十地與十真如

【十地】:

十地，佛教術語，指大乘佛教修菩薩道行者所要經歷的最後十個修行階段，出自《華嚴經》十地品（即《十地經》）及《大方廣菩薩十地經》。已發菩提心的菩薩行者，要歷經十信、十住]、十行、十迴向等四十階位修行福德與智慧資糧，然後進入十地修學。

一、歡喜地

又作極喜地、喜地、悅豫地。「菩薩圓滿十迴向後，成就一分道種智，復勇發十無盡願。何等為十？一眾生不可盡。二世界不可盡。三虛空不可盡。四法界不可盡。五涅槃不可盡。六佛出世不可盡。七諸佛智慧不可盡。八心所緣不可盡。九起智不可盡。十世間轉法轉智轉不可盡。若眾生盡。我願乃盡。若世界。虛空。法界。涅槃。佛出世。諸佛智慧。心所緣。起智。諸轉盡。我願乃盡。而眾生實不可盡。世界。虛空。法界。涅槃。佛出世。諸佛智慧。心所緣。起智。諸轉。實不可盡。我諸願善根亦不可盡。」

於八識心王，一一親證於如來藏之五法〈五法者。一相二名三分別四真如五正智〉、三自性〈說三自性者。謂遍計所執自性。依他起自性。圓成實自性。〉、兩種無我法〈人無我相、法無我相〉，成通達位菩薩，復又永伏性障如阿羅漢，但不俱斷，能證慧解脫而不取證，由大願故「留惑潤生」，盡未來際終不取無餘涅槃，利樂眾生永無止息。此地主修法施波羅蜜多及百法明門，證猶如鏡像觀，滿初地心。

二、離垢地

又作無垢地、淨地。初地功德圓滿後，再成就一分道種智而入二地。這一階段主發願，捨棄自我之心，不舍一切眾生。並應多聞佛法。《十住經》:「諸菩薩摩訶薩。已具足初地。欲得第二地者。當生十心。何等為十。一柔軟心。二調和心。三堪受心。四善心。五寂滅心。六真心。七不雜心。八無貪恪心。九快心。十大心。」二地亦主修戒波羅蜜及一切種智。《十住經》描述此地樣貌:「是菩薩。若干多百多千。乃至多百千萬億劫。遠離慳貪破戒垢故。淨修布施持戒。諸佛子。譬如成鍊真金。在礬石中。諸一切垢盡。轉復明淨。菩薩亦如是。住是離垢菩薩地中。多百多千。乃至無量百千萬劫離慳貪破戒垢故。淨修布施持戒。菩薩爾時。於四攝法中。愛語偏多。十波羅蜜中。戒波羅蜜偏勝。餘波羅蜜。非不修集。但隨地增長。諸佛子。是名菩薩摩訶薩第二離垢地。」

《十地經論》卷 4:「於無量劫遠離慳嫉破戒垢心。成就布施持戒清淨等諸事勝故。於初地中戒未淨故。施亦未淨。若爾何故初地中說檀波羅蜜增上餘者不如。然彼檀波羅蜜等此地中轉勝清淨故。以離慳嫉破戒等垢。是故此地釋名離垢。初地中金但以火鍊除外貪等麁垢故。說鍊金清淨。今於此地復置礬石中煮除自體明垢故。自性真淨故。說性

戒清淨義。」滿心位成就猶如光影現觀，戒行自然清淨，因戒行清淨圓滿故，所以稱名離垢地。

三、發光地

又作明地、有光地、興光地。二地滿心後再證一分道種智，故入三地。《佛說十地經》卷 3：「第二地中增上意樂善清淨已。欲入菩薩第三地者。當以十種心之意樂作意而入。何等為十。所謂以清淨心意樂作意。以安住心意樂作意。以厭離心意樂作意。以離欲心意樂作意。以不退心意樂作意。以堅固心意樂作意。以熾然心意樂作意。以勇健心意樂作意。以勝妙心意樂作意。以廣大心意樂作意。菩薩以是十心意樂作意證入第三地中。」《瑜伽師地論》「由發聞行。正法光明等持光明之所顯示。是故此地名發光地。由內心淨能發光明。是故說名增上心住。由此義故名發光地。即由此義當知復名增上心住。」因此故，此地名發光地。/此地主修忍般羅蜜多及四禪八定[1]，四無量心[2]，五神通(謂神境通、宿住通、天耳通、死生智通、心差別通。成就俱解脫果而不取涅槃，留惑潤生。滿心位成就猶如谷響現觀及無量妙定意身生。

四、焰慧地

又作焰地、增曜地、暉曜地。

由三地再證道種智一分故入四地。

《佛說十地經》卷 3：「欲入菩薩第四智地。當以十種法明而入。何等為十。所謂以有情界思察明入。以諸世界思察明入。以真法界思察明入。以虛空界思察明入。以識界思察明入。以欲界思察明入。以色界思察明入。以無色界思察明入。以妙意樂勝解界思察明入。以廣大意樂勝解界思察明入。菩薩以此十法明入昇第四地。」

---

[1]《佛說十地經》卷 3：「菩薩住是發光地時。為欲修行法隨法行。離欲離諸惡不善法。有尋有伺。離生喜樂。入初靜慮具足安住。尋伺寂靜內等淨故一心趣故。無尋無伺定生喜樂。入第二靜慮具足安住。於喜離欲安住於捨正念正知。有身受樂。於是處所。諸聖宣說。具足捨念及以正知。住身受樂入第三靜慮具足安住。樂斷苦斷先喜憂沒。不苦不樂捨念清淨。入第四靜慮具足安住。又此菩薩超一切種色之想故。滅沒一切有對想故。以不作意種種想故知無邊虛空。入空無邊處具足安住。超一切種空無邊處。知無邊識。入識無邊處具足安住。超一切種識無邊處。知無所有。入無所有處具足安住。超一切種無所有處。知非想非非想。入於非想非非想處具足安住。但為隨順法隨法行。不以樂著安足處也。」(CBETA, T10, no. 287, p. 545, c26-p. 546, a13)

[2]《佛說十地經》(菩薩發光地第三)卷 3：「復次菩薩修慈俱心。廣大無二無量無恨無怨無障無所惱害。遍至一切極於法界盡虛空性。諸世界中以慈普覆一切世間具足安住。修悲俱心修喜俱心亦復如是。修捨俱心廣大無二無量無恨無怨無障無所惱害。遍至一切極於法界盡虛空性。諸世界中以捨普覆一切世間具足安住。」(CBETA, T10, no. 287, p. 546, a14-20) 《大般涅槃經》卷 15：「復有梵行。謂慈悲喜捨。迦葉菩薩白佛言。世尊。若多修慈能斷瞋恚。修悲心者亦斷瞋恚。云何而言四無量心。推義而言則應有三。世尊。慈有三緣。一緣眾生。二緣於法。三則無緣。悲喜捨心亦復如是。

菩薩十地略說

大悲心、菩提心、無二慧是菩薩修行所必須具備的三個條件。

菩薩修行的位次，地前有十信、十住、十行、十回向之分，地上有十地之分。

十信之前，為外凡菩薩，十信之后，為內凡菩薩，十住至十回向，為賢位菩薩，十地之上，為聖位菩薩。

十地菩薩所證，就其本體來說，是無二無別的，就其層次來說，十地各各不同。

初地(歡喜地) 佈施波羅密	二地(離垢地) 持戒波羅密	三地(發光地) 忍辱波羅密	四地(焰慧地) 精進波羅密	五地(難勝地) 靜慮波羅密
六地(現前地) 般若波羅密	七地(遠行地) 方便波羅密	八地(不動地) 願波羅密	九地(善慧地) 力波羅密	十地(法雲地) 智波羅密

一、初地(歡喜地)，一登此地，現證法性，得未曾得，生大歡喜。初地「歡喜地」，也被稱為「極喜地」。進入歡喜地，菩薩斷除容易執著分別的凡夫性障，菩薩因此獲得遠遠勝過世間的快樂。

此時，世俗菩提心轉為勝義菩提心，成為真正意義上的菩薩。此地菩薩斷除身見結、疑結、戒禁取見結，遠離不活畏、死畏、惡名畏、惡趨畏、大眾畏，圓滿佈施波羅密，開始示現八相成道。初地菩薩，不再受生惡趣。

其實，從四加行的忍位開始，就決定不入惡趣，俱舍頌中“忍不墮惡趣”即是此意。與小乘比較，小乘第八聖預流向與初地一樣，斷三種結，滅惡趣道，除異生性。不過，初地菩薩比二乘殊勝，依唯識說，二乘只證人空不證法空，而菩薩則雙證我法二空，智慧超過二乘聖者，依中觀說，初地菩薩只在福德方面超過二乘在智慧方面，中觀認為二乘也證法空，只有七地以后，菩薩的智慧才會超過二乘。

二、二地(離垢地)，一登此地，夢中都不犯戒，圓滿持戒波羅密。由於戒行清淨，二地菩薩能積極修行使"善業道"。業與業道不同，業指身、語、意三業 ，而業道是業所經之道，指意業。進入離垢地，菩薩小心翼翼地守護自己的行為、言語和念頭，遵循十種善業，斷除會誤犯禁戒的邪行障礙。即使在睡夢中，也不會做出任何不恰當的事。正因如此勤奮守護，離垢地菩薩不論在身語或意念上，猶如高懸於秋夜長空的明月，那般圓滿清淨。

三、三地(發光地)，一登此地，就會發出赤金色的智慧之光。究其原因，一是三地菩薩定力深厚，引發修慧，一是三地菩薩得聞持陀羅尼，引發聞慧與思慧。初日發光的第三地黑夜離去、太陽將出之時，會先綻放赤金色的光明，三地菩薩所顯現的智慧正

是如此。透過聽聞及深刻理解，發光地菩薩對佛法不再有任何不明白的地方，斷除暗鈍的障礙。再加上發光地菩薩特別喜歡禪修，深厚的禪定力更成為無量智光的堅強後盾！

從第三地開始，菩薩的修習歷程分成兩大部分：以十波羅蜜來說，前六地剛好配合六度——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若；以內容來說，前三地修習世間善法，四到六地修習出世間善法（三十七道品、四諦、緣起)。

此地圓滿忍辱波羅密，斷除嗔心與貪心。嗔，為欲界特有，“上界不行嗔”。貪，為三界通有。另外，三地菩薩定力深厚，有大神通。神通中的前五通，是共外道的，而漏盡通，是佛教獨有的。此三地多為『在家菩薩』而說，為 『福德資糧』之因，為佛色身之因。

四、四地(焰慧地)，智慧之光比三地更為殊勝，能如火焰般燒燬煩惱。此地圓滿精進波羅密，由於勤修菩提分法，能斷除一分俱生我執與俱生法執。菩提分法，簡單地說，是指七菩提分法，詳細地說，是指三十七菩提分法。

此猛火焰慧的第四地，四地菩薩的智慧，就像強猛的火焰一樣，能將所有的煩惱薪木，燃燒殆盡。焰慧地菩薩最讓人稱讚的，是他無比的精進。透過精進修習三十七道品，菩薩連微細的煩惱都斷除。

五、五地(難勝地)，無論是天魔、陰魔、死魔，還是煩惱魔，如與此地菩薩相鬥，都不能獲得勝利。一般說來，在資糧位與加行位就能降魔，但此時不是單憑自己的力量，尚需佛力加持。初地菩薩雖可與魔王對抗，但定力不深，一旦出定，就被魔王所擾，不能說是難勝。/五地菩薩圓滿靜慮波羅密，定力深厚，任何外在的魔王均無法戰勝。

此難修難勝的第五地，看到「難」字，難勝地菩薩徹底體會到苦，藉由根除苦的原因，達到最究竟的快樂。四地菩薩雖然出離，卻不能隨緣；到了五地，菩薩斷除聲聞、緣覺聖者，滯礙於涅槃的障礙，在「空」與「有」上，拿涅分寸，最是難修難勝。世間一切天魔都不復無礙了。

六、六地(現前地)，現見緣起的真實性，般若智慧現前，圓滿般若波羅密。小乘三果與大乘六地，可入滅盡定，六地之前，沒有廣大的悲心與高度的智慧，不能入此定。滅盡定滅盡一切心識的活動，是聖者所修之定，不共外道。

此勝智現前的第六地，進入現前地，菩薩藉由觀察萬事萬物間的關聯性，體會到世間的真實相貌。更進一步，斷除執著苦集是染、滅道是淨的障礙，一切善、不善的行動運用，皆是般若現前。在圓滿般若智及不捨大悲願的雙重平衡下，六地菩薩能夠進入滅盡定，又能自在入世，不忘眾生。

七、七地(遠行地)，離凡夫生死已經很遠。對滅盡定，而七地菩薩則能上一剎那入定，下

一剎那出定。七地圓滿方便波羅密，方便為般若所攝，是從般若所起的大用。/六地的般若為根本智，重在證悟空性方面，七地以上的，為後得智，重在教化眾生方面。

七地菩薩斷除認為有緣生、有還滅的細相現行障礙，達到無間斷、無須刻意行為的空性用功。此外，七地菩薩努力修習幫助眾生的善巧方便，住於菩薩乘，在慈悲的道路上，又向前邁進一大步。

八、八地(不動地)，一登此地，煩惱斷盡，不為煩惱所動。八地圓滿願波羅密，得十自在，為救度眾生，可于三界之中隨意現身。八地又名不退轉地，由於修證的不同，不退也有深淺的不同。十信位時，成就信不退，深信自己不退轉小乘或凡夫。十住位時，成就住不退，對佛法真理生起不退的勝解。

初地位時，成就證不退，證悟諸法空性。八地位時，成就念不退，得無生忍，念念流入薩婆若海。

如如不動的第八地菩薩所有的煩惱已經自然斷盡，無需「用功」，可斷除之前無相中加功用行的障礙。從第八地開始，皆是超於世出世間，成就一乘。

九、九地(善慧地)，得法、義、辭、辯四無礙解，于諸地菩薩中說法第一。九地菩薩圓滿力波羅密，力有兩種，一是思擇力，屬於理解方面的，一是修習力，屬於實踐方面的二者合一，則解行相應。

善慧說法的第九地，得到無礙智慧，進入善慧地，樂於和他人分享，斷除無法善益眾生的利他門中不欲行障。不論在佛法義理、語言文字的表達，乃至論辯的技巧，九地菩薩都已到達所向披靡、無有障礙的最高境界！不可思議的是，可以一音演說，令人隨類得解。

十、十地(法雲地)，圓滿智波羅密，以佛法之雨滋潤眾生，以慈悲之雲隱蔽萬物。一登此地，十方諸佛都為其灌頂，預祝即將入于佛位，所以又名灌頂位。十地的最后心，就成佛了。

法雲灌頂的第十地，如同古老的印度，王子登基時，會取四大海水灌沐在頭頂上。菩薩到了十地，斷除於諸法中不能自在的障礙，諸佛的光明也同時灌沐，代表一切的祝福與智慧，流入菩薩的心中，清淨圓滿。而十地菩薩的智慧，更猶如天邊一片片彤雲，降下甘露法雨，滋潤著所有眾生的心。

統括十地菩薩的修行，諸經論中都分為三個階段。

從初地到六地，是有相有功用行的階段。

從六地到八地，是無相有功用行的階段。

從八地到十地，是無相無功用行的階段。

十地修法要點

認識完十地菩薩，若想進一步了解十地菩薩的修行方法及特別著重的要點，可以下列表格簡單歸納：

<table>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">十地名</td><td colspan="3" rowspan="2">修法
(以大乘心行)</td><td colspan="2">重點</td><td rowspan="2">斷障</td><td rowspan="2">寄乘</td></tr>
<tr><td>十波羅蜜</td><td>四攝</td></tr>
<tr><td>一</td><td>歡喜地</td><td rowspan="3">共五乘
(世間善)</td><td colspan="2">布施</td><td>布施</td><td>布施愛語</td><td>異生性障</td><td>人乘</td></tr>
<tr><td>二</td><td>離垢地</td><td colspan="2">持戒</td><td>持戒</td><td>愛語</td><td>邪行障</td><td>欲界天乘</td></tr>
<tr><td>三</td><td>發光地</td><td colspan="2">禪定</td><td>忍辱</td><td>利行</td><td>暗鈍障</td><td>色界無色界天乘</td></tr>
<tr><td>四</td><td>焰慧地</td><td rowspan="3">共一乘
(出世間善)</td><td rowspan="3">根本智
(般若證空)</td><td>一十七道品</td><td>精進</td><td>同事</td><td>微細煩惱現行障</td><td>須陀洹乘</td></tr>
<tr><td>五</td><td>難勝地</td><td>觀四諦</td><td>禪</td><td rowspan="6">四攝並具</td><td>下乘般涅槃障</td><td>阿羅漢乘</td></tr>
<tr><td>六</td><td>現前地</td><td>觀緣起</td><td>般若</td><td>粗相現行障</td><td>緣覺乘</td></tr>
<tr><td>七</td><td>遠行地</td><td rowspan="4">大乘不共
(出世間上上善)</td><td rowspan="4">後得智
(方便化他)</td><td>方便慧</td><td>方便</td><td>細相現行障</td><td>菩薩乘</td></tr>
<tr><td>八</td><td>不動地</td><td>成就眾生</td><td>願</td><td>無相中作加持行障</td><td rowspan="3">一乘</td></tr>
<tr><td>九</td><td>善慧地</td><td>四無礙智</td><td>力</td><td>利他行中不欲行障</td></tr>
<tr><td>十</td><td>法雲地</td><td>佛智</td><td>智</td><td>於諸法中未得自在障</td></tr>
</table>

【十真如】：

修唯識行諸菩薩，在十地修十種勝行（十波羅密），斷十重障，而後證得十種真如。

一、遍行真如：這是初地菩薩，證得我、法二空所顯的平等如理，遍法界中沒有任何一法不存在於此真如之中。

二、最勝真如：這是二地菩薩，遠離微細遮罪煩惱塵垢之所證，所以具有無邊莊嚴的淨德，在一切法中最為超勝。

三、勝流真如：這是三地菩薩，成就總持大法的勝定所顯，因此，從這真如流出的教法，望其餘教法，極為殊勝。

四、無攝受真如：這是四地菩薩，斷了微細煩惱現行障之所顯，因此，他無所繫屬，並非我執、我慢、我愛、無明、邊見、我所見等之所依取。

五、類無別真如：這是五地菩薩合真、俗二觀，無生死、涅槃差別之所證，此真如無差別之類，非如眼等之有異類，故名無別。隨著有情類而有別異一樣。

六、無染淨真如：這是六地菩薩，觀一切法緣生無性的如智之所顯發。因此真如的本性並非染污，所以也不可說是後來才清淨的。

七、法無別真如：這是七地菩薩，離了生滅細相現行所顯的如理，雖有勝義法界、實相等，多種教法的安立，而此真如，體實無異。

八、不增減真如：這是八地菩薩，於無功用道中離了增、減二執的如理，他不隨著得淨

而起增執，斷染而起減執。即此離增減執，也可以名相土自在所依真如。因為證得了這真如已後，無論現相現土，都能不加功用的任運自在。

九、智自在所依真如：這是九地菩薩，證得了這真如已後，能於四無礙解[3]，獲得了善說法要的自在，成利他行。

十、業自在等所依真如：這是十地菩薩，證了這真如已後，遍於利樂有情的一切神通作業、陀羅尼的總持、三摩地的勝定，都能夠自在無礙。

真如之性，實無差別，今隨勝德而假立十種。菩薩於初地中已達一切而能證行，然猶未圓滿，故為使圓滿後後建立之。見唯識論十。

雖真如性實無差別，而隨勝德假立十種，雖初地中已達一切，而能證行猶未圓滿，為令圓滿，後後建立。

亦即雖然真如的性質，實際上並無差別，而隨順其殊勝功德，假立十種名稱。雖然菩薩在於初地就已通達真如之理，但其能證的行位還沒有圓滿，為了使之圓滿，所以才於初地之後依次建立了這十種真如。

如是菩薩於十地中，勇猛修行十種勝行，斷十重障，證十真如，於二轉依便能證得。

亦即菩薩在十地中，就是這樣勇猛的修習十種勝行，斷除十重障，證得十真如，這樣就能夠證得大菩提、大涅槃二種勝果。

地名	行持	斷障	證真如	寄乘	顯報所
歡喜地	布施度	異生性障	遍行真如	寄人乘	閻浮提王
離垢地	持戒度	邪行障	最勝真如	寄欲界天乘	轉輪聖王
發光地	忍辱度	暗鈍障	勝流真如	寄色、無色天乘	忉利天王
燄慧地	精進度	微細煩惱現行障	無攝受真如	寄須陀洹乘	夜摩天王
難勝地	禪定度	下乘般涅槃障	類無別真如	寄阿羅漢乘	兜率天王
現前地	般若度	粗相現行障	無染真如	寄緣覺乘	善化天王
遠行地	方便度	細相現行障	法無別真如	寄菩薩乘	他化自在天王
不動地	願行度	無相中作加持行障	不增滅真如	寄顯一乘	二禪大梵天王
善慧地	力行度	利他行中不欲行障	智自在所依真如	寄顯一乘	三禪大梵天王
法雲地	智行度	於諸法中未得自在障	業自在所依真如	寄顯一乘	摩醯首羅（大自在）天王

[3] 略作四無礙、四解、四辯。即指四種自由自在而無所滯礙之理解能力（即智解）及言語表達能力（即辯才）。均以智慧為本質，故稱為四無礙智；就理解能力言之，稱為四無礙解；就言語表達能力言之，稱為四無礙辯。又此為化度眾生之法，故亦稱四化法。據俱舍論卷二十七載，即：(一)法無礙解，又作法無礙智、法無礙辯。謂善能詮表，領悟法之名句、文章，並能決斷無礙。(二)義無礙解，又作義無礙智、義無礙辯。謂精通於法所詮表之義理，並能決斷無礙。(三)詞無礙解，又作詞無礙智、詞無礙辯、辭無礙智、辭無礙辯。謂精通各種地方方言而能無礙自在。(四)辯無礙解，又作辯無礙智、辯無礙辯、樂說無礙解、樂說無礙智、樂說無礙辯。謂隨順正理而宣揚無礙；或亦稱樂說，係為隨順對方之願求而樂於為之巧說，故稱樂說。據大毘婆沙論卷一八○載，法、義、詞、辯四無礙解，依次以修習數論、佛語、聲論、因論為加行；或法、詞二無礙解習外論，義、辯二無礙解習內論為加行。又於四無礙解之次第，舉出多說。如主張先起詞無礙解，次起法無礙解，再次起義無礙解，最後起辯無礙解；以先了達世俗之言詞，次了知詞所依之名、句等，其次了知名句所依之義趣，方得於理無礙應機說法。此外，成唯識論卷九認為四無礙解中，初地以上之菩薩僅得其中一部分，第九地得其四，至佛果時，始圓滿完成。