



唯識學之修習位次的研究—以《成唯識論》為中心

楊秀源

南華大學宗教研究所碩士班二年級

摘要：

向來解行並重的佛教，目的是讓人們明理之後，注重行持，依理實行才能證果，正如六祖大師所說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角」。一般人認為唯識學偏重於艱深、難解的理論，而甚少談論及實踐層面，似乎壁立萬仞、高不可攀，就如銅牆鐵壁般找不到門可進。回溯到西元四、五世紀為印度初期大乘佛教，當時著重分析和論議風氣的思潮影響之下，一群喜好瑜珈且重視實踐的禪師則選擇沉潛於深度的禪定，以「境無識有、唯識所現」的結論作為瑜珈學派的學說。意思是看似永恆的山河大地等一切的外境，皆是因心識而存在。可見此學派之理論是透過實證體驗而建立，所展現的特質是扣緊人間，深入生活而且貼近人性。有了正確的認識，了解識是世界萬象的本緣；清楚明了識是眾生痛苦或超越痛苦的本源。既是「煩惱即菩提，生死即涅槃」。唯識學家不僅整理出一套嚴謹、完整的理論體系，更是把唯識實踐的方法作出一個流程，作為悟入唯識之方便，稱謂唯識五位。本文依據《成唯識論》次第地介紹唯識五位的修行理論，並詳細地解析資糧位、加行位、通達位、修習位和究竟位的內容。藉由有系統的修行次第引導，脫離煩惱的痛苦進而啟發真正的智慧，這不僅是唯識學追求的目標，也是佛教的本質。

關鍵字：唯識五位、煩惱障、所知障、我法二空

壹、前言

佛陀在菩提樹下證悟成道時，提到「一切眾生俱有如來智慧德相，但以妄想執著不能證得。」¹眾生本來就有智慧之相，卻被自己有限的知見給蒙住。那就是錯誤認為生命主體的「我」和認知客體的「法」都是真實存在的。唯識學派否定這樣的立場，而主張「一切唯識」，意思是宇宙的萬象一切皆因識而起。因為有識的存在，才能對外在的環境產生種種現象和感覺之識別作用；離

¹ 《大正藏》49冊，頁616中。



開了識，一切的事物就無法獨立存在。這就是「萬法唯識」的道理，說明萬法包括心法、色法等一切諸法都是依著識，在眾緣和和的情況下，認識宇宙人生的現象，故也稱之為法相唯識。

在大乘的立場在於自利利他，其中唯識是在大乘體系之下建立的學派，主要思想脈絡也是為利樂有情眾生。透過萬法唯識的理論了解世間諸法皆是虛妄而非實有，既斷除「我執」，通往涅槃的世界；藉著「我執」的斷除，明白唯有佛說的法才是真理，既斷除「法執」，成就菩提之路²。這種對體驗是由瑜珈禪師以自己身心的實行，透過具有深度的禪定，觀察到外界一切的事物都是由「識」所變現，而有了「唯識無境」的概念。然後，他們更進一步地組織其理論架構成為唯識的思想。因此，有「瑜珈學派」之稱。

從明理到證果，唯識擁有一套完整、精密、嚴謹的系統，如《唯識三十頌》先後有次序地闡明唯識性和唯識相，作為修證入門方便之理論，進而修唯識行，再證唯識果。³這是一個井然有序的流程。可是像瑜珈禪師這種實證體驗，在所證悟的整個過程中究竟是一個怎樣的境界？處在娑婆世界的世俗凡夫應該如何入門呢？倘若要證得涅槃和菩提，如何修持唯識的法門？這系列的疑問在唯識學派都有詳細的理論。瑜珈禪師所修證的方法、歷程和境界是本文所要探討的課題，既是唯識五位。本文所討論唯識五位的内容是依據《成唯識論》著作，次第地說明唯識思想的實踐方法，更重要的是清楚認知「一切唯識」的概念，斷除執障，漸漸地趨向悟道證果的途徑，也就是開括自己的智慧。

所謂唯識五位就是唯識學派將修行的方法分成五個階位，每個階位所經歷的和所證得境界皆是根據瑜珈禪師所體證的結果而建立起來的。這五個階位是：資糧位、加行位、通達位、修習位、究竟位。依據《成唯識論》簡要地說明唯識的實踐，内容有：一、在資糧位時，為獲得最高的覺悟，此位菩薩對佛陀的教法生起信心、加以理解，並廣集福德智慧的資糧；二、在加行位的菩薩透過四善根（煖、頂、忍和世第一法）之修行加功用行，逐漸地制伏和斷除所取和能取，趨向無漏智為修行作好準備；三、通達位時，初次證得無漏智，通達法我二空之理，體悟到唯識性的真如；四、在修習位，根據所通達的道理，不

² 參閱竹村牧男著，蔡伯朗譯，《覺與空—印度佛教的開展》（台北：東大圖書股份有限公司，2003），頁 98-99；依昱法師，《關心·開心：大乘百法明門論解說》（高雄：佛光出版社，1994）第 1 冊，頁 16。

³ 引自法航法師，《唯識史觀和其哲學》（台北：天華出版事業股份有限公司，1978），頁 243。



斷修習，徹底地制伏和斷除剩餘的二障包括種子和習氣；五、究竟位時，此位菩薩斷捨二障的種子，證得佛的果位，轉煩惱障為菩提、所知障為涅槃。

貳、資糧位

在唯識學派修行次第中，資糧位是大乘菩薩修道最初的階位。在這個階位的菩薩從發菩提心開始，修習和聚集種種殊勝的福德智慧作為未來證得佛果的資糧，故稱資糧位。如《攝大成論》認為資糧位是屬於解行地，⁴初入門的菩薩雖然深信唯識之道理，但是仍然無法明了能取和所取的空性，尚未有足夠的智慧力。因此，通過四種勝因緣力或條件，完成此階位的修習：⁵

- 一、因力：指具有大乘二種性的行人，他們是本性住種性（先天具有無漏種子）和習所成種性（藉著多聞薰習法界等流的正法而熏習成的無漏種子）。
- 二、善友力：指遇佛和菩薩等殊勝的人物等這類善知識的因緣。
- 三、作意力：對大乘的教法有決定的勝解力，任何違逆的外緣或思想都不會動搖其信念或其對大乘的修習之決心。
- 四、資糧力：指所積聚的福智資糧（藉著做布施等善行而得到的儲存）和智德資糧（智慧方面的儲存）。

總上述所言，必須先對唯識的道理有正確了解，並產生信心，再根據各自的見解能力來修福德和智慧。修福智的方法有自利行和利他行兩種。自利行方法有六波羅蜜，既布施、持戒、忍辱、精進、禪定和智慧；而利他行有四攝事（布施、愛語、利行、同事）、四無量心（慈、悲、喜、捨）和六度波羅蜜。⁶藉著福智的修習，斷除分別起的能取和所取明顯的現行活動，⁷但是細微的現行

⁴ 《攝大成論》菩薩行分成四地：勝解行地、見地、修地和無學地。引自林國良《成唯識論直解》（台北：佛光文化事業有限公司，2002）第 2 冊，頁 801~802。

⁵ 引自橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》（台北：東大圖書股份有限公司，2006），頁 148。

⁶ 引自林國良，頁 801~802。

⁷ 能取：指是煩惱障，執取在生命主體的「我」，生起煩惱而障礙涅槃；所取：指是所知障，執取在認知客觀的「法」，而無法證得菩提。



活動和二取種子的潛伏仍然存在。原因在於所行的法門都屬行為上的修持，仍然沒有足夠的定慧，容易受到外界迷惑。⁸如《成唯識論》，

有曰：「從發深固大菩提心。乃至未起順決擇識求住唯識真勝義性。齊此皆是資糧位攝。為趣無上正等菩提。修習種種勝資糧故。為有情故勤求解脫。由此亦名順解脫分。此位菩薩依因善友作意資糧四勝力，故於唯識義雖深信解而未能了能所取空。多住外門修菩薩行。故於二取所引隨眠，猶未有能伏滅功力，令彼不起二取現行。」⁹

因此，難免在修持過程中會遇到障礙而生起三退道之心。同時，也可藉著這三種情況來自我磨鍊，既三事對治三種退屈，以便鞏固道心，進而精進地修各種法門。¹⁰這三事對治三種退屈的內容有：一、廣深退：在聽聞正法時，得知諸佛的圓滿菩提廣大深遠，心升畏懼而退屈。¹¹為了鞏固道心，以獲得證果的菩薩例子為模範，自我勉勵，努力地向前進；二、難修退：聞得布施等菩薩行很難修成，因而絕望地退屈。這時應自我反省，在日常生活中隨宜而行，並發心地行布施等，才不會退失菩提心；¹²三、難證退：得知諸佛圓滿的證果極為難證，覺得是高不可攀的，而生起退心。¹³以他人所修的有障粗善與自己所修的無障善根比較，藉此自我磨鍊，勇猛精進而不退心。

在資糧位修習的菩薩因深信自己能證得佛果，藉著接觸善知識的因緣，聽聞正法，進而培養正確的認知和見解，並時時提起正念，生起菩提心，以期能安住於唯識實性。¹⁴透過自利和利他的菩薩行，廣集福智，目的是作為證悟成佛的資糧。此外，資糧位的根本任務就是斷除分別起的二障明顯之現行活動。這一切都是為證得佛果的前期準備和修行階段。譬如一個人準備遠行，必須事先預備充足的錢糧，指的是資糧位。

⁸ 引自楊白衣，《唯識要義》（台北：文津出版社有限公司，1995）頁 124。

⁹ 《大正藏》31 冊，頁 48 中。

¹⁰ 引自楊白衣，頁 124。

¹¹ 引自演培法師，《成唯識論講記》（台北：天華出版事業股份有限公司，1978），第 5 冊，頁 62~63。

¹² 引自楊白衣，《唯識要義》（台北：文津出版社有限公司，1995）頁 124~125；演培法師，《成唯識論講記》（台北：天華出版事業股份有限公司，1978）第 5 冊，頁 62~63。

¹³ 引自楊白衣，頁 125；演培法師，頁 62~63。

¹⁴ 唯識實性：即是真如。



叁、加行位

唯識五位的第二階位是加行位，既是在資糧位之後再加功用行的階段。在資糧位時，菩薩經歷漫長劫中而圓滿完成順解脫分的修行¹⁵。為了進入見道位、安住於唯識實性，透過煖、頂、忍、世第一法等四善根位次，來斷除所有無論是粗或細分別起二取的現行。藉由四善根的修習，增長善根，領悟我法二空的道理，引發無漏智的根本。

《成唯識論》曰：「煖等四法依四尋思四如實智初後位立。四尋思者尋思名義自性差別假有實無。如實遍知此四離識及識非有名如實智。名義相異故別尋求。二二相同故合思察。」¹⁶ⁱ

此四善根位次是依據四尋思觀來觀察所取是假有實無的，所取的對象有名、義、自性和差別等四種。¹⁷然後，再如實透徹地認識到所取和能取皆是因識而起，稱為四如實智。¹⁸從尋思觀到如實智的過程，都要靠第四禪的實踐方法來確認二取皆空，¹⁹才能依序地生起善根。這四個位次也稱為四加行，內容如下：

¹⁵ 順解脫分：在資糧位時，偏重於修福德，以求佛果菩提；順決擇分：可直接通達唯識性的修行，以求見道。引自林國良，《成唯識論直解》（台北：佛光文化事業有限公司，2002），第 2 冊，頁 807。

¹⁶ 《大正藏》冊 31，頁 49 中。

¹⁷ 四尋思觀：以觀智尋思所取的境。**名尋思**：指一切事物的名稱；**義尋思**：指有體有相之實物，皆是見聞覺知的對象，藉著言說被指示的事物；**自性假立尋思**：指名和義的自體性，如色、受、想等各自的本性；**差別假立尋思**：指名和義差別的差別相。名之差別，如一言、多言；義之差別，如美醜、長短等種種特殊狀態。既分成煖位是下品的尋思觀，頂位是上品的尋思觀。引自橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》（台北：東大圖書股份有限公司，2006），頁 149。

¹⁸ 四如實智：以觀智能如實偏知。**名尋思所引如實智**：由名尋思所引生，如實了知諸法的名稱唯有識所顯現而方便安立，只有離開一切虛妄分別心而入唯識實性。**事尋思所引如實智**：由事尋思所引生，如實了知一切色等想事，離開一切言說、不可言說而入唯識實性。**自性假立尋思所引如實智**：由自性假立尋思所引生，如實了知諸法之自性是假立而非實有，自性猶如影像水月，似有實性。**差別假立尋思所引如實智**：由差別假立尋思所引生，如實了知諸法差別的可言說性、離言說性，假立為有，能夠通達不二之義，得以入唯識實性。既忍位是下品的如實智觀，世第一位是上品的如實智觀。引自演培法師，頁 62。

¹⁹ 第四禪：也稱為第四靜慮，是止、觀實踐的一種。止是攝心專注不散，而觀是以智慧觀照萬事萬物。第四靜慮指的是明得定、明增定、印順定和無間定等四種。引自葉少勇，〈唯識淺談〉，《法音》，第 7 期（2001）頁 8~12；李潤生，《唯識三十頌導讀》（台北：全佛文化事業有限公司，1991）頁 424。



在煖位時，菩薩依明德定的定力，²⁰引發初步的下品尋思觀，²¹觀由分別起的所取名、義、自性、差別四者而假立為有漏智，實際上所觀得此四者皆非實有。因此，初次使得無漏智前行的相狀現起，如鑽木取火，必須先有煖氣才有火。這裡的「煖氣」指的就是火的前行相狀。²²

在頂位時，菩薩依靠明增定之定力，²³而引發上品尋思觀，更加深入觀察有漏智，既是所認取的對象實際上不存在，有漏尋思狀態達到定點，故為頂位。此外，無漏智的前行相狀漸漸清楚，這如同鑽木取火，火未生起前，熱氣上騰，意思是距離前往「無漏智火」去處不遠。²⁴

在忍位時，菩薩依著印順定的定力，²⁵引發下品如實智觀，先確認所認取的對象完全不存在。然後，再順著其能認取的識也是空，才印持認可「所取之境」和「能取之識」二取皆空。從確認、順應到認可的過程，作為「忍」的狀態。²⁶譬如鑽木取火，火還未生起，煙就先發出。²⁷

在世第一法位時，菩薩依靠無間定之定力，²⁸而引發更深入的上品如實智來確認所取能取皆空，並順利無間斷地進入見道位。由於此法是世間法中最为殊勝，最為第一，因此名為「世第一法」。另外，從忍位到見道只有一剎那的功夫，這尤如鑽木取火，雖然沒有焰火，卻間斷地有猛燄出現。²⁹

²⁰ 明得定：「明」有智慧的定義，故「明得定」是初獲得「唯識無境」的智慧之義。引自李潤生，頁 483。

²¹ 四尋思、四如實智可分為：下品尋思、上品尋思和下品如實智、上品如實智。

²² 引自演培法師，《成唯識論講記》（台北：天華出版事業股份有限公司，1978），第 5 冊，頁 76~77；方倫，《唯識三頌講記》（台北：佛光出版社，1968），頁 152。

²³ 明增定：由於觀得更深入，使得智慧之光漸漸增長。引自李潤生，頁 483。

²⁴ 引自林國良，《成唯識論直解》（台北：佛光文化事業有限公司，2002）第 2 冊，頁 805；演培法師，頁 78。

²⁵ 印順定：決定印持無所取之境，順著無能取的識印忍。引自演培法師，頁 79。

²⁶ 此位的「忍」分成下忍、中忍和上忍，共三品。這裡是指下忍、順應是中認和認可是上忍。引自林國良，頁 805。

²⁷ 引自李潤生，頁 426。

²⁸ 無間定：既從不間斷地印可所取能取二空，體證唯識實性。引自演培法師，頁 81。

²⁹ 引自李潤生，頁 427。



在加行位的菩薩仍然無法斷除俱生起的現行、分別與俱生二障的種子，識所浮現的真如相分是由思辨分別而起的狀態，還未真正地體證到唯識實性。³⁰換言之，煖等修行結果仍然帶有所取和能取的某種形相，誤以為是唯識真正勝義的本性。這如《成唯識論》所說加行位的特徵：「現前立少物，謂是唯識性；以有所得故，非實住唯識。」³¹

在資糧位時，初發菩提心的菩薩有分別心，觀慧的能力較弱。因此，較偏重於修福德，必須透過修自利利他的方法和四種勝因緣力，廣集福智的資糧，作為修行基本性的努力；在加行位時，因福德資糧具足，所以著重於修智慧。透過煖、頂、忍和世第一法等四善根、四觀四智的靜慮方法印可二取皆空，這時似乎看到智慧之光。可是所顯現的真如是由思辨分別而起的，仍屬有所得的狀態，既執以為有，故稱為唯識性。³²只是透過更大的努力而獲得福慧雙修，能觀所取之境和能取之相皆空，但是還未真實地安住於唯識實性中。唯識五位屬於菩薩的修行，《攝大成論》把菩薩修行前的預備階段資糧位和加行位歸納為勝解行地。³³。由於尚未證得唯識實性，得依解而修福德和智慧，才能斷除二取。

肆、通達位

在加行位中的世第一法圓滿修行，徹底斷除二取，包括二取的形相也消失，這時候開始生起無漏無分別智慧，體會到真如的境界，故稱通達位；³⁴為了證得唯識實性，從資糧位到加行位不斷地修福智，至到世第一法才突然了解二空所顯現的真如，有見道位之稱。³⁵《成唯識論》有曰：「若時於所緣，智都無所得；爾時住唯識，離二取相故。」³⁶位於通達位的菩薩證得真如，所生

³⁰ 引自李潤生，頁 428~429；林國良，頁 810。

³¹ 《大正藏》冊 31，頁 49 上。

³² 引自于凌波，《唯識學綱要》（台北：東大圖書股份有限公司，1992），頁 258~259。

³³ 引自林國良，《成唯識論直解》（台北：佛光文化事業有限公司，2002），第 2 冊，頁 801~802。

³⁴ 引自橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》（台北：東大圖書股份有限公司，2006），頁 150~151。

³⁵ 引自方倫，《唯識三頌講記》（台北市：佛光出版社，1968），頁 154~155。

³⁶ 《大正藏》冊 31，頁 49 下。



起無分別智不再現起任何所取和能取的形相，既「無所得」，這時候方可算真實安住於唯識實性。³⁷

上述所提到真如和無分別智，這兩者有何差別？《成唯識論》論曰：「若時菩薩於所緣境無分別智都無所得。不取種種戲論相故。爾時乃名實住唯識真勝義性。既證真如智與真如平等平等俱離能取所取相故。³⁸」由有所得之心所顯現的能取和所取的二相是一種分別，在通達位時斷除分別而生起無分別智。因此，所生起的無分別智與所緣的真如境是平等而毫無差別可言。³⁹兩者都是無法透過言語、思慮、分別等說明法的甚深微妙之處。無分智也屬諸智的根本，故稱為根本智。⁴⁰後得智則是依據根本智所證得二空之道理，然後起有分別一切差別之相的智慧以斷除二障。⁴¹因此，後得智也稱為分別智。

在通達位的修行有兩種見道：一、真見道，既是以根本無分別智來斷除分別起的煩惱障和所知障的種子，來證得我法二空真如，既唯識之性。從斷除二障到證得二空的過程必須經過四個階段，就是加行道、無間道、解脫道和勝進道。加行道是為斷除二障而準備加功用行的修行之道；無間道是直接斷除二障；解脫道是二障斷除之後所顯現的真理；勝進道則是將無間道和解脫道之過程有個圓滿。雖然此二道分成兩個階段，亦是「一心」的⁴²，原因是斷除二障和證二空的同時，也可頓時斷除和頓時證得。因此，真見道也名為「一心見道」。

³⁷ 引自林國良，頁 812~814；演培法師，《成唯識論講記》（台北：天華出版事業股份有限公司，1978）第 5 冊，頁 91~93。

³⁸ 《大正藏》冊 31，頁 49 下。

³⁹ 引自林國良，頁 812~814；演培法師，頁 91~93。

⁴⁰ 引自楊白衣，《唯識要義》（台北：文津出版社有限公司，1995）頁 133~134。

⁴¹ 引自于凌波，頁 263。

⁴² 引自林國良，頁 818。



二、相見道是依著效法真見道而建立，生起的根本無分別智加以觀心熟練，而起後得智，模仿真見道所有的功能，僅證得唯識之相，並細分為三心相見道和十六心相見道兩類。三心相見道是依著有分別無漏後得智所起的相來認識真如無差別的本性，既是非安立諦，⁴³並分成下品、中品和上品等三品心。下品為內遣有情假緣智，乃是初步斷除分別起的人我執煩惱障的種子之智慧，故稱為法智；中品為內遣諸法假緣智，乃是斷除分別起的法我執所知障的種子之智慧，稱為法智；上品為遍遣一切有情諸法假緣智，乃是斷除一切由分別起煩惱障和所知障的種子之智慧，稱為類智。⁴⁴

第二種相見道是認識真如的種種表現或對真如的各種表述，既是安立諦，共有十六種心，有兩種情況。第一、根據所取的對象（四諦真如）和能取的觀察（正智），建立法智忍、法智、類智忍、類智等十六種心。⁴⁵法智忍和法智是依據四諦真如的所取觀，而類智忍和類智是觀由四諦而生起的正智，⁴⁶既是所謂「八心觀真如」和「八心觀正智」。譬如苦諦，就有苦法智忍、苦法智、苦類智忍和苦類智等四種心，集、滅、道皆可建立這四種心。

第二、觀上下八諦十六心指的是上界（色界和無色界）的四諦各建立類忍和類智；下界（欲界）的四諦各建立法忍和法智，共十六心。在色與無色界皆屬定地，一切法是相等；在欲界則有兩種心來觀現前和不現前的四諦相應，既是現行觀忍和現行觀智。這兩種心分別效法位於真見道中的無間道和解脫道之見分觀四諦，來斷除通達位中分別起的一百一十二種分別二障的種子，令這些種子永不現行。⁴⁷

⁴³ 引自李潤生，《唯識三十頌導讀》（台北：全佛文化事業有限公司，1991）頁 433；林國良，《成唯識論直解》（台北：佛光文化事業有限公司，2002）第 2 冊，頁 816。

⁴⁴ 引自李潤生，頁 433~434；楊白衣，《唯識要義》（台北：文津出版社有限公司，1995），頁 134。

⁴⁵ 引自林國良，頁 816~819。

⁴⁶ 引自林國良，頁 816~819；楊白衣，頁 138。

⁴⁷ 引自林國良，頁 816~819。



總的來說，在此階位的菩薩經歷真、相見二道的修行，而證得唯識實性，也就是說從凡夫位進入聖者之位，登上修習位的十地菩薩之歡喜地。⁴⁸可說是從初發菩提心、修行以來最大的成就。正如《成唯識論》曰：「菩薩得此二見道時，生如來家，住極喜地，善達法界得諸平等。常生諸佛大集會中，於多百門已得自在。自知不久證大菩提，能盡未來利樂一切。」⁴⁹這時候的菩薩能深入諸佛自證的法界，通達法界之理，獲得一切有情、菩薩和如來三種的平等性；藉由見佛聞百法來增進自己的福德智慧，獲得自在、證得大菩提，也能利樂一切有情。⁵⁰

伍、修習位

在邁入唯識第四階段修行前，菩薩在「通達位」見道時，已經斷除「分別二障」的現行和種子而證得唯識實性，但是「俱生二障的種子」仍然存在。因此，為了斷除俱生二障和其習氣，菩薩就必須不斷地修習無漏無分別智，同時，也能夠在修道中圓滿二種轉依，既是在「究竟位」證得大涅槃和大菩提，故稱為修習位。⁵¹其特徵是：「無得不思議，是出世間智。捨二羸重故，便證得轉依。」⁵²無漏無分別智是屬出世間之智慧，具有兩個含義，一、本體既是無漏，二、能證得真如。在斷除二障的種子，簡稱為二種「粗重」，便證得轉依。由於既將達到真如的境界而且二粗不易斷除，整個轉依的過程需要經過兩大阿僧祇劫完成。⁵³

⁴⁸ 引自李潤生，頁 442~443。

⁴⁹ 《大正藏》冊 31，頁 50 下。

⁵⁰ 引自林國良，頁 823；演培法師，《成唯識論講記》（台北：天華出版事業股份有限公司，1978），第 5 冊，頁 131~133。

⁵¹ 引自林國良，頁 826~828。

⁵² 《大正藏》冊 31，頁 50 下。

⁵³ 唯識五位是屬菩薩的修行，必須經三大阿僧祇劫，方能證得涅槃和菩提。若將三大阿僧祇劫列入唯識五位，即：第一大阿僧祇劫為資糧位和加行位；第二大阿僧祇劫為通達位至修習位的第七地；第三大阿僧祇劫為第八地至第十地。



如何證得二種轉依？《成唯識論》有曰：「謂十地中，修十勝行、斷十重障、證十真如，二種轉依由斯證得。⁵⁴」在修習位中，必須經歷菩薩修行的十個階位，名為十地。藉著十地依次修習施、戒、忍、精進、靜慮、般若、方便善巧、願、力、智等十波羅蜜（十勝行）；依所修的勝行斷除異生性障、邪行障、闇鈍障、微細煩惱現行障、於下乘般涅槃障、粗相現行障、細相現行障、無相中作加行障、利他門中不欲行障、於諸法中未得自在障等十重障；各獲證遍行真如、最勝真如、勝流真如、無攝受真如、類無別真如、無染淨真如、法無別真如、不增減真如、智自在所依真如、業自在等所依真如。換言之，在十地的各處，依次修一個波羅蜜，斷一種障，證一真如，獲得二種轉依。以下依序簡單地把每一地所修的勝行、所斷的障礙和所證的真如之內容敘述：

- 一. **歡喜地**：此地菩薩修行布施波羅蜜，有財施、無畏施和法施三種而斷除異生性障。因為進入此階段前，仍然屬凡夫，經過見道位而斷除分別二障，超凡入聖，證得偏行真如。由於初次證得真如，而獲得聖者的屬性，證得我法二空，皆能自利利他而生起大歡喜。
- 二. **離垢地**：此地菩薩受持戒波羅蜜，既攝律儀戒、攝善法戒和饒益有情戒三種。藉由受持淨戒而斷除邪行障，並遠離一切粗細的煩惱污垢，證得最勝真如。
- 三. **發光地**：此地菩薩修習忍波羅蜜，有三種忍：耐怨害忍、安受苦忍和諦察法忍。在入此位時，必須斷除障礙勝定（殊勝的定）、大法（殊妙的教法）和總持法門（法、義、咒、忍），證得勝流真如而引發無邊的殊妙智慧之光，故稱發光地。
- 四. **焰慧地**：此地菩薩修精進波羅蜜，包括被甲精進、攝善精進和利樂精進。由斷除微細煩惱現行障，安住於最為殊勝的菩提之法，而證得無攝受真如，使得智慧之火更加旺盛。
- 五. **難勝地**：此地菩薩修靜慮波羅蜜，有安住靜慮、引發靜慮和辦事靜慮共三種。藉由斷除於下乘般涅槃障，證得類無別真如。此外，因不斷修證般若智，得以在一念之間同時生起無分別和有分別二智，使得本來相違的真俗二諦相互相應，極為難行而殊勝，故有極勝地之稱。
- 六. **現前地**：此地最為圓滿的修行是般若波羅蜜，既有生空無分別

⁵⁴ 《大正藏》冊 31，頁 51 上。



慧、法空無分別慧和俱空無分別慧三種。此地的菩薩修般若行，斷除粗相現行障，了知緣起性空、性空既是緣起、理事無礙、事事無礙，進而引發最勝的根本智。因斷除俱生所知障，通達緣起智無染淨，證得無染淨真如，令無分別智的般若顯現在前。

- 七. **遠行地**：此地菩薩修習回向方便和拔濟方便兩種方便善巧波羅蜜，安住於無相，不為一切相所能動搖；藉由無功用的修行，斷除細想現行障，超越世間道和二乘的出世間道之有相行，而證得法無別真如。
- 八. **不動地**：⁵⁵此地菩薩修習願波羅蜜，既是求菩提願和利樂他願兩種。由於八地以上的根本無漏分別智能夠任運地生起，都不為一切現象和活動產生煩惱情況之下所動搖。因此，修此二願心的菩薩能斷除無相中作加行障，令根本無漏無別智不斷地顯現，而證得不增減真如。
- 九. **善慧地**：為了能遍遊十方善巧地說法而無礙，此地菩薩修思擇力和修習力兩種力波羅蜜，以斷除利他中不欲行障，證得智自在所依真如，成就微妙四無礙解（法、義、辭、辯）。
- 十. **法雲地**：此地菩薩具足廣大的教法，能蔭蔽一切如虛空般的無邊障礙，作大法雨，滋潤大地，普渡眾生，故稱法雨地。此地修習智波羅蜜，有受用法樂智和成就有情智兩種。在斷除於諸法中未得自在障之後，證得業自在等依真如。

⁵⁵ 在十地之中，前五地「有相觀」多，「無相觀」少；第六地則「無相觀」多，「有相觀」少；第七地雖純修無相觀，但仍然需要加行而令他相不能顯現；第八地斷除加行障後，無漏智才可任運生起。也就是說八地以上的修行活動，純屬無漏無分別智。引自林國良，《成唯識論直解》（台北：佛光文化事業有限公司，2002）第 2 冊，頁 857~858。



從初地到第十地的菩薩依序修十勝行、斷十障和證得真如。同時，依次地斷除由分別起的二障種子，進而漸漸地斷除所知障俱生起的種子和捨棄習氣。直到第十地的最後心時，也就是金剛喻定現起時，所有俱生起和細微的二障種子皆頓斷，證得二種「轉依」。⁵⁶修習位主要任務是為二種轉依的妙果進行準備功夫（因位），於究竟位證得大涅槃和大菩提（果位）。⁵⁷因此，這裡所指的「轉依」有四種成分：

- 一. 能轉道：既是轉依活動之動因，有能伏道和能斷道兩種。能伏道就是無論有漏道或無漏道的中加行智、根本智和後得智皆能制伏二障的現行力量；能斷道是永遠斷除無漏道中的根本智和後得智之二障的現行力量。⁵⁸
- 二. 所轉依：指轉依的對象，有兩種：一是持種依，既第八識，在能轉道協助之下，把所有污染的種子完全捨棄，使第八識轉變成完全清淨；二是迷悟依，既真如，本性是清淨，卻是一切迷悟現象的根本，只有完全捨棄染污現象，真如才得以轉變成清淨。
- 三. 所轉捨：既是轉依活動，在轉依時被捨棄的東西，共有所斷捨和所棄捨兩種。所斷捨是指二障種子，所斷捨的有分別二障的種子（在見道位的真見道的無間道時斷除）和俱生二障的種子（在金剛喻定的無間道斷除）；所棄捨是指一切剩餘的有漏善法、無記法和此二法的種子以及低劣的無漏法。⁵⁹所棄捨的對象是位於金剛喻定的解脫道，就是既成佛果時斷除的。
- 四. 所轉得：藉著轉依活動而獲得的結果，既是證得佛果，亦名二種轉依。他們是：所顯得，既大涅槃，本性清淨，因二障的覆蓋而無法顯現，只要透過修行證道，使得其形相顯現；所生得，既大菩提，是由各自的種子生起，卻因所知障的障礙而無法生起，只要透過修行證道，令其形相顯現。⁶⁰

⁵⁶ 引自橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》（台北：東大圖書股份有限公司，2006），頁 151。

⁵⁷ 引自李潤生，《唯識三十頌導讀》（台北：全佛文化事業有限公司，1991），頁 460~461。

⁵⁸ 引自林國良，頁 873。

⁵⁹ 引自李潤生，頁 464。

⁶⁰ 引自于凌波，《唯識學三論今詮》（台北：東大圖書股份有限公司，1994），頁 319~320。



大涅槃是在轉依活動中，斷除煩惱障而顯得自性清淨法界，⁶¹得以了脫生死的證果，既是真如的理體。然而，可分成四種涅槃，皆以四個角度來觀察的結果。一、本來自性清淨涅槃是指一切諸法本具有、實性真如的理體，也就是一切存在的絕對真理，簡稱為性淨涅槃；⁶²二、有餘依涅槃就是斷除煩惱障所顯的真如，但其有餘依仍然存在。⁶³這是二乘所證的涅槃；⁶⁴三、無餘依涅槃也是二乘所證的涅槃，既斷煩惱障所顯的真如，肉體已經消滅；四、無住處涅槃則是大乘的主張，斷除煩惱和所知二障所顯的真如，卻不住生死和涅槃，反之以大悲和般若來利樂有情。⁶⁵

另外，大菩提則是在轉移活動中，斷除所知障，轉捨有漏八識而成為無漏八識。即是無漏四智相應心品，簡稱為轉識成智。⁶⁶簡言之，以事理二法作說明。理就是涅槃，斷除煩惱障之智；事就是一切有為法，斷除所知障之智。只要了悟此二法，就是大菩提。四智相應心品的內容有四：一、大圓鏡智相應心品，就是轉有漏第八識所得之智慧，引發含藏著無漏種子變現佛果妙境，猶如大圓鏡中映現萬物，故稱大圓鏡智；二、平等性智相應心品，既轉得無漏第七識之智慧，能觀一切諸法和一切有情與自己平等不二，簡稱為平等性智；三、妙觀察智相應心品，以無漏第六識智慧自在無礙地觀察一切法的自相和共相，並能在大眾聚會中轉大法輪，斷除眾生一切的疑惑，而利樂諸有情，簡稱妙觀察智；四、成所作智相應心品，為了利樂眾生，以無漏前五識的智慧變現出種種變化的清淨身、口、意三業遍及十方世界，來成就本願力所應作的事。

⁶¹ 引自李潤生，《唯識三十頌導讀》（台北：全佛文化事業有限公司，1991），頁 469。

⁶² 引自橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》（台北：東大圖書股份有限公司，2006），頁 152；楊白衣，《唯識要義》（台北：文津出版社有限公司），頁 149~150。

⁶³ 有餘依：既是有殘餘的依身尚存，來自身和智的束縛。

⁶⁴ 只有二乘證得而已，因為只斷煩惱障而了脫生死。

⁶⁵ 引自林國良，《成唯識論直解》（台北：佛光文化事業有限公司，2002）第 2 冊，頁 879。

⁶⁶ 引自李潤生，頁 472。



在修習位，經歷十地的修行，捨棄二種「粗重」，而證得轉依。透過「能轉道」、「所轉依」、「所轉捨」和「所轉得」四個轉依的成分，先後明了煩惱根源的所在和應對治的對象，然後，才能對症下藥以及其整個療程，既所顯得的大涅槃。最後，就是康復的結果。這個結果是所生得的大菩提。不過，這不是修習位應達到的最高境界，其功能只是完成一切所應完成準備的工作，以便在唯識第五階位「究竟位」獲得圓滿。

陸、究竟位

究竟位是唯識五位的最後階段，既是達成佛圓滿的階位。《唯識三十頌》最後一頌描述佛的果位：「此既無漏界，不思議善常；安樂解脫身，大牟尼名法。⁶⁷」在修習位經歷十地的修行圓滿，並於第十地最後心金剛喻定現前時，無間道永斷除二障的種子證得大涅槃，解脫道永捨劣無漏及有漏的諸法，以證得菩提妙果。⁶⁸

由於處在無漏的境界，非世俗凡夫甚至二乘可以了知的狀態。因此，藉由「不思議」、「善」、「常」和「安樂」四種勝德說明究竟位的性質。一、不思議是指佛果的境界是如此的甚深微妙深奧，超越思維和言語所能表達的範圍，只能從自己內心證得；二、善是指具有清淨的性質，大涅槃的清淨法界是遠離生滅，安寧寂靜的。大菩提則有無量的妙用來普渡一切有情，極為善巧方便；三、常既是永恆的。大涅槃的清淨法界是無生無滅，毫無變化。大菩提所依託的清淨法界是永恆的，既不會中斷，也不會滅盡；安樂指的是二種轉依果的本質沒有壓抑和煩惱，能使一切有情獲得安樂。⁶⁹

⁶⁷ 《大正藏》冊 31，頁 57 上。

⁶⁸ 引自李潤生，頁 465~466。

⁶⁹ 引自林國良，《成唯識論直解》（台北：佛光文化事業有限公司，2002），第 2 冊，頁 904~905；李潤生，《唯識三十頌導讀》（台北：全佛文化事業有限公司，1991），頁 467~468；于凌波，《唯識學三論今詮》（台北：東大圖書股份有限公司，1994），頁 323~324。



所謂大牟尼法身是永斷二障一切法的性相，透過轉依活動而轉成大涅槃和大菩提之佛果，既稱為法身。⁷⁰法身有三差別相，並且各有所依的佛土。自性身所依的佛土是法性土；自受用身所依的佛土是自受用土，他受用身所依的佛土是他受用土；變化身所依的佛土是變化土。以下是三身、三土的內容：

- 一. **自性身**所依的佛土是法性土，為諸佛所證的清淨法界，乃是一切有為、無為，眾善萬德所依的「真如理體」，也就是一切事物同等的真實本性。
- 二. **受用身**有二種，既自受用身和他受用身。自受用身是由大圓鏡智所變現，經歷三大阿僧祇劫來修集無量福智資糧，而成就無邊功德，獲得圓滿清淨的色身，並具莊嚴相好，故稱報身；他受用身是以平等性智所顯現的微妙清淨功德身，為十地的菩薩受用，能現大神通，轉正法輪，決斷眾生的疑惑，令其感到大乘的法樂受用。自受用身所依的佛土是自受用土，而他受用身所依的佛土是他受用土。
- 三. **變化身**：待因緣成熟，根據一切未登地菩薩、二乘、凡夫的素質和時機，由成所作智所顯現的佛身，示現種種的「變化身」如顯現神通和說法，令眾生獲得利樂。變化身所依的佛土是變化土。

總上述所言，修到究竟位就是證得佛果，也就是轉依活動最重的目標和結果。這時候完全處在清淨，永斷一切煩惱的狀態，並具備一切功德來利樂所有有情眾生。由於佛果的境界是超越世俗凡夫、二乘所能理解，因此，在唯識思想脈絡之下透過「不思議」、「善」、「常」和「安樂」四種勝德以及三身、三土的內容來皆是佛果圓滿的狀態。

⁷⁰ 基於篇幅有限，法三身、三土、四智等佛果的境界在這裡僅略述，詳細的部分將會延至另一篇論文探討。引自于凌波，頁 324。



柒、結論

佛陀的一生沒有離開過人間，在人間出生、在人間成道、在人間為人們說法、在人間入滅。只要依據佛陀的教法如實地實踐，皆能達到如實的境地。同樣的，唯識學派的實踐方法是瑜珈禪師本身在禪定中體悟到所顯現出的種種影像來自於識，然後，有組織地所體驗的理論化。⁷¹在世間的凡夫眾生都認為唯識學的道理深硬，非常難以理解。其實，看似艱深的理論，卻能解決所有硬碰硬的問題，把人們思想上的疙瘩全解開，終極的目標是為了能紮實地走好修行之路。⁷²其中最大的特色是從眾生觀點來闡明宇宙人生的現象和理性，⁷³以「識」為整個學派的核心，一切的萬象都不離識，唯有識所變，即是「唯識無境」的主張。更重要的是透過唯識五位的修行，至究竟位時斷盡二障的種子，轉煩惱障得涅槃，轉所知障得菩提；透過主觀世界的改造，轉染污為清淨，提升生命的境界進而解脫成佛的境界。⁷⁴

佛教的建立是教導眾生如何從生命中的煩惱與痛苦獲得解脫，邁進一個清淨、少欲的生活，也就是智慧真正開啟的時候。無論是唯識的理論或實踐層面，最終目的是了悟「一切唯識」之道理，引導眾生從錯誤的認識轉化成正確的認識，徹底認識宇宙人生的真相。整個學派的理論都是繞著「成佛」的目標進行，如實地依據佛陀創教的宗旨而建立一個完整的體系。藉著唯識五位的修行，斷除我法二執，轉識成智，獲得圓滿的智慧。

⁷¹ 引自橫山紘一著，順真、劉泓譯，〈唯識之意趣〉，《世界哲學》，第 1 期（2007），頁 83~90。

⁷² 引自葉少勇，〈唯識淺談〉，《法音》，第 7 期（2001），頁 8~12。

⁷³ 引自法航法師，《唯識史觀和其哲學》，台北市：天華出版事業股份有限公司，1978，頁 243。

⁷⁴ 引自李佩樺，〈唯識學「轉識成智」理論〉，《湖南科技學院學報》，第 1 期（2008），頁 57~59。



【參考文獻】

一、佛教典籍文獻

嘉興路大中祥符禪寺住持華亭念常集，《佛祖歷代通載》，《大正藏》，冊 49。

護法等造，唐·玄奘譯，《成唯識論》，《大正藏》，冊 31。

二、中文專書

于凌波：《唯識學三論今詮》，台北：東大圖書股份有限公司，1994 年。

于凌波：《唯識學綱要》，台北：東大圖書股份有限公司，1992 年。

方倫：《唯識三頌講記》，台北：佛光出版社，1968 年。

李潤生：《唯識三十頌導讀》，台北：全佛文化事業有限公司，1991 年。

依昱法師：《關心·開心：大乘百法明門論解說》，高雄：佛光出版社，第 1 冊，1994 年。

林國良：《成唯識論直解》，台北：佛光文化事業有限公司，第 2 冊，2002 年。

法航法師：《唯識史觀和其哲學》，台北：天華出版事業股份有限公司，1978 年。

楊白衣：《唯識要義》，台北：文津出版社有限公司，1995 年。

演培法師：《成唯識論講記》，台北：天華出版事業股份有限公司，1978 年，第 5 冊。

三、翻譯書

竹村牧男著：《覺與空—印度佛教的開展》，蔡伯朗譯，台北：東大圖書股份有限公司，2003 年。

橫山紘一著：《唯識思想入門》，許洋主譯，台北：東大圖書股份有限公司，2006 年。

四、期刊論文

李佩樺：〈唯識學「轉識成智」理論〉，《湖南科技學院學報》，第 1 期（2008），頁 57~59。

葉少勇：〈唯識淺談〉，《法音》，第 7 期（2001 年），頁 8~12。

橫山紘一著：〈唯識之意趣〉，順真、劉泓譯，《世界哲學》，第 1 期（2007），頁 83~90。