《大乘本生心地觀經》末三品與藏傳即身成佛之異同（下）

◎余怡

本文榮獲九十學年度第二學期慈航法師獎學金

伍、藏傳佛教菩提心與成佛法門之修習次第

一、菩提心的生起與修習次第

藏傳佛教認為，生起菩提心是：為一切眾生故，願成圓滿佛果。菩提心可分為勝義菩提心㉘和世俗菩提心。

世俗菩提心的修持是將自己樂及樂因的善，施予他人；而眾生的罪業、痛苦自取承受，以慈來施，以悲來受，修習自他交換菩提心，以悲專注於一切眾生，以智專注於圓滿覺悟。

珍貴無上的菩提心，是希望一切眾生究竟成佛的動機，願尚未生起菩提心者生起，願已生起菩提心者永不退失，願菩提心持續增上直至圓滿。菩提心是成佛之要，在宗喀巴大師的《三主要道》偈頌云：「若無菩提心攝提，出離不成無上覺；圓滿安樂之因故，智者應發菩提心。」㉙可見菩提心是眾生決定成就與否的先決條件，沒有「出離心」就無法使心趨向佛法，沒有「菩提心」佛法就不會成為大乘道，而菩提心的生起來自於出離心與大悲心。

培養菩提心的方法靠慈心與悲心，希望一切有情具足安樂之心，希望一切有情遠離苦及苦因，修習平等捨、知母、念恩、報恩，視所有眾生如母開始，對所有眾生要有

平等心，憶念一切有情都是相同的，從無始以來多次當過我的母親，以大恩德撫育我，所以我不指望他人能使有情具足安樂和遠離痛苦，而由我一人使一切有情具足一切安樂，也由我一人使一切有情遠離一切痛苦，由我一人將她們安置於上師佛位，如此修習「增上意樂」，讓已生起菩提心者永不退失，持續增上直至圓滿的方法，就是生起無上菩提心，而以願菩提心和行菩提心來訓練。

願菩提心之義為：我為利益一切有情故，誓願成佛，發此誓已，當思直至未成佛之前，決不捨棄此誓，此為願菩提心。修習願菩提的方法為：自他平等㉚，自他交換㉛、視他勝己。㉜

行菩提心的訓練即廣行六度波羅蜜：布施度㉝、持戒度㉞、忍辱度㉟、精進度㊱、禪定度㊲，為大悲所攝的前方便，智慧度㊳為究竟。

以上六度總攝，每度分三，共十八支，又每度皆具六度，譬如法師講經為法布施，無貪清淨為持戒，反復說法不厭為忍辱，尋求義理無間為精進，宣說法要不散亂為禪定，離開三輪相為智慧，如此行一度而遍六度。又如聞法為眾生而聞，以救眾生心切，聞時即思即修，如是思惟，如是修持迴向，六度齊修，行一法而遍行一切法，菩提心又何可少？

培養願菩提心，要下決心成就佛果；若無行菩提心，則願菩提心必將無法圓滿。阿底峽尊者所作的皈依發心偈云：「諸佛正法賢聖僧，直至菩提我皈依；以我所修諸福德，為利眾生願成佛。」說明成佛的目的在於利益眾生而成佛，勝義菩提心是觀第一義諦之空性，「思諸法如夢，觀心性無生，對治亦自解，道體住賴耶」㊴，明瞭諸法無自性，世間一切現象是我們心識所捏造的。器世間和有情眾生，只是我們所執取的境，只是一種顯現而無實性。了悟心識的體性是空性，來對治身心是實有的執著。要遠離七識的戲論，住於平等真如，具有如此的正念正知就是修習勝義菩提心的方法。

《菩提心論》提出菩提心的三行相：行願、勝義與三摩地。「行願」是發大菩提心，當願「利益安樂無餘有情界，觀十方含識猶如己身」㊵，因一切有情皆具佛性，一切眾生畢竟成佛，因此以大慈大悲之心，悉

令十方眾生都能安住菩提。「勝義」者，即是觀第一義諦之空性的勝義菩提心；而「三摩地」是以月輪觀菩提心，「於內心中觀白月輪，照見本心，湛然清淨，猶如滿月。」[41]作觀之時，以阿字發起本心，觀心體性空：「初以阿字發起本心，之中分明，即漸令潔白分明，證無生智。夫阿字者，一切法本不生義。」[42]當觀心識如月輪之圓明清淨，即見心識之清淨空性，得見真實義諦。若漸次修習，月輪則漸增長，至佈滿虛空法界，便周遍一切，具一切智。如經所云：

> 當觀圓明淨識，若纔見者，則名見眞勝義諦；若常見者，則入菩薩初地；若轉漸增長，則廓周法界，量等虛空，卷舒自在，當具一切智。[43]

二、即身成佛法門

密教和顯教一樣認為諸菩薩地和佛地之果超勝一切，但顯教的成佛要經無數大劫，密宗的理論認為可以即身成佛。[44]密教的瑜伽部修五相成身觀[45]須歷時三生才能成佛，故即身成佛較偏重於無上瑜伽部，以修習氣、脈、明點的方法，最後證得金剛身或虹身，一般分為即生成佛、死有成佛、中有成佛、轉生成佛四類。得此果位，現生或轉生都是「化佛」，俗稱「活佛」，這是藏傳佛教產生活佛制度的理論根據。

密教的殊勝點在能「即身成佛」，凡夫以五蘊和合為假身，以識為主持，假以三密相應，而證得諸佛之清淨丈六金身，實證諸法實相本來圓滿成就之如實性，消我億劫顛倒，不歷僧祇證佛果。[46]

所謂「即身成佛」的理論，在教理上的依據是《大日經》[47]、《大日經疏》、《金剛頂經》[48]、《五祕密經》、《菩提心論》[49]以及《金剛王菩薩儀軌》[50]等密宗典籍，其所謂三種即身成佛是：

1. 理具成佛：指成佛的可能性。理，不是指真如實相，而是指無盡莊嚴的條理，宛然具足。由理而言，一切眾生均由五大[51]構成，屬胎藏界，一切眾生本來就是金胎兩部之體，身為胎藏界曼陀羅，代表理；心為識大，屬金剛界曼陀羅，代表智。所以肉體之外沒有本覺的體性，當下就是大日如來的法身，只是未顯現的成佛。

2.加持成佛：指成佛的修行過程。眾生本覺的功德，與如來加持三密力相應，由三密加持，而在自身顯出本來具有之佛。真言行者的凡夫，若如法所示修行，當信三世諸佛為因位之誓願所動，以三密力之妙方加持行者的三業上，凡夫行者超脫宿世的業力，於自心中開顯諸佛莊嚴的淨土佛國，到最後終得佛身圓滿的顯得成佛。

3.顯得成佛：自身成就三密相密，體驗自心的實相，獲得一切智，完成修行得滿圓菩提，顯現法性之萬德，真實證悟成佛。

空海《即身成佛義》[52]中有：「六大[53]無礙常瑜伽，四種曼荼[54]各不離，三密[55]加持速疾顯，重重帝網名即身，法然具足薩般若，心教心王過剎塵，各具五智無際智，圓鏡力故實覺智。」此八句頌正可說明「即身成佛」的道理。

其中，第一句「六大無礙常瑜伽」為「體」。因為現象界的一切法皆不超出六大，六大為法界體性，色心無礙，理智相應，佛身、我身、眾生身，互相涉入，自在無礙，所以說六大無礙常瑜伽，相應涉入為「即」。

第二句「四種曼荼各不離」為「相」。四種曼荼各不離，大曼荼羅、三昧耶曼荼羅、法曼荼羅、羯磨曼荼羅及四種智印，其數無量，交錯照入，不相妨礙，各各不離為「即」。

第三句「三密加持速疾顯」為「用」。行者依各尊三密修行，將本尊功德引入自身，自身就具備本尊功德，不經劫數就能證得佛果，當念即是為「即」。

第四句「重重帝網名即身」為「無礙」。帝網是帝釋天的珠網，光光互涉，本尊、諸佛、行者、眾生、法界身、口、意三業成為一味一相的平等無礙。

後四句「法然具足薩般若，心教心王過剎塵，各具五智無際智，圓鏡力故實覺智。」指一切諸佛具足五智（大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智、法界體性智），一一心王心數各各具有高廣無量的智慧。凡夫迷人原與大日如來一樣具足一切智，但被外來煩惱妄想所遮蔽，一切智及五智不能顯現，只有在修三密瑜伽妙觀時，依於大日如來加持感應之力，萬有的真實法相如一大圓鏡中映現，這種證悟自心的實相稱

做「成佛」。

依顯教的教理而言，佛為覺者，是無上正遍覺者。「成佛」另一說法，為「轉識成智」。識是六道眾生及出世聖賢所同具，若能不斷精進修持，將雜染的識加以淨化後便為「智」，這種由染到淨的過程，由凡入聖，就是「轉識成智」。

又因識的種類不同，所成之智也不同，同時，所成就的佛果又可以三身來表現：第一法性身，第二受用身，第三變化身。[56]由其入證則顯自受用身，外在則顯他受用身，而就眾生緣之所近，隨機流現種種變化身，此為「成佛」之正義。

所謂「即身成佛」的「身」，梵語伽耶，為積聚、依持之義，如人身為六大五蘊所依止，能持之令不離散。擴而言之，一切法為諸法所依根本，皆具「身」義，能持諸法，名法身。[57]

故此「即身成佛」，特指吾人具備的「根身」，由父母所生的肉身。八相成道而成佛，不須經累世修行，只須通過現世修持三密即可成佛。

詳言之，「即身成佛」是就我們現有的「根身」，依經論中法空的義理聞思，加上戒律福德資糧的積集，止觀空慧的修證，轉賴耶與末那識成就大圓鏡智與平等性智而證得法身。再依密教瑜伽三密或無上瑜伽部生起次第[58]的方法成就意身或幻身，轉意識為妙觀察智，成就報身佛。再依無上瑜伽部圓滿次第[59]，轉前五識為成所作智，證得金剛身。以此補特伽羅即身成佛，證得一切智智，圓滿三身四智。至此，心證真如，身成色身，四智圓滿，即身成佛。

其修證過程如下圖所示：

（八識）→戒定慧→大圓鏡智→自性身→法身佛→理具成佛→見性成佛

（七識）→戒定慧→平等性智

（六識）→生起次第→妙觀察智→受用身→報身佛→加持成佛→觀想成佛

（五識）→圓滿次第→成所作智→變化身→化身佛→顯得成佛→即身成佛

陸、《大乘本生心地觀經・發菩提心品・成佛品》與藏密即身成佛之異同

大乘佛法的通義，是以發菩提心為因，圓滿成就如來為果。因此發菩提心、修菩薩行、成如來果，在大乘法的修習上是重要的課題。《大乘本生心地觀經》〈發菩提心品〉、〈成佛品〉、〈囑累品〉以菩薩初發心之菩提心入初地，復以三摩地、三十二學處等修習，而得捨凡夫身入於佛地。其中更以真言陀羅尼及三密加持，使其「速圓妙果」，與藏密即身成佛頗多相似點。

第一、《心地觀經》與藏傳「即身成佛」的佛法觀點，均是如來應眾生不同根器而演講之大乘佛法。不論顯密，成佛一定是依止現世人身寶，雙方在佛性、自覺悟心與菩薩道上，有著積極的宗教實踐內涵。佛與眾生本來平等，只有迷悟之別，眾生具有佛性、皆可成佛之立論是相同的。

第二、《心地觀經》與藏傳「即身成佛」以發無上菩提心為成佛之因是相同的。二者皆觀菩提心三摩地為修持，以信願戒行積集聞思為基礎，依大乘三藏義理的聞思、止觀的修習得證法空性，為利益眾生而志取圓滿佛果，以發菩提心、如來三密加持、修菩薩學處等次第圓滿佛果，悉令十方眾生都能安住菩提。

第三、《心地觀經》是以真言陀羅尼，依於如來三密加持之力，即身結印，口誦真言，意作觀，速成佛果，與藏傳「即身成佛」須三密加持是相同的。但是，《心地觀經》所謂「必證如來清淨法身」[60]，所證為法身，而非成佛之本尊身。彰顯大乘菩薩道能成就法身，至於報、化二身的證得，要依密教真言乘的金剛道，在現身依菩提道成就法身，再依金剛道成就報化二身，證得大金剛持位，方為「即身成佛」。

《心地觀經》所謂「捨凡夫身，使入佛地」[61]，與藏傳「即身成佛」之即父母所生身而成佛是有所差別的。藏密也是先證得佛之法身，饒益有情，所以強調即此色身而成佛身。此身即具有法身之體性，等同佛身，不須捨此色身而成佛。《密宗道次第廣論》云：「親能饒益有情之佛，誠是色身，而非法身，色身實由福德所成。然若未得法身，即亦不得色身，以是法身亦應證得。」[62]

此外，密教言化身佛的成就，特別以成就幻身的生起次第來訓練意識的觀想，使其轉依為妙觀察智而成就報身佛。依無上瑜伽

部修練現有根身的圓滿次第，轉前五識為成所作智，再依無上瑜伽部圓滿次第，證得金剛身。最後佛身圓滿，利生化他無窮盡。❖

參考書目

1.《三主要道》，宗喀巴大師造頌，帕繃喀大師講授，洛桑多杰記錄編輯，仁欽曲札譯，台北：經續法林出版，民國86年8月。
2.《大乘本生心地觀經》，唐・實叉難陀譯，《大正新修大藏經》第3冊，台北：新文豐，1983年1月。
3.《大乘本生心地觀經》，圓香語譯，台北：佛光，民86年。
4.《大乘本生心地觀經講記》，太虛大師，台北：大乘精舍，民79年4月。
5.《佛教各宗比較研究》，張曼濤主編，台北：大乘文化出版社，民68年5月。
6.《岡波巴大師全集選譯》，岡波巴著，張澄基譯，台北：法爾出版社，民77年12月。
7.《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》，唐・不空譯，《大正新修大藏經》第32冊，台北：新文豐，民72年1月。
8.《修心七要》，堪布貢噶旺秋仁波切講，張惠娟譯，台北：菩提圖書館，民89年。
9.《密宗法義精要》，根桑澤程仁波車著，台北：佛教出版社，民70年2月。
10.《密宗思想論集》，張曼濤主編，台北：大乘文化出版社，民68年5月。
11.《密宗道次第心要講錄》，貢葛仁波切生格己講授，台北：慧炬，民89年1月。
12.《密宗道次第廣論》，宗喀巴著，法尊譯，台北：新文豐，1987年6月。
13.《密宗綱要》，王宏願著，台北：天華出版社，民74年再版。
14.《菩提道次第廣論》，宗喀巴著，法尊譯，台北：佛教，1989年2月再版。
15.《綻放心中的蓮花》，倫珠梭巴格西著，翁仕杰譯，台北：慧炬，民87年2月。
16.《藏傳佛教世界》，第十四世達賴喇嘛著，陳琴富中譯，台北：立緒，民86年8月。

註釋

❶《貞元新定釋教目錄》卷十七云：「法師梵名般剌若，唐言智慧，北天竺境迦畢式國人也，

言罽賓者訛略。姓喬答摩氏，言瞿曇者訛略不正。穎悟天假，七歲發心，違侍二親，歸依三寶。……居於上國矣。」

❷見太虛大師《大乘本生心地觀經講記》，p5-7。

❸《大正藏》3，頁328中。

❹《大正藏》3，頁328中。

❺《大正藏》3，頁328中。

❻《大正藏》3，頁328下。

❼《大正藏》3，頁328下。

❽《大正藏》3，頁328下。

❾《大正藏》3，頁329上。

❿此「金剛縛印」於〈觀心品〉云：「舉清淨手，左右十指更相互叉，以右押左，更相緊握，如縛著形。」《大正藏》3，頁328中。

⓫五逆指殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧等五重罪。

⓬四重指殺、盜、淫、妄等四根本重罪。

⓭十惡為殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪欲、瞋恚、邪見等十種惡業。

⓮指斷絕一切善根者，由於其不發善心，更無發菩提心，故不能成佛。

⓯《大正藏》3，頁330中。

⓰《大正藏》3，頁329中。

⓱五智為法界體性智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智。

⓲《大正藏》3，頁329下。

⓳五佛如來：東方阿閦佛，由成大圓鏡智。南方寶生佛，由成平等性智。西方阿彌陀佛，由成妙觀察智。北方不空成就佛，由成成所作智。中方毘盧遮那佛，由成法界清淨智。

⓴「毘盧遮那」即為光明遍照之意，謂如來之智廣大無邊，如日月之光明，普照萬物。

㉑《大正藏》3，頁331下。

㉒《大正藏》3，頁331上。

㉓《大正藏》3，頁331上。

㉔《大正藏》3，頁331上-中。

㉕《大正藏》3，頁331中。

㉖《大正藏》3，頁331中-下。

㉗《大正藏》3，頁331下。

㉘諸佛菩薩無始以來相續之心，本性清淨，於諸地中逐漸除淨客塵雜染，成為究竟清淨潔身，此為勝義菩提心。

㉙宗喀巴大師造頌，帕繃喀大師講授，洛桑多杰記錄編輯，仁欽曲札譯《三主要道》，台北：經續法林出版，民國86.8，p55。

㉚修習自他平等，是以平等發心，觀想「我與眾生無二，無始至今，長受輪轉，皆因無明執我故，以有此心，一切皆錯。」謂我與眾生求樂之心相同，當先隨順眾生，不起瞋念，如起瞋時，當想我曾發心，生大慚悔，勵令隨願而行，由小漸增，久久自然串習而成大菩提心。

㉛修習自他交換，以呼吸行施受法，想當前有極苦眾生，我當給予我的福報受用，當他入氣時，即已得到；而他的業障苦惱為黑色，我一入氣，令入我身，我當代受，思惟他樂我苦，在呼吸間，取捨苦樂所緣，以慈來施，以悲來受，祈請上師、三寶加持成就，則無始來多生累世之罪業可因此而獲解脫。

㉜視他勝己是諸菩薩饒益有情，不惜身根受用之所為，只知利他不知自身，發心以此為最。

㉝布施度又分為財施、法施、無畏施。

㉞持戒度又分律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。

㉟忍辱度又分耐怨、安受苦、於法生勝解。

㊱精進度又分擐甲、攝善法、饒益有情。

㊲禪定度又分安樂定、解疑、究竟無念。

㊳智慧度又分聞慧、思慧、修慧。

㊴堪布貢噶旺秋仁波切講，張惠娟譯《修心七要》，p51。

㊵《大正藏》32，頁572下。

㊶《大正藏》32，頁573下。

㊷《大正藏》32，頁574上。

㊸《大正藏》32，頁574中。

㊹密宗四部密法成佛的時間差別為：一、依作部法快則七生成就，如加持無間者可壽長若仙至八大劫成佛；二、依行部法快則五生成就，至遲一大劫至三大劫成佛；三、依瑜伽部法快則三生至遲十六生成佛，以人壽百歲計；四、無上瑜伽部，利根精進者能即身成佛，縱依法而不精進，亦決定七生成佛。見《密宗道次第心要講錄》，p23。

㊺瑜伽部的五相成身觀來現證本尊身，以五個次第作觀，圓證三身五智：一、通達菩提心——證法界體性智；二、修菩提心——證大圓鏡智；三、成金剛心——證平等性智；四、證金剛身——證妙觀察智；五、佛身圓滿——證成所作智。

㊻不歷僧祇證佛果：佛教最普通的教義言「成佛」，要經歷四十二位，或五十二位的階段，從初發心直到成佛，又要經歷三大阿僧祇劫的修持。密教則自「全體舍那」，不須經歷劫數，可「即身成佛」。

47《大日經》共七卷，唐 善無畏著，一行譯，全稱《大毘盧遮那成佛神變加持經》，收於《大正藏》第18冊。

48《金剛頂經》共三卷，唐 不空譯，全稱為《金剛頂一切如來真實攝大乘現證大教王經》，亦稱《攝大乘現證經》、《大教王經》、《金剛頂瑜伽真實大教王經》，詳述密教獨特的修行儀軌，收於《大正藏》第18冊。

49《菩提心論》一卷，唐 不空譯，全名為《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》，收於《大正藏》第32冊。

50《金剛王菩薩儀軌》，收於《大正藏》第18冊。

51五大：地、水、火、風、空。

52《即身成佛義》，略稱《即身義》，日本空海（774-835）所著，收於《大正藏》第77冊。

53六大：即真言宗依據《大日經》和《金剛頂經》成立「六大緣起」的說法，也就是成立「即身成佛」的理論。《大日經》云：「我覺本不生，出過言語道，諸過得解脫，遠離於因緣，知空等虛空。……我即同心位，一切處自在，普遍於種種，有情及非情。阿字第一命，縛字名為水，囉字名為火，合字名為風，佉字同虛空」。六大為體是密宗對宇宙本源的解釋，密宗認為六大（地、水、火、風、空、識）是大日如來的法身，是構成世界萬物的本體，是構成一切物質現象的根源及生存條件。六大為宇宙萬有，因而皆具眾生心中，而這一點佛和眾生體性是相同的。

54四種曼荼：一、大曼荼羅，就是五大所成的情與非情，乃至彩繪的諸尊相好，是依物品現象而命名，以人而言指整個身體，所以稱為大。二、三昧耶曼荼羅：五大所成的種種形相，乃至諸尊的印契標幟，都是三昧耶曼荼羅。三昧耶是梵語，意為平等、本誓或除障或警覺，此乃按物品形象而命名，如以男女、老少、胖瘦、高矮、黑白、美醜而分類等。三、法曼荼羅，一切五大所成的聲響，乃至諸尊的種子字真言，一切經論文義等，都是法曼荼羅。四、羯磨曼荼羅，一切動作，乃至諸尊的威儀事業，都是羯磨曼荼羅。

55三密：一、身密：手作印契及四威儀等一切動作的事。二、語密：口誦真言及一切言語。三、意密：心觀本尊及隨事起念等。

56法性身由諸法離言自性，生佛平等；受用身有自受用他受用之別。變化身為度生所現，唯自

受身可正稱為佛。

57 舉例言之，唐譯華嚴之入「法界」品，宗澤華嚴為入「法身」品，可為明證。

58 生起次第以修習本尊之身為該次第，觀想自身為本尊，心中有月輪，輪上有本尊種子，初起觀時，或先觀想形象的一個輪廓，然後再使之逐漸清晰分明，或先觀想部分，再進行整合。還可長時間凝視塑像、唐喀等，最後達到一念之間，能把形像觀得了了分明，經長時間的靜修起微妙觀想，將心念集於所觀想的形象，排除諸種雜念，達於定境。

59 圓滿次第以修習風息、脈、明點等為該次第，在生起次第修習到定境的基礎上進行，以修身煉氣為主，將氣攝入中脈為目的，體證空性，顯現自性的光明，得到空明、樂、無念的禪定覺受，即是成佛。

60 《大正藏》3，頁330上。

61 《大正藏》3，頁330中。

62 宗喀巴著，法尊譯《密宗道次第廣論》卷十六。

佛法的基本知識

作者：釋 日 慧

《佛法的基本知識》是一本抉擇佛法眞實義之精緻著作。不僅適合初習佛法的讀者，易於提綱挈領，清晰認識佛法的全貌；對於已有基礎者，更便於循其脈絡，深入擷取佛法的精髓。

日慧法師，深解經論，學德兼具，望重僧林。著有《佛法的基本知識》（230元）、《禪七講話》（150元）、《佛教四大部派宗義講釋》（600元）、《華嚴法海微波》（600元）等書，由慧炬出版社發行流通，普獲廣大讀者讚賞。郵政畫撥19182176，户名：慧炬出版社。

定價／230元（25k/272p）