此四種如來法身功德波羅蜜，從因向果次第而說淨我樂常應知。
云何次第從因向果？
謂誹謗大乘一闡提障，實無有淨，而心樂著，取世間淨。此障對治，謂諸菩薩摩訶薩信大乘修行，證得第一淨波羅蜜果應知。
於五陰中見有神我諸外道障，實無神我而樂著取我。此障對治，謂諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜，證得第一我波羅蜜果應知。...
諸聲聞人畏世間苦，為對治彼畏世間苦，諸菩薩摩訶薩修行一切世間出世間諸三昧，故證得第一樂波羅蜜果應知。
辟支佛人棄捨利益一切眾生，樂住寂靜。為對治彼棄捨眾生，諸菩薩摩訶薩修行大悲，住無限齊世間常利益眾生，證得第一常波羅蜜果應知。
是名諸菩薩摩訶薩信及般若、三昧、大悲四種修行。如是次第得如來身淨、我、樂、常四種功德波羅蜜果應知。㊶

從上述經文可知，如來藏法門是以「佛性」作修行的「根基」——深信眾生皆具有自性清淨心，以去除二障作修行的「道」，以證得常樂我淨的法身作修行的「果」。此種法門，也就是密宗的「大手印法門」，其精髓也相同於漢地的「禪宗法門」，以超越心識的「佛性」作修行的根本核心，並認為是超越唯識與一般的中觀。這是依據《入楞伽經》卷九所說：

莫見唯心法，莫分別外義，住於真如觀，過於心境界。
過心境界已，遠離諸寂靜，修行住寂靜，行者寂靜住，
不見摩訶衍。自然云寂靜，依諸願清淨，智無我寂靜。㊷

此處指出，瑜伽者要超越唯心、超越一般中觀宗的「寂靜」(即，無相、無顯現)；若住於寂靜的無相，則不能見到大乘，必須超越無相，進入絕對的佛性，才算到了究竟。從另一角度來看，修習四念住、八聖道，滅除無明後，同樣也是進入絕對的佛性，這是殊途同歸的。

七、結語

以上總述印度佛教的修行與證果，其核心在於「淨心」，其依據則在於「心性本淨」。對於「心性本淨」的看法，有的認為是指「心的自性空」，有的認為是指「自性空的清淨心」。但都共同認為要去除「我執」才能證得涅槃解脫。在修證的方法上，有的主張次第嚴謹，有的主張直示本心；由於眾生的根器不同，只能各取適合自己性向者，而沒有絕對的標準，也唯有如此，才符合佛法所說的「自性皆空」的義理。另一方面，最後各宗各派滅除無明後，同樣都是進入絕對的佛性，這是殊途同歸的，所有聲聞阿羅漢的體證都是相同的，諸佛的體證都是相同的。

註釋

①大正三〇冊二三下。
②大正三二冊一〇六下。
③大正四九冊一五中。
④大正二冊三四一下。
⑤南傳一七冊一五。
⑥大正二七冊一四〇中。
⑦大正二七冊一一〇上。
⑧法尊譯《釋量論略解》一五四頁，佛教出版社，一九八四年。
⑨大正二九冊七三三中。
⑩大正二冊一七一上。
⑪大正二七冊八九〇中。

⑫大正三〇冊五九五下。
⑬大正三一冊六二二下。
⑭大正三一冊四六六中。
⑮大正三一冊四六五下。
⑯大正三一冊四六九下。
⑰大正三一冊六八二中。
⑱法尊譯《辨法法性論》，現代佛教學術叢刊第三〇冊，二〇二頁，大乘文化出版社，一九七八年。
⑲大正一六冊六九八上至七〇一中。
⑳大正一六冊七〇四上及七〇五下。
㉑大正三一冊一四九上。
㉒大正三冊二九八下。
㉓大正一六冊七〇八中。
㉔大正一六冊六九五上。
㉕大正七冊四四下。
㉖大正七冊一四五中。
㉗大正一五冊五一中。
㉘大正二六冊二四下。
㉙大正二五冊六四三中。
㉚大正二六冊八六上。
㉛見陳玉蛟著《阿底峽與菩提道燈釋》，二七九頁，東初出版社，一九九〇年。
㉜同上，二四〇頁，東初出版社，一九九〇年。
㉝大正一八冊九四五中。
㉞大正一八冊二〇七下。
㉟大正一五冊七七四中。
㊱大正九冊六二四上。
㊲大正一八冊九四〇中。
㊳大正三二冊五七二下。
㊴大正三一冊八二八下。
㊵大正三一冊八二八中及八二九中。
㊶大正三一冊八二九下。
㊷大正一六冊五七一中。