

中華佛學學報第 010 期 (p045-082)：(民國 86 年)，臺北：中華佛學研究所，<http://www.chibs.edu.tw>
Chung-Hwa Buddhist Journal, No. 10, (1997)
Taipei: The Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies
ISSN: 1017-7132

《入菩薩行》初品補注

釋如石
前中華佛學研究所副研究員

p. 45

提要

本文是筆者對拙著《入菩薩行譯注》「菩提心利益品」所作的補充解釋。補充的內容，主要是根據寂天的《學處集要》和突滇卻札的《入行疏——佛子功德妙瓶》。「補注」後面附有一篇申論，嘗試以心理學和醫學的觀點闡明「發心對身心之利益」。

申論中指出，發心的修習具有如下四種心理功能：一、賦予生命終極意義，消除深層存在空虛；二、形成積極自我期許，激發生命整體潛能；三、淡化內心孤寂感受，引發同體大悲胸懷；四、喚醒深層靈性需求，強化修行心理驅力。這四種正向的心理效益都有助於腦內嗎啡的分泌，進而增進生理的健康。

關鍵詞：1. 《入菩薩行》 2. 菩提心利益 3. 超個人心理學

前言

六年前，筆者譯著了《入菩薩行譯注》和《入菩薩行導論》二書（簡稱《譯注》和《導論》）；在書中翻譯、注釋了寂天的《入菩薩行》（簡稱《入行》），並且簡單介紹了《入行》的作者、內容、特色以及它對印藏佛教之影響等相關課題。對於一個想概略了解《入行》思想的學者，或有意依《入行》思惟修習的行人而言，這套書所提供的內容還算差強人意。但是，若想依此追根究底或深入思惟，那麼拙著二書就嫌太過簡略了。因為在《譯注》裡面，與《入行》有關的印、藏注疏和經教依據畢竟引用得太少；除非讀者自己有閱讀藏典的能力，否則實在很難循此繼續深入研究。因此這些年來，筆者一直盼望有人能在來台藏僧的協助下，繼續譯出一、二部重要的《入行》注疏，以彌補《譯注》與《導論》之不足。

皇天不有心人。半年前，筆者終於讀到了隆蓮法師翻譯賈曹·傑

（ rGyal tshab rje, 1364~1432 ）的《入菩薩行廣解——佛子津梁》（或譯《佛子正道》， rGyas sras 'jugngogs ）。今年年初，無著賢

（ Thogs med bzang po, 1295~1369 ）的《入菩薩行論——善解義海》

（或譯《妙解大海》， Legs par bshang pa'i rgya mtsho ）又由明性法師給翻譯了出來。這兩部西藏注釋的解說雖然不算十分詳細，而且也沒有充份的《學集》引文，但是對我這位「寂天迷」來說，能有機緣讀到二書的中譯本，的確是件令人興奮的事情。

去年春天，承蒙「福嚴佛學院」新任院長的厚愛，有意請筆者去講授《入行》；而筆者也答應在身體作得了主的情況下略盡綿薄，提攜男眾比丘。無奈一直到今年五月中旬為止，朽身的健康狀況仍未改善到足以授課的程度。看樣子，下學年「福嚴」是去不成了。現在，筆者唯一能作的，就是把這一年來準備好的補充教材——「《入行》補注」發表出來，提供給有心研究的同好參考。底下是有關「《入行》補注」體裁的幾點說明：

一、「補注」依據的主要文獻，是寂天的《學處集要》（簡稱《學集》）和突
滇卻札（Thubstanchooskyigragspa，十九世紀後半至二十世紀前半）的《入
行疏——佛子功德妙瓶》（簡稱《妙瓶》，

sPyod'jug'grelbshadrgyalsrasyontanbumbzang）。筆者選擇以《學集》注
解《入行》，是因為《學集》本來就是《入行》的思想淵源和經教依據；
《入行》的印、藏注疏幾乎沒有不引用《學集》的。而參考《妙瓶》，則
是因為它的解說不但詳細淺白，而且還旁徵梵本，廣引印、藏各家注疏；
只要有值得引述的見解，一律兼容並蓄。因此，參考一部《妙瓶》，幾乎
就等於同時參考了其它重要的注疏。

二、「補注」的基本架構，大體上仍和《譯注》相同；少數偈頌和科判的修正
還是免不了的。

p. 47

三、「補注」並未對《入行》的每一個偈頌作補充說明；凡是筆者認為《譯注》
中已經解釋清楚的偈頌，一律略過。

四、「補注」所補充的內容，有些是藏本《學集》和《妙瓶》整段的翻譯或分
段摘譯，有些是其中要點的轉述；這些地方都注明了出處，以便查證。其
他的只是筆者個人的淺見而已。

五、「補注」之後附有一篇與初品主題—菩提心利益有關的「申論」，嘗試以
心理學與醫學的觀點闡明「發心對身心的利益」。

佛法以追求心靈的解脫為最終目的，這是不容爭議的。因此，儘管佛法
可以從許多不同的角度來解釋，但是與追求解脫關係最密切的，畢竟還
是探究人類心理現象的心理學。西洋的心理學，從 Freud 的「心理分析」

開始，逐漸發展出 Watson 的「行為心理學」和主張自我實現的「人本
心理學」。後來，由於受到東方宗教與哲學的影響，在 1970 年代以後，
又進一步開展出提倡追求真我、迴歸大我的「超個人心理學」。顯然，
近代心理學家的理念與目標和佛法是愈來愈接近了。既然如此，那麼運
用心理科學的語言和觀念來詮釋佛法，豈不是有助於現代人更明確地理
解佛法並且更加肯定學佛的價值嗎？這是筆者嘗試以心理學詮釋「發心
利益」的主要考量。或許這種「佛學今詮」的工作也是現代佛弟子承先
啓後的努力方向之一吧！

序論

梵語云： Bodhisattvacaryāvatāra

藏譯佛典大都譯自梵語，但其中也有少數是從巴利語、漢語、蒙古語、和闐（ Khotan ）語和勃律（ Bru-sha ）語翻譯出來的。大概是爲了飲水思源並記別所譯佛典出自何種語文的原故，在藏譯佛典的開頭，通常都會先冠上用藏文字母拼寫該佛典所屬語文的題名。例如，藏譯《大乘百法明門論》開頭的「漢語云： Tā'i ching pa'i hā ming mun lung 」[1]，即明確地表示此論譯自漢語。這種別緻的題名處理方式，是藏譯佛典的一大特色。

譯敬：敬禮一切佛菩薩。

所謂「譯敬」，就是藏人在翻譯佛典時，對於三寶所作禮敬之表示。這種附加的譯敬，一方面是爲了求三寶的加持，使翻譯工作順利圓滿；另一方面則是爲了便於區分所譯典籍的類別。這也是藏譯佛典的特色之一。關於「譯敬」，《妙瓶》解釋說：

爲了消除翻譯本論的障礙，也爲了使譯文達到盡善盡美等理想，所以才作「譯敬」。「敬禮佛菩薩」，一般是爲了表示本論所詮釋的是大乘典籍的意趣；不過，主要的詮釋對象仍以大乘經藏為主。這就是判別三藏的禮敬，或法王御定的禮敬。據說：早期的譯師都遵奉法王的聖旨，如果譯籍屬於律藏，就用「敬禮一切智」；屬於經藏，就用「一切佛菩薩」；屬於論藏，就用「文殊師利童子」。不過到了後來，格式就不那麼統一了；因爲譯師們已經改依與佛典內容相符順的神佛或個人所虔信的本尊而作「譯敬」。[\[2\]](#)

《入行》是一部論典，其譯敬不用「敬禮文殊師利童子」而用「禮敬一切佛菩薩」，即表示本論所詮釋的主要內容是以宣說增上心學的經藏爲主 [\[3\]](#)；而以宣說增上戒學的律藏（如「護正知品」）

和增上慧學的論藏（如「智慧品」）為輔。這一點從《入行》的內容和性質也可以看得出來：第一、論頌「今當依教略宣說」中所謂的「依教」，就是依照佛所說的經教或經藏；第二、《入行》的依據是《學集》，而《學集》絕大部分的內容都是根據經藏編輯而成的。

二、示自謙明目的

2. 此論未宣昔所無，詩韻吾亦不善巧；是故未敢言利他，為修自心撰此論。

問：趣入菩薩律儀的方法，佛陀在經教中都已經宣說過了，你寂天又何必多此一舉呢？難道你有什麼新的創見？或者你認為自己詩文很好，足以用來莊嚴佛經的教義？

答：豈敢，豈敢！這部《入行》論中，沒有經論未曾宣說過的深奧義理，詩文和聲韻我也不很精通，因此根本不敢存有著述利他的念頭；撰寫這部《入行》純粹是爲了淨修自心。《妙瓶》說：

「是故不敢言利他」一句，在某梵本作：「故造斯論非為他」；論頌顯然是有這一層含意的。至於其意義，上文就足以解釋了。某注疏（《佛子正道》）解釋說：「此論不是為那些有能力自己了解經義的人而寫的。」[\[4\]](#)這和上述的說法雷同。……《入菩薩行釋》[\[5\]](#)說：「如果說了經教未曾宣說的義理，就會誤導；單憑聲韻和詞章之學，則不足以闡明出世間的奧義並使人悟入。這也是此論頌所要開示的。」

《詳注難處釋》[\[6\]](#)也說：

「寫作論典有兩種情形：如果在詞章方面著力，那就是以莊嚴經論為主；如果在利他方面著力，那就是以調伏自心為主。阿闍黎寂天著重於利他，而不是詞章和聲韻。……僅管如此，但是切莫認為此論不具備『造論的目的』等要項；因為它不但有圓滿的『內容』等要項，而且還具備了圓滿利他的『造論的終極目的』。」黑阿闍黎[\[7\]](#)也表示：

「我認為：懷疑「已經修成悉地並現觀真諦的寂天的論著中沒有『造論的目的』等要項」是不合理的。……寂天所謂『為自利而造論』，是為了避免某些增上慢的學者作這樣的責難：「我們不需要你來慈悲攝受！」而所謂的『勸進同儕』，

則是為了令他人起敬信；因為具足敬信的法器才能容受法義。」

那麼此論到底為何而造呢？難道寫作此論毫無目的嗎？當然有目的。雖然不是想要利他，但是為了使自心中以菩提心為主的大乘道的實踐能夠落實，使未出生的道業能經由薰修而生起，使已有的不衰退而增長，所以才寫作了本論。當然，如果能夠依此修習而登峰造極，那麼（一切大乘的深廣義理）就可以清清楚楚地現證了。

《廣釋》[8]等注說：

「頌文中的『撰』（brtsams）字用過去式，即表示〔此論在寂天親自下筆寫成文字以前，自修用的〕腹稿早就已經完成了。」[9]

3. 循此修習善法故，吾信亦得暫增長；善緣等我諸學人，若得見此容獲益。

問：如果只是為了自修的話，那麼你自己閱藏思惟也就夠了，何必一定要造論呢？

答：因為菩薩學處廣泛散佈在三藏典籍之中，而三藏的卷帙浩瀚，義理又非常艱深，因此一般人閱藏，不是過目即忘，就是看到後面就忘了前面。再說，就算三藏的靈文都能消化，試問一個人一生之中能有幾次閱藏的福德因緣呢？能有機緣閱藏一次已屬萬幸，怎可能經常閱藏思惟法義呢？因此，如果能夠在閱藏的同時，順便摘錄其中要點，然後依照菩薩的修學次第，有系統、有條理地加以編排和整理，並且在完全融會貫通之後，使用淺顯易懂的譬喻和精簡典雅的文詞重新表達出來；那麼不但會使自己對佛法的理解和信仰更加明確深刻，而且一冊在手，隨時翻閱，複習起來也比較方便省事，不必終日埋首三藏之中。這是我發奮寫作本論的主要目的。此外，利根之人，一看經教就懂，一聽說法就悟。對於這些天縱英才來說，這部論的確沒有存在的必要；而傲慢的人，目空一切，當然也不屑一顧。但是有些程度、秉性和我相近的同儕或後學，如果有機緣見到本論，或許也能因此而增長他們對於修學菩薩學處的信心與能力。《妙瓶》說：

「善緣等我諸學人，若得見此容獲益」二句，直接表明了此論將能利益他人。而上一句的「暫」字則宣說：先於自心增長敬信等功德，〔等到

此論流通出來〕以後也可以同樣利益善緣和我相等的其他人。《廣釋》也說：「……〔造作〕此論是有意義、

p. 51

有目的；因為無論如何總需要有個利他的目的的。」因此，我們應該可以理解前頌所謂的「是故未敢言利他」，並不是說「寂天造作此論絲毫沒有利他的動機」，而是暗示「他自己沒有廣大利他的狂妄想法」，並以此調伏內心的驕慢。[10]

有人說，想要學通一部經論或深入了解某一個專題，最好的方法莫過於撰寫一部相關的著作。因為一個人對於自己所要論述的觀念，如果理解得不夠清楚和深刻，必然無法作明確而深入的表達；表達有困難或表達不夠明確的地方，往往就是自己不懂或理解不夠清楚的地方。或許《經集》、《學集》和《入行》這三部著作的編著，就是寂天爲了深入菩薩學處所採用的一種特殊的聞思方式吧！

三、全論體系

關於《入行》各品內容的大義，印、藏各家注疏的分判略有出入。《妙瓶》在起首說明《入行》論體的地方，曾經提到了這個問題。他說：

黑阿闍黎將前三頌作為造論之因；以前三品及迴向品說明布施，第四、五品明戒律，第六～九品分別論述忍、進、定、慧，組合起來就是六度之行；最後則為念恩禮敬。不過，其中「前三品說明布施」的意義，必須解釋為：闡明發心主題之後附帶的說明。

善天[11]將全論判為「三善」；開頭的禮讚為初善，迴向品以前全部是中善，迴向品則為後善。

某些（為《入行》作注的西藏）前賢，以前兩頌作為開示珍惜暇滿的教誡；初品說明發心利益；第二、三品說明發心的儀規；第四、五品開示守護學處的要領，而作為學處根本的六度中的前二度可以從前面五品去理解；至於第六至九品，則分別為安忍、精進等等。

遍照護[12]阿闍黎說：菩提心的利益從「暇滿……」這一頌開始宣示；智作慧和善天則說：從「猶於……」開始。然而，威月和西藏多數的注疏都說：「暇滿……」這兩頌宣示菩提心的所依；這種說法比較合理，所以本注予以採納。又，這兩頌依次開示身依止——暇滿難得和心依止——修善心難生，以下的論頌則開示本論所詮的內容。開示的方式

和上述說明大致是相同的；不過，若要再說得詳細一點，

p. 52

那麼還可以作如下的解釋：

要想引發最勝的菩提心，必須先「見到菩提心的利益」，從這方面去增長對大乘佛法的信樂；所以初品首先開示「利益」。其次，必須先懺除障礙發心的逆緣罪業並修集順緣資糧，才能受持菩提心；所以第二、三品依次開示了這方面的內容。發心以後，學習成就大菩提之因行的要領可分成總、別兩方面來說明。第四品是總說，因為「不放逸」對於諸行儀的不退失和取捨得宜至為切要。別說，就是六度之行的實踐方法；第五品從「護正知」的角度開示學戒的方法，第六品至九品依次開示後面四度。第十品，則以「迴向」特別開示要將身、財、善根施捨他人來淨修自心，所以是對學習布施的開示；除此以外，第四品和第五品也分別以「意若思布施.....」、「施恩悲福田.....」和「.....三衣餘盡施」等頌開示「布施」；因此，儘管此論沒有〔為布施〕別立一品，但其中卻含有廣泛的〔布施〕內容；而且〔就開示布施而言〕第十品中所作的「迴向造論善根」和「念恩禮敬」的開示也就夠了。

由此可見，此論的確圓滿開示了成佛的道次第：先奠定上士道修心的基礎，其中、下士道的修心部分，其次發起最勝菩提心，然後再修習佛子行而圓成正覺。至於成就佛果的情況，第九品中也作了簡略的開示。

關於《入行》論義的根本體系，《妙瓶》說：

在上師的口傳中，本論的論體是以「菩提心勝寶，未生令生起，已生莫退失，輾轉令增長」這個發願攝頌來解說的；所以本注也同樣依此而解釋。[\[13\]](#)

p. 53

第一品 菩提心利益

本品最大的科判有四個。第一個科判——「明菩提心所依」所包涵的第 4、5 兩頌只是引言，真正與「菩提心利益」有關的內容從第 6 頌開始。第 6 頌以後的三個大科判，如果我們借用因明「宗、因、喻」的格式來說明，那麼本品的大意將顯得更容易明白與掌握。

- 一、第 6~14 頌的「總明菩提心利益」和第 15~19 頌的「別明菩提心利益」，相當於本品所立的「宗」；也就是本品的主要論題——菩提心的利益是廣大無邊的。
- 二、第 20~30 頌的「明菩提心利益之依據」，相當於成立「宗」為正確合理的「因」。這十個偈頌所舉的理由，簡單明瞭，不過卻相當具有說服力，很容易被人接受。既然「因」可以被接受，那麼菩提心利益廣大的「宗」自然就可以順理成章地成立了。因此，這十頌可以說是本品最精彩、最具有創意、也最能轉化人心的部分。
- 三、第 31~36 頌的「敬歎菩薩」，相當於「喻」；也就是舉例說明：發起菩提心的人就是博施濟眾、上求下化的菩薩。

以上是本品內容的大意；以下則是細部偈頌義理的解釋。

一、明菩提心所依

菩提心是在有情眾生的心流中生起的，而此心流又離不開色身，因此有情的「身心」就是菩提心所依存的基礎——「所依」。

(一)思惟暇滿人身難得

4. 暇滿人身極難得，既得能辦人生利；倘若今生利未辦，後世怎得此圓滿？

問：具備身心條件的六道眾生都可以生得起菩提心嗎？

答：不一定。因為惡業和煩惱太重的地獄、餓鬼、畜生和阿修羅，連聽聞理解佛法的機緣和能力都沒有，怎麼可能生起菩提心呢？所以，只有具備暇滿條件的人、天和某些特殊的旁生，例如龍等動物，才有機會發起菩提心[14]；尤其是人。而「暇滿難得」最容易被人接受的理由，應如《廣論》卷 2 所說：第一、從因的角度來看，如果想要獲得生善趣的果報，那麼只要具足持戒清淨的善因就夠了。但是，若想獲得十足的暇滿，那麼就必須以淨戒為根本，再輔以布施等福行和清淨的善願等助行才能成辦。然而，在有目共睹的世間人當中，具備這些條件的人實在太少了；所以暇滿的確難得。

第二、從果的角度來看，在六道眾生中，善趣眾生的數目是遠小於惡趣的眾生的；而在善趣之中，得到暇滿人身的比例更是小之又小。茲以地球為例：地球上的人類遠小於其他種類動物的數量，而動物之數量又遠小於昆蟲類之數量。其次，在人類之中，真正的佛教徒與非佛教徒亦不成比例。在這些皈依三寶的佛教徒當中，出家的僧侶尤屬少數；而出家僧侶之中，具足暇滿的修行僧尤屬鳳毛麟角。由此可見：暇滿的人身的確是非常難得的。

又，關於「暇滿難得」之義理，寂天在第四「不放逸品」的第 17~21 頌中也作了較詳細的開示。

(二)思惟修善之心難生

5. 猶於烏雲暗夜中，剎那閃電極明亮；如是因佛威德力，世人暫萌修福意。

問：只要具足暇滿的人身就可以生起菩提心嗎？

答：不一定。因為與菩提心相應而起的心理活動純粹是善心所，因此，如果一個人沒有修習善法的意願，即使貴為帝王也不可能生起菩提心。然而，修善的意願並不是那麼容易生起的。在這個世間上，有許多人家庭背景良好，身體健康，頭腦聰明，可是卻了無修習善法的意願；即使受到三寶的啟發，修善意願也只是曇花一現而已。這是因為宿世善根不夠深厚，而煩惱業習又太重的原故。

問：具足暇滿的人只要具有修習十善業道的意願就可以生起菩提心嗎？

答：不見得。這世上有不少具足暇滿的人皈依了三寶，也受持了別解脫戒，但是真正生得起「為利眾生願成佛！」的崇高意願者能有幾人呢？恐怕是鳳毛麟角吧！因此，除了一般的修善意願以外，一定還要具足某些和菩提心更相應的心態才容易引生菩提心。哪些心態呢？宗喀巴在《金鬘疏》中依據《寶燈論》和《大乘莊嚴經論》說：

發心所依的心態有三種：一、緣佛〔或法〕而生的淨信；二、緣有情而起的悲愍；三、聽聞菩提心利益〔所生的嚮往與願求〕。[\[15\]](#)

總而言之，這兩頌是在向學人開示：「生起一念想修一般清淨福業的心並不容易，而信解大乘佛法、生起不貪自樂而欲救他離苦的大悲尤其困難。」並且教誡學人：「因此，一旦這種難得而又稍縱即逝的修善意樂一菩提心的特殊依止生起時，就要努力不讓它退失，並促使它增長。」

《詳注難處釋》說：「在身心兩種條件中，前者是成就修行的助緣，也就是具足暇滿的身依止；後者是成就修行的主因，也就是具足大乘種姓者心流中的善法欲。」

p. 55

這兩種條件得來不易，所以必須善加利用，切莫白白浪費了。……即使具有慈悲性質的智慧，也只是曇花一現而已，不易堅固持久，所以一定要好好把握，勿令空過。」[16]

二、思惟菩提心利益

(一)總明菩提心利益

第 6~14 頌，寂天分別從九種不同的角度來說明菩提心的利益。有一家注疏主張：只要選取一、二種最能引起個人發心意願的說法或譬喻去思惟，就足以產生具體的效果了；不必一一思惟。[17]

1.滅罪勝餘善

6. 以是善行恆微弱，罪惡力大極難堪；捨此圓滿菩提心，何有餘善能勝彼？

一般人在接觸佛法以後，自然就會開始逐漸斷惡修善；但是由於無始以來串習的罪業和煩惱太強，所以還是會不斷地造成罪業，而且所造的罪業甚至遠勝於善業功德。因此，如果不努力引發出殊勝的菩提心，並藉此菩提心的廣大福德為基礎往上修行，恐怕抵擋不住煩惱和罪業的慣性力量。

問：難道二乘菩提心的福德不足以勝過這些罪業嗎？

答：由一般的經論可知，即使十善業道也具有某種程度克制煩惱並消除罪業的效果，何況是追求出世間解脫的二乘菩提心呢？二乘的菩提心肯定可以勝過無始以來的煩惱和罪業，並導向真正的解脫；只是在時效上遠不及大乘的菩提心而已。

關於菩提心能滅罪的程度，《妙瓶》說：

本頌的重點在於提示：引發大乘的世俗菩提心能清淨過去所造的惡趣業因，並截斷後續的惡業；而不是在說明：引發勝義菩提心能摧壞業障的種子。[18]

2.極易獲利樂

7. 佛於多劫深思惟，見此覺心最饒益，無量眾生依於此，順利能獲最勝樂。

p. 56

長久已來，諸佛一直深思著該如何利益眾生；結果他們發現菩提心的利益最為廣大。而且，過去發起菩提心的大乘行者，都已逐漸斷除罪障、積聚資糧，生起定慧的功德而次第趣入加行道、見道、修道乃至於現證無上正等正覺。如果我們也能依止菩提心修學佛法，那麼不必透過斷食等種種苦行，就可以順利獲得最勝妙的安樂。

3.名至敬歸

9. 生死獄繫苦有情，若生真實菩提心，即刻得名諸佛子，世間人天應禮敬。

無論男女老幼、貧富貴賤，只要能生起名副其實的思所生或修所生菩提心，立刻就可以被尊稱為諸佛如來之子。本論第三品就說：「復生佛家族，喜成如來子。」《入中論》也說：「菩提心是佛子因。」[19]這些發起菩提心的佛子——菩薩，世間的人、天都應該向他們禮敬，而且恭敬的程度甚至於還要超過佛陀。如《寶積經》說：

迦葉！例如眾人禮敬初月過於滿月。同樣，凡是對我深信不疑的人，都應當禮敬菩薩過於如來。為什麼呢？因為從菩薩出生如來，從如來出生一切聲聞和獨覺。[20]

問：為什麼初發心的菩薩值得被人尊稱為佛子呢？

答：因為一切諸佛都是為了要利益眾生才發心修行成佛的，而且成了佛以後，仍然要在無盡的時空中利益眾生。因此，如果有人發心要利益眾生而修成佛果，那豈不是成了荷擔如來家業的佛子嗎？如《寶積經》說：

迦葉！譬如轉輪聖王有一千個兒子，如果其中沒有一人有三十二種聖王之相，那麼聖王就不會認為他們是將來繼承王位的太子。同樣，如來雖然有百千萬億的聲聞眷屬圍繞，如果其中沒有菩薩，如來也不認為他們是如來之子。迦葉！譬如轉輪聖王有位王后懷了身孕，雖然胎中的王子只懷了七天，但是因為具有轉輪聖王之相，所以天龍八部對他格外尊重，遠超過其他年長有力的太子。為什麼呢？因為這位胎中的太子將來必定會紹繼聖王的尊位，主持國政，利益民眾。同樣，初發心的菩薩也是如此，雖然尚未具足菩薩的種種德相，但是諸天神王都非常尊重，遠超過已得八解脫的大阿羅漢。何以如此呢？因為這樣的菩薩將來必能成就正覺，紹繼如來的尊位，廣泛利益一切眾生，不使佛種斷絕，所以名為佛子。[\[21\]](#)

p. 57

(二)總喻菩提心利益

1.轉劣為勝成佛喻

10. 猶如最勝冶金科，垢身得此將轉成，無價之寶佛陀身，故應堅持菩提心。

關於菩提心能轉化身心的功能，《學集》引《彌勒解脫經》說：

善男子！例如有一種名為耀金光的水銀，只要用上一兩，就能把千兩的鐵變成黃金。……同樣，發心追求一切智的水銀，若能以迴向的善根和智慧任持，那麼只要一念，就能完全轉化一切業障和煩惱障的生鐵，而且現出現觀一切法智慧的純金之色。[\[22\]](#)

不過，上述引文似乎較適用於形容勝義菩提心的功能。

2.極其珍貴難得喻

11. 眾生導師以慧觀，徹見彼心極珍貴；諸欲出離三界者，宜善堅持菩提心。

一位善巧而且經驗豐富的商主，能夠帶領商人前往寶洲取寶而致富。同樣，佛陀也善於利用悲智雙運的舟筏，引導眾生駛向正覺的寶洲，挖取無盡的福慧寶藏，脫離六道輪迴的困苦。佛陀成道之後，回憶過去世的種種因緣；他發現，如果當初不發起菩提心，如今就不可能成佛，而且

如此善巧地度化眾生，滿足一切眾生的意願。所以菩提心的確是自利利他最殊勝的方便，在一切善行中最為稀有難得，就像如意寶是一切寶物中最珍貴的一樣。

3.得果無盡增長喻

12. 其餘善行如芭蕉，果實生已終枯槁；菩提心樹恆生果，非僅不盡反增茂。

問：有限的善因可能感得無限的善果嗎？

答：不可能。沒有菩提心作基礎的善行都是有限的善因，所以只能感生有限的善果。成熟的善果一旦受用完了以後，就不再繼續感生其它的果報。但是，出於菩提心所做的菩提善行就不同了。由於菩提心所緣的無上菩提和所要利樂的一切眾生都是無限廣大的，所以菩薩行所得的福德和果報，也會隨著菩提心的無限廣大而盡虛空，遍法界，

p. 58

生生不息。不但在未成佛以前可以獲得增上生的果報，還可以成為最終的成佛之因，而且果報愈來愈增勝。

關於菩提心福德廣大無邊之理，寂天在下面第 17~30 頌中還有更詳細的說明。

4.能損定罪除懼喻

13. 如人雖犯極重罪，然依勇士得除畏；若有速令解脫者，畏罪之人何不依？

《華嚴經》說：「例如依靠了勇士，就不會害怕一切仇敵；同樣，菩薩如果依止發心追求一切智的勇士，就不會害怕一切惡行的仇敵。」這一頌直接表明了：菩提心能使人脫離惡報的恐懼，並且暗示：菩提心能破壞罪報之因，使它們像腐敗的種子一樣失去感果的能力。[\[23\]](#)

假如有一天，你被一群惡人四處追殺，好不容易逃進一座伏藏了種種毒蛇猛獸的森林裡。在那兒，你四顧茫茫，內心充滿了恐懼。這時如果有個孔武有力的泰山出現，表示願意助你一臂之力，並護送你安全脫離險境，那麼你的焦慮和恐懼定將頓時雲消霧散。同樣，我們往昔所造的重罪一直如影隨形般地追隨著我們。一旦因緣成熟，它們就會生出許多惡

報，帶給我們難以忍受的痛苦。然而，只要我們能依止菩提心的勇士去修學佛法，那麼這些罪業很快就會被轉化或消除。爲什麼呢？因爲第一、菩提心本身就具有無限廣大的福德，可以減輕或消除無始以來的罪業；第二、已發菩提心的佛子，諸佛菩薩和龍天護法必然會恆常守護。如月官在《菩薩律儀二十頌》中說：「爾時一切佛菩薩，以彼受者所修善，恆時生起親善意，護念眷愍如愛子。」[24]

5.能滅不定罪業喻

14a. 菩提心如劫末火， 剎那能毀諸重罪。

《學集》「清淨品」引《彌勒解脫經》說：「菩提心能清淨罪業，就像燒劫的大火一樣，能燒盡所有的業障。」[25]而《妙瓶》則解釋道：

《廣釋》說：「能令人大聲慘叫等痛苦的重罪也能被燒除。」.....這半頌明言：菩提心能根除罪報之因，並且也暗示了：菩提心能澈底滅除異熟果報。《妙解大海》以「前頌說能制伏罪惡和此頌說能根除〔的差別〕」作為前後兩頌沒有重覆的解釋，

p. 59

而且又說：這樣的出現順序還說明了"發心功德是隨著菩提心的提升而增勝的"。可見，〔滅罪的程度〕必須建立在對治能力的大小上。

善天也說：「後來證得大品忍位時，決定一剎那就能燒掉重罪。」某西藏注疏也說：「證得大品忍位時.....」。這些注疏也都〔把滅罪的程度〕安立在對治的差別上。[26]

(三)引經證成

14b. 智者彌勒諭善財：覺心利益無限量。

除了上述的利益以外，經中還宣說了許多其他有關菩提心的功德；如《學集》引《華嚴經》說：

善男子！菩提心猶如一切佛法的種子。它能長養所有眾生的善法，故如良田；能爲一切世間所依止，故如大地；.....能真正成辦一切利益，故如如意寶王；能完全圓滿眾生的心願，故如寶瓶；.....含攝菩薩的

一切願行，故如總綱。……菩提心不但具有前述的功德，更具有其它無量的細分功德。[27]

以上，寂天分別從九種不同的角度整體說明了菩提心的利益；以下，則次第依據經教和正理，分類說明願、行兩種菩提心利益的差別。

(四) 別明菩提心利益

1. 菩提心之種類

16. 對於如人盡了知，欲行正行別；如是智者知，二心次第別。

對於「願心」與「行心」這兩個術語，印度古德有許多不同的解釋。有人以登、未登地作為二者的區別。也有人以積、未積資糧來判別這兩種菩提心。此外，還有人以證、未證不退轉和因位、果位作為區分的界限。不過，宗喀巴並不同意這些看法。他在《金鬘疏》中表示：這些人的理解都不夠正確；因為他們的說法偏離了《華嚴經》和寂天解釋《華嚴經》的旨趣。那麼宗喀巴究竟有何高見呢？《金鬘疏》先引智作慧的《廣釋》說：

p. 60

願心和行心都離不開 "為利眾生願成佛！" 的意願，所以這兩種菩提心的差別應該從有無身口意三業去辨識。

然後又作了如下的解釋：

首先應該生起緣有情的大悲，然後依此大悲發起一種純淨的意願："為了救度一切有情脫離三界，我決定要修行成佛！" 這就是願心。生起願心之後，進一步受菩薩戒，乃至趣入六度相輔相成的無上菩提之行，就是行心。因此，在性質上，雖然願行二心都同樣具有 "為利眾生願成佛！" 的意願；但在是否已採取體現菩提心的實際行動上，二者仍有差距。這就像心剛動念想要到某處去和後來採取實際的行動而上了路的差別是一樣的。所以，願心僅僅是最初心而已。《修習次第初篇》也說：「菩提心有兩種，即願心和行心。」接著又引如下《華嚴經》的經文而說：「最初發起 "為利眾生願成佛！" 的希求，就是願心；後來受戒而積集各種資糧，就是行心。」[28]

《學集》說：

菩提心有兩種，就是願求菩提的心和行向菩提的心。如《華嚴經》說：「善男子！在有情界中，願求無上正等菩提的人很少；與此相較，則行向無上菩提的有情更少。」[29]

總之，第 15、16 兩頌應該是寂天根據《華嚴經》而寫的。這兩頌看起來雖然平易，沒有什麼特別，然而在寂天之後，幾乎所有論及菩提心的印藏論典都離不開這兩頌。由此我們不難看出，寂天對於建立大乘菩提心所做出的偉大貢獻。

2. 願心與行心之利益

(1) 願心利益

17. 願心於生死，雖生廣大果，猶不如行心，相續增福德。

關於願心的利益，《學集》說：

p. 61

由於願心能在生死輪迴中產生無量的安樂，所以即使它還沒有趣入行菩提心，也不該被忽視。如《彌勒解脫經》說：

「善男子！譬如金剛寶雖然破碎了，還是能夠勝過所有殊勝的金飾；不但無損於金剛寶的美名，還可以完全消除一切貧窮。同樣的，生起一切智心的金剛寶雖然尚未實踐，仍足以勝過所有聲聞、獨覺如金飾般的福德；非但無損於菩提心之勝名，還能消除輪迴的一切痛苦。」

由此可知，即使尚未實踐菩薩行，〔願〕菩提心仍然可以產生利益。為什麼呢？《教誡國王經》說：

「大王！你國務繁重，工作忙碌，不能整天隨時隨地修習布施乃至般若波羅蜜多。因此，你應該欲求、誠信、追求、願求正等菩提。或行、或立、或坐、或臥、或醒、或飲食時，恆常相續憶念，牢記於心而修習之。……每天三次迴向無上正等菩提，直到一切有情都證得一切智並圓滿一切佛法為止。大王！如果你照這樣去做，那麼就可以繼續為王，而且不必廢弛政務就可以圓滿菩提資糧。」這部經也提到了願心的果報：

「大王！由於〔過去世所發〕正等菩提心的善根業力成熟，你多次投生在人間、天上，領袖群倫。儘管如此，你所發菩提心的善根業報，至今仍無明顯減少的跡象。……大王！如果僅僅生起一念無上正等菩提心，想要救度、解脫、安慰一切有情，乃至於使一切有情都趨入槃涅，你就能積聚如此無數無量的善根；何況是多次像那樣地發心呢？」[30]

三、菩提心利益之依據

(一)引經證明

20. 為信小乘者，妙臂問經中，如來自宣說：其益極應理。

某些種姓未定的聲聞，由於畏懼修集廣大資糧而退失了對大乘的信樂，轉發卑劣的聲聞道心。爲了勸勉他們迴小向大，所以如來在《妙臂菩薩請問經》說：

過去，我曾經為了利樂無邊有情而披起精進的誓甲。由於利樂一切有情的所緣是無邊際的，所以即使在放逸、散亂或昏睡的日子裡，無邊的善根仍將剎那剎那地增長、廣大和圓滿，生出無邊的菩提資糧。因此，圓滿的菩提並不難證得呀！[31]

p. 62

(二)以理成立

1.願心獲益之理

(1)所緣廣大

21. 若僅思療癒，有情諸頭疾，具此饒益心，獲福無窮盡。

關於此頌的義理，《妙瓶》先依頌文字面意義解釋，然後再隨順一般注疏，引用「慈童女」的本生故事來解釋：

釋迦佛在過去生中，曾經有一世生為長者之子，名叫慈童女。有一天，他在極度瞋怒的情況下，用腳痛踩了生母的頭。後來，終於果報成熟而墮入了地獄，必須在地獄中長期遭受頭戴炙燃劍輪的痛苦。然而，當他知道獄中其他伙伴所受的苦甚至比他更嚴重時，忽然心生不忍，宿世的

善根終於被引發了出來。他心想：「如果我能消除這些眾生的頭痛之苦，那該多麼好啊！反正我的痛苦是免不了的，不如把他們的痛苦完全轉移到我身上來，由我代受吧！」當他發完這個善願以後，竟然罪業全消，不久就因被獄卒打死而轉生到兜率天去了。[32]

雖然一般注疏都引用了這則故事，不過所引述的故事內容彼此都有些差異。本文是根據漢譯《雜寶藏經》的「慈童女緣」轉述的。必須一提的是，這則本生因緣原來的旨意，在於告誡世人「於父母所，少作供養，獲福無量；少作不順，獲罪無量。」[33]而不是用來宣說「菩提心的利益廣大無盡」的。

關於本頌的科判，《妙瓶》說：

菩提心有謀求他利和追求菩提大目標，其中尤以珍貴的利他之心為出生無量福德的主要門徑。某注疏將本頌和下一頌作為前一頌「妙臂問經」中，如來自宣說：「其益極應理」的廣說來解釋；並且還續引前經的後文而說：「這兩頌是說明行心利益的，把它們解釋為願心利益並不合理。」《廣釋》也把這兩頌作為前一頌「應理」的廣說來解釋。也有部注疏說：「前一頌是引經證成願心利益，而這兩頌則是以理來成立。」

p. 63

不過，本注卻採用另一注疏〔《佛子正道》〕的說法，把這兩頌當作願心利益來解釋。[34]

(2) 利他之心無與倫比

23. 是父抑或母，誰具此心耶？是仙或欲天，梵天有此耶？

這一頌很像《妙瓶》中所引用《大乘經莊嚴論》的一偈：

如佛子以利他心，住世成熟諸有情；

父母以及諸親友，愛子及親不如是。[35]

世親對於此頌的解釋是：「譬如世人安樂自子，安樂自親，安樂自身，此心最勝。菩薩普欲成熟一切眾生，過彼三心不可為比；是故菩薩成熟眾生，其心最勝。」[36]由此可見，本頌與《大乘經莊嚴論》有關。

(3) 珍貴難生

24. 彼等為自利，尚且未夢及；況為他有情，生此饒益心？

一般眾生即使是為了個人的利益，也不會夢到要脫離輪迴的痛苦；何況是真正為了利他而發願要使一切眾生脫離輪迴的痛苦，甚至於獲得成佛的無上妙樂呢？

(4)作用殊勝

26. 珍貴菩提心，眾生安樂因，除苦妙甘露，其福何能量？

這種珍貴菩提心，是一切眾生獲得暫時和究竟解脫安樂的主因，也是滌除一切惡趣痛苦以及病苦的甘露妙藥，它所蘊含的廣大福德怎能測量得了呢？

2.行心獲益之理

27. 僅思利眾生，福勝供諸佛；何況勤精進，利樂諸有情。

如果一個人僅僅想到要利益「一個」有情眾生，那麼他將獲得的福德，就遠比用豐盛的寶物供養諸佛還要廣大；何況菩薩真誠想要利樂「一切」有情，甚至於「盡未來際實際努力」去利樂一切有情眾生呢？毫無疑問，這種菩薩行的福德一定是廣大無邊的。

p. 64

問：為什麼「僅思利眾生」就「福勝供諸佛」呢？

答：佛是福慧資糧已經完全圓滿的聖者，不需要任何供養。佛之所以接受供養，純粹是基於慈悲心，為了讓眾生有機會培植福德和善根。如果說佛還有任何缺憾或需求的話，那麼唯一的可能就是佛要利益一切眾生的悲願尚未圓滿。因此，如果有人想要利益眾生，那不就等於想要助成佛陀的無盡悲願嗎？所以他的福德應該遠較財物的供應更為殊勝廣大。如《普賢行願品》說：

諸供養中，法供養最；所謂如說修行供養，利益眾生供養，攝受眾生供養，代眾生受苦供養，……如前（諸物）供養無量功德，比法供養一念功德百分不及一，千分不及其一……。

28. 眾生欲除苦，奈何苦更增。愚人雖求樂，毀樂如滅仇。

問：避苦求樂是一切有情眾生共同的心理需求；因此，眾生自己就會追求快樂，何必菩薩來操心呢？

答：因為眾生愚痴短視，不明白因果報應之理；另一方面又由於煩惱和業力的習氣太重，只想到要追求眼前短暫的快樂，不考慮未來長久甚至永恆的快樂。所以眾生雖然一心想要避苦求樂，還是會不由自主地造作種種惡業，白白把自己的幸福當仇敵一樣消滅掉了。泰國禪師阿姜查也作過類似的開示：

我們的心被有為法所蒙蔽，在尋求快樂當中造就了苦，在尋求安適當中造就了困難。……真的，我們想要除去痛苦和困難，可是卻相反地造就了它們；然後只會抱怨。[\[37\]](#)

四、敬歎菩薩

什麼樣的人具有上述的菩提心呢？就是已經圓成正覺的佛陀和下面將要讚歎的菩薩。

(一)菩薩最值得敬歎

31. 若人酬恩施，尚且應稱讚；何況未受託，菩薩自樂為。

p. 65

即使不是為了報恩，也沒有人前來請求，具足菩提心的菩薩還是會出於大悲，不期望獲得任何回報和善果，一味不分怨親地平等饒益一切有情。像這樣慈悲的仁者，當然值得天、人等一切眾生盛大地讚歎；不僅值得讚歎，甚至還值得禮敬。[\[38\]](#)

(二)菩薩是最勝施主

33. 何況恆施與，無邊有情眾，善逝無上樂，滿彼一切願。

關於這一頌，《妙瓶》引《大乘經莊嚴論》說：

菩薩身財諸受用，絕無不施他人者，

以二饒益成熟他，等施功德不厭足。[\[39\]](#)

(三)菩薩是罪福良田

34. 博施諸佛子，若人生惡心，佛言彼墮獄，久如心數劫。

35a. 若人生淨信，得果較前增；

例如一畝肥沃的良田，可以長出豐碩的莊稼，也可以長出茂盛的毒草；其成果就看我們播下什麼樣的種子而定。同樣，一個上求下化的菩薩——廣大業果的良田，如果有人對他生起瞋害之心，那麼就會長期遭受難以忍受的惡報。反之，如果有人對他生起清淨的信心，那麼也會獲得同等程度的善報，甚至於有過之而無不及。爲什麼呢？因爲菩薩慈悲爲懷，對於前來瞋害的仇敵，不但不會以怨報怨，反而還會修習安忍，以德報怨，使仇敵愧疚悔改。即使不能感化仇敵，至少也不至於使仇敵變本加厲，繼續增長他們的罪行。反之，如果遇到敬信之士，那麼菩薩就會循循善誘，方便引發他們的善根，增長他們的福德善行。因此，敬信菩薩所感生善報的程度，應該遠勝於瞋憎菩薩所得惡報的程度。《學集》引《寂靜決定神變經》和《入定不定印經》說：

菩薩無論對其他菩薩生起多少瞋心或輕蔑心，都將於相對應的劫數中，在各種有情地獄重披誓甲。[\[40\]](#)

如果有善男子或善女人，以慈心使所有十方世界眾生被挖掉的眼睛重生；與此相比，則以信心瞻仰大乘菩薩的善男子或善女人，將獲致更多的福報，而且多得難以計數。[\[41\]](#)

p. 66

頌文中所說的「受敬信和被瞋恨的對象」到底是指聖者還是凡夫菩薩呢？依《學集》來說，應指凡夫菩薩。《學集》甚至於還說：

對於尚未發心而具有菩提福緣者，尚且不應心生輕蔑，何況是對已經發心的菩薩呢？《首楞嚴三昧經》說：「……比丘！你們應該知道，只有我或像我一樣的佛，才能辨識人們的程度；一般人是沒有能力辨認別人程度的。比丘們！如果有人妄自揣度他人，那將會虧損德行。迦葉！因此，菩薩或聲聞都應該隨喜別人，視他人為真正的菩薩行者，並把一切眾生視為本師佛。」所以，應該像這樣守護自心。如果可以確定某人已有獲得菩提的徵兆，那就要格外小心，以防止對他輕蔑。……《大悲經》也說：「……有些有情曾因敬信佛陀而生出了善根，乃至於是僅有一分信心〔所生的善根〕而已。這些有情後來雖因犯過而墮於無暇難中，但是〔就憑過去那一點善根〕諸佛仍然可用佛智與四攝之繩把他

們繫住，將他們拉出輪迴的湖面，並安放在涅槃的邊岸上。」因此，必須對那些眾生起本師佛想。[\[42\]](#)

35b. 佛子雖逢難，善增罪不生。

關於「佛子雖逢難，善增罪不生」兩句，可以用來說明的實例很多；不過一般西藏的注疏都以下面這則本生故事來解釋：

釋迦佛在過去生中行菩薩道時，有一世曾經身為一位仁慈的國王，名叫慈力。由於國王施行仁政，並教導百姓奉行十善，因此感得風調雨順，國泰民安，眾邪惡疫不敢侵近。但是附近的吸血羅剎卻因此而吸不到血氣，飢渴不堪。有一天，五位羅剎來到國王面前向國王說：「我們是羅剎，需要吸食人類的血氣才能生存。由於您施行仁政，教導百姓持守十善，使我們根本無法取得飲食；現在我們已經餓得快死了。仁慈的國王啊！難道您一點都不憐愍我們嗎？」國王聽了，心生哀愍，立刻在身上刺了五個大洞，放出血來供養他們，並對他們發下了一個這樣的善願：「就像今天我用血肉來滿足你們的飢渴一樣，但願有一天，我也能以清淨的佛法之血來消除你們三毒的飢渴，使你們獲得真正身心的解脫！」後來，這五位羅剎果真成為佛陀成道後的第一批弟子——五賢僕。在佛陀的指導下，修成阿羅漢果，證得了解脫。[\[43\]](#)

p. 37

此外，《學集》「增福品」所引用的《般若經》，也很適合用來解釋這句頌文：

復次，舍利弗，當菩薩摩訶薩遭遇到野獸的時候，他不應該驚慌害怕。為什麼呢？因為他已經發心為了利益一切眾生而施捨一切。因此，他必須這樣去思惟：如果飢渴的野獸要來吃我，那麼我就應該把自己施捨給牠們，以圓滿布施波羅蜜多。希望我成佛的時候，國土清淨，聽不到各種野獸的名稱。復次，舍利弗，當菩薩摩訶薩遭遇到盜賊的時候，他也不應該驚慌害怕。為什麼呢？因為他已經準備隨時奉獻一切了；而且一個菩薩甚至於必須施捨他的身體、財物和生命。因此，他應該這樣去思惟：如果他們要來索取我的財物和生命，那麼我就應該施予他們。倘若有任何人要來殺害我，那麼我也不該瞋恨、甚至於不該以身、口、意去反抗；這樣就可以圓滿布施、淨戒和慈悲，而成就無上的正等菩提。當

我成佛的時候，願我國土中聽不到盜賊的名稱。復次，.....遭遇到乾旱.....飢災.....。[44]

《廣釋》對這兩句頌文的解釋比較特別：

佛子即使遭遇到重大的災難，也不至於生出罪過；因為災難是傷害不了菩薩的。其次，由於菩薩的三門已經淨化了，所以別人將對他生起敬信。再者，由於菩薩會修作利樂有情的四攝事業，並努力引生別人的喜悅，所以會使其他的有情心生歡喜，敬信之善法自然增長。[45]

可見《廣釋》主張：「善增罪不生」者不只是菩薩自己而已，還包括了菩薩所度化的對象。

36. 何人生此心，我禮彼人身！誰令怨敵樂，歸敬彼樂源！

關於這一頌，《妙瓶》轉述《學集》的話說：

當初學的菩薩向我們禮敬的時候，怎麼回應比較好呢？〔答：〕即使向我們禮敬的人是初學者，還是必須把他們想成本師佛。再者，由於他們已經是生起菩提心力的菩薩，值得尊敬，所以必須對他們禮敬。不過，如果顧慮到以身行禮會使別人喪失敬信的話，那麼用心意禮敬就可以了。例如寶雲菩薩雖然是菩薩中的長者，但對初入道的聖者善財仍行五體投地之禮。[46]

p. 68

有關本品偈頌的解釋，到此就算告一段落了。這些偈頌的義理都是很簡單、很容易明白的；不過在通俗平易之中，仍然蘊含了極其深刻的宗教悲情與哲學洞見。尤其，本論能把「菩提心利益」這個看似不顯眼的主題獨立成一品來論述，而且論述得如此井井有條，如此有依據、有創意，的確不可多得。至少在筆者淺學所見的印度大乘論典中，迄今尚未發現。此外，在《入行》開頭的第一品，寂天就用了三十個偈頌來詳細說明「菩提心的利益」，無非是想藉此指出：菩提心是《入行》這部論典的核心所在，也是實際趨入菩薩行門的起點；如果沒有真正的菩提心，就沒有真正的大乘道果可言。這種重要的大乘修學理念，從印度古德阿底峽的傳記裡，我們也可以獲得進一步的肯定。

據說阿底峽年輕的時候，曾經廣泛地四處參學；親近過的善知識共有一百五十多位。可是在引發菩提心這方面，尊者始終覺得還不夠理想。爲了引發真正的大菩提心，於是尊者決定遠渡重洋，到蘇門答臘去親近金洲法稱，修學《入行》、《學集》等論和實際的發心教授。這樣經過了十二年，學有所成以後才返回印度的超戒寺。後來，尊者被迎請到西藏弘法的時候，每當有人提到法稱的名字，尊者總是立即起身向印度的方向行禮。藏人好奇地請問尊者爲什麼會有這樣異常的舉動？尊者回答說：這是因爲我的菩提心是在法稱座下引發的，所以對法稱有一分特別的尊敬和感恩之情。因此，雖然尊者見依中觀，但仍然尊奉瑜伽行派的法稱爲根本上師。[\[47\]](#)

從上述阿底峽的事蹟我們可以看出：發菩提心的重要不只是在經論中被強調而已，在實際的行持上，印度的古德們也同樣重視。而今日西藏佛教重視修學發心的學風，大抵就是傳承印度晚期大乘佛教的這種傳統。

p. 69

附論：發心對身心之利益

在前面第一品裡面，寂天用了三十六偈來說明「菩提心利益」；其中有教證，有理證，還有許多巧妙的譬喻。就實際引發菩提心來說，這些開示肯定具有相當的說服力。然而，在面臨二十一世紀的今天，「菩提心利益」這個課題，似乎可以考慮重新換個角度來說明或探討。怎樣的程度呢？例如說「發心對於吾人現前的身心會有什麼樣的利益？」這樣一個問題。我想，從這個角度去幫助現代人了解「菩提心利益」，應該會顯得比較具體、容易掌握，而且也比較切合實際的需要。

「善有善報，惡有惡報」的因果法則，是每一個佛教徒所共有信受的。世俗菩提心的引發，是一種純善的利他心態，當然可以種下極大的善因，而在未來感生受用不盡的福報，乃至於最後使人成佛作祖。問題是，未來的福德和善報畢竟太遙遠了，它很容易讓人產生一種空洞而不著邊際的感覺。而大多數現代人所關心的，卻是現前身心的實際利益。再者，若依中觀緣起的觀點來說，未來的福德絕對不是某一個特定時空之下突發的孤立事件；它必然是由一個不斷變化的身心系列與外境互相交感緣

生而來的。所以，即使要了解未來的福德，仍然必須從吾人現前的身心開始談起。因此，下面筆者將嘗試以近代心理學的觀點，闡明「發心對身心的利益」這個問題；希望能藉此引起相關學者的共鳴，繼續在「佛學今詮」這方面作進一步的研究和發揮。

由於發心本身是一種心理活動，如果它對生理方面有所影響的話，還是必須透過心理作用的程序；因此，我們先從「發心的心理功能」開始論述。

一、發心的心理功能

(一)賦予生命究竟意義，消除深層存在空虛

人生在世，不能沒有意義和價值，否則，生命的內容必然十分有限，生命的層次也不可能提昇，就像動物一樣。這是顯而易見的。近代心理學的研究也指出：人確實有追求意義的基本需要，如果這種需求得不到滿足，會給人帶來內心深處無聊、空虛、不安和焦慮的感覺。創立「意義治療法」的 Frankl，在他的

Man's Search for Meaning; The Will to Meaning, The Unheard Cry for

Meaning 等名著中，皆一再強調尋求個人存在意義與價值的重要性。他認為：人有尋求意義的意志；人的奮鬥，主要奠基於對生命意義的追尋與人性價值的肯定。人心深處的不安與恐懼，不是源自對外在事物的反應，而是對自我存在空虛狀態的感受。他最喜歡引用的一句話，就是尼采的「懂得為何而活的人，幾乎任何痛苦皆能忍受。」^[1]

然而，人生的意義和價值觀念顯然是見人見智的，並沒有一套可以放諸四海的客觀標準。

p. 70

那麼，人究竟應該何去何從呢？關於這一點，有「人本心理學之父」之稱的 Maslow 說得好：

毫無疑問，人類有史以來，一直在尋找具有指導作用的價值觀和行為準則；然而，往往把目光投向自身與人類之外去尋求一個上帝，或者《聖經》，或者某個統治階級。現在，我正試著以出類拔萃的人的生活來探

索一種理論，這種理論有可能找到人類一直在尋找的，也必須遵循的那種價值觀。換句話說，我相信透過觀察最優秀的人類代表來找到適合人類的最終價值。[2]

Maslow 這種人生價值取向，看起來的確很合理、很科學，也很適合作為現代社會大多數人的基本價值觀念和道德準則。不過，這個模式「美則美矣」，卻「未盡善也」；因為其中只談到了「士希賢」的層面，尚未把東方宗教「賢希聖，聖希天」的生命意義和價值取向列入考慮。有鑒於此，後來他和 **James, Murphy, Allport, Smith, Rogers, Assagioli** 等著名的心理學家，都開始嘗試著要把人本的「自我實現」的價值觀，朝向「回歸大我」或「自我超越」的層面修正。例如「心理綜合」的創始人 **Assagioli** 即認為：人對意義不斷而普遍的追尋，正是一種由上而來的吸引；它促使人轉化瑣碎的日常生活細節，朝向那涵蓋一切的超個人目標努力。這樣才算是完成了個人在宇宙大我內的角色或使命。[3]

在大乘佛教中，佛是最圓滿的覺者。他為了救度眾生而發心精進修，終於現證了無上菩提，盡未來際利益著眾生。因此，大乘發心要行者首先思惟：一切眾生都具有佛性，只要仿效佛陀，發心修行，人人都可以成佛利益眾生；其次再進一步思惟：如果不努力修行成佛，不但是自己，就連過去生中曾經作過自己父母的眾生，都將繼續在輪迴中受苦。藉著這種思想模式反覆思惟，行者就會逐漸獲得一種肯定的信念：只有「成佛利益眾生」才是生命最終極的目標；只有圓滿實現這個目標，才能顯示出生命最崇高的價值；只有朝這個目標努力修行，生命才具有最究竟的意義。既然心中有了一個有價值的目標值得努力，行者自然覺得生命充滿了意義與活力；同時，內心深處的空虛、

p. 71

無聊、徬徨和不安等心理，也將因此一掃而空。

(二)形成積極自我期許，全面激發生命潛能

前面曾經談到，發心可賦予行者一個「成佛利益眾生」的光明遠景。在這個遠景中，利益眾生的主角是「佛」。因此，佛相當於行者想在未來扮演的一個「自我意像」的角色。而這個未來自我意像角色的確立，可以引生出「自我期許」的心理，暗中推動菩薩積極實現成佛的初衷。這個

理念，筆者在《導論》的附錄——「發心之意義及其在宗教實踐上的心理功能」一文中，已有詳細的探討；底下只轉述其中的要點，並稍作補充。

根據心理學家 Erikson, Singer, Gorden, Frankl 和社會學

家 Rosenberg 的研究，當一個人認同了某一職業地位或人格角色的價值，並以此意像角色對未來的自己作「自我期許」時，這種自我期許的心理就會在生活中發生催化的作用，暗中推動它發展出該角色必備的知識、行爲和心理狀態。同理，當一個佛教徒認同了「成佛利眾生」的生命終極意義、價值和目標，並且經由不斷思惟修習的過程而發起菩提心之後，一種建構在未來的「自我意像」角色——「佛」和隨伴而來的「自我期許」的心理，便在潛意識中堅固地成形了。既然潛意識對自我有「想要成佛」的強烈期許，那麼它自然會形成一股強大的力量，從中推動菩薩積極地學習六度四攝，進而發展出一個偉大覺者必備的淵深智慧、廣大的慈悲和堅強的意志，以實現菩薩發心救度眾生的初衷。[\[4\]](#)

其次，在實際的修持方面，無論是大乘初期的觀相、稱名念佛法門，或後期的無上瑜伽法門，都是以行者對未來的自我所期許的意像角色——「佛」的名號、心咒或形象，作為習定之所緣，藉此強化發心的心理功能。無上瑜伽密在這方面更是善巧，它直接以「佛」清淨莊嚴的身口意，取代行者自認為庸俗卑劣的「自我意像」。[\[5\]](#)

「自我意像」，是二十世紀心理學中相當重要的一個發現。所謂「自我意像」，就是「我是何種人」的自我信念；它主要是由過去生活的心理經驗所形成的。一旦某種自我的觀念被意識所接受，而繪入潛意識的畫面上，潛意識就會予以認同，並且秉持著這個信念去行事，直到把它實現為止。這種「自我意像」的新理論和觀念，是從臨床心理學家、實驗心理學家和美容師或整形外科醫師的工作中逐漸發展出來的。這些新的觀念和方法，可以戲劇性地轉變一個人的個性、健康，甚至明顯地改變人們的才能與天賦；往日的失敗轉為成功，羞怯、畏縮、內向的個性突然變得開朗而活潑。

p. 72

而「自我意像」的轉換之所以具有如此神奇的魔力，主要是基於兩項重要的發現：底一個人的一切行動、情感和才能，永遠與自我意像相吻

合；換言之，你將遵照你自認是什麼樣的人去發展。如果自我意象是「失敗型的人」，那麼你將下意識地想盡辦法去失敗；反之，你將順利地朝向成功邁進。『自我意像』是可以改變的。無數的個案顯示，一個人無論多老多小，都同樣可以改變他的自我意像，並藉此改變而開拓一個嶄新的生活。[6]Peale 博士在《心像》一書的序言中也說：

在你清醒的意識中，生動地圖畫出一個你所想像的目標，堅持此一目標，直到它沉潛入你不知不覺的〔潛〕意識裡。在那裡，它將釋放出你巨大的、從未動用過的生命力。這種方法如果與一強烈的宗教信仰結合，再加上祈禱，將發揮最大的效果。在你固定而有系統地運用這種「心像」的觀念後，它將使你的問題迎刃而解，強化個性，增進健康。[7]

改變自我意像並不意味著改變自己，或改善自己，而是改變心理意像、自我評價和自我觀念。我們目前的「自我」，仍是過去「自我」的延伸，我們不可能立刻改變它；但是卻可以透過一幅新的心理圖像來重新作自我的認同，進而將目前的自我潛能發揮到極點。其實我們大多數的人，原本要比自己心裡所瞭解的更美好、更聰明、更強大、更能幹。創造更完美的自我意像，並不等於創造新的才能和天賦，它不過是解除內在潛能的束縛，使它們能充份地發揮力量而已。

在無上瑜珈法門中，行者必須觀想「自成本尊」；這顯然就是「固定而有系統地運用」了近代心理學所謂的「心像」或「自我意像」的觀念，來達成強化發心心理功能的法門。藉著修習「自我意像」的轉換，在潛意識的畫面上抹除一向自我認同的「凡夫相」，重新繪上一幅清淨莊嚴的「佛相」；一方面化解行者劃地自限的自卑情緒，一方面強化「我就是佛」的自尊心理，以促成行者作最快速、有效的自我提昇，乃至於成佛。[8]

(三)淡化內心孤寂感受，引發同體大悲情懷

大家都知道，人是自然界的一部分，受到自然法則的支配；然而在心理上，人卻覺得他和大自然是分開的。其次，在人群中，人還是孤獨的。人之所以孤獨，是因為他始終覺得自己是獨立實存的個體，

p. 73

與任何人都不同。最不幸的是，人無法忍受這種孤立的感覺，無法忍受

和他同胞隔絕的處境；他的幸福，完全取決於他處身於人群之中的心理感受。[9]除非發瘋，否則人一定要以某種方式與他人發生關涉；與其他的人完全絕緣，會把人帶到瘋狂的邊緣。就人是動物而言，人最怕的是死亡；而就人是「萬物之靈」而言，他最害怕的是完全的孤獨。[10]

以上，是人本心理學家 Fromm 對人類處境所作的分析。他的言論含有極深刻的心理意義，真可謂觀察入微、鞭辟入裡。如果一個人曾經對自身的存在作過一番稍微深入的省思，他一定會感受到一股潛藏在內心深處的孤寂。而這種根深蒂固的孤寂感，其實就是一切焦慮不安等心理問題的根源。爲了消除這份莫名其妙的焦慮與不安，人必須設法達成某種形式的融合，以便消除他與大自然、人群，乃至於和他自己之間的疏離感。於是，有些人選擇合理化的方式去慰藉自己的心靈；有些人以享樂和不斷工作的方式來逃避內心的不安；另一些人則設法消除自己的自由，使自己淪爲外在權力的附庸而沉湎其中。儘管如此，這些人仍然不會覺得滿足，仍然不得安寧；因爲這些逃避或壓抑的方式都不是根本的解決之道。除非人能設法找出使他陷入孤獨和寂寞的真正原因，否則無論他如何努力，都無法根除這最深層的心理情結。[11]

那麼什麼才是人類孤寂感的真正原因呢？毫無疑問的，它源自人類與生俱來主客二元的認知方式；因爲人實實在在地感覺到他自己是一個完全獨立自存的個體，與其他任何人、事、物都不相干。果真這種常人的認知方式是正確的話，那麼人類的命運就太過悲慘了；因爲他注定將永遠無法達成心靈真正的解脫與自由。幸而，近代的科學、哲學和心理學家們都已逐漸意識到，這種完全分立與疏離的自我——實執無明所執著的實有自性或自我，完全是一種認知上的錯覺。例如著名的近代物理學家 David Bohm 就認爲：

..... 在空間上不相接觸的各種體系之間，都有內在的聯繫性；

Einstein, Podolsky 以及 Rosen 的有名實驗都證明了這一個事實。

p. 74

..... 近年來，由於 Bell..... 這一發展促成了「全然整體」這個新觀念，否定了將世界分解為「孤立的存在部分」的傳統觀念。[12]

西哲 Whitehead 在 *Modes of Thought* 一書中也強調：不同界次中的各種事物及品類都是互相依存的。我們不應該孤立地去看它們，因為它們原是一個不可分割的有機性之全體[13]。而心理學

家 Claudio Naranjo 則表示：

..... 我們在某種程度上既是我們自己，同時又是宇宙的一部分，如生命海洋中的一片浪潮，整個連續不斷的過程，既不始於我們的軀殼內，也不終於此身。..... 凡是向自己真正的存在臣服的人，都感到自己變成比自己更大的有機體的一部分。..... 他不過是生命之樹的一個枝條，大道的一個具體而個別的表現而已。[14]

在這方面，Einstein 的陳義不但更為明確，而且行文中還流露出一股真摯感人的宗教悲情：

人是我們所謂的宇宙整體的一部分，受時空所限的一部分。他所經驗到自己和自己的思想感受，常是與其他部分分開的；這是他的意識之眼所產生的錯覺。這種錯覺為我們構成了一種監獄，將我們囚禁於個人的欲望中，只關心身邊少數幾個人。我們的使命便是拓展我們的慈悲範圍，接納所有的有情生命及美麗的自然整體；如此才能將自己由這監獄中解放出來。[15]

以上這些大學者，顯然在觀念上都肯定了：人，並不如我們理性所執著的那麼孤立，而是和我們不即不離的宇宙整體的一部分。這種近代學術界的最高理念，其實在大乘佛教的經論中早就已經有了明確的開示；中國的「華嚴宗」更把般若這種互入、互即、無礙和整體的思想特色發揮得淋漓盡緻。尤其重要的是，這些理念並不僅僅是文字上的教義而已；它們根本是一切聖者現量內證經驗所透露出來的至理名言。

p. 75

而「大乘發心」，就是這些親證無我的大乘菩薩，為了引導眾生「拓展慈悲」、「接納所有的有情」，並從我執的「監獄中解放出來」，而傳授下來的法門。底下，就讓我們來研究看看，究竟大乘發心如何幫助行者達成上述 Einstein 所謂的「使命」。

菩提心的修法有兩套，一是「七重因果」，一是「自他相換」。依「七重因果」修菩提時，須首先觀想：無始以來，一切有情都曾經是自己的恩父或恩母，然後再由此引生念恩、報恩和慈悲等想要利益眾生的心態。本來，我們與陌生人或其他生物之間，感覺上是毫不相干的；但是經過這樣一觀想，賦予了另一種新的關係意義之後，心理上就會感覺比較親切一些。因此，像這長期思惟修習下去，行者與一切眾生之間的心理距離必然會逐漸拉近，疏離感也會隨之而逐漸減輕，甚至於產生一種像親子般的親密感覺。然而，一個人無論如何珍愛自己的父母，親子之間的感情多少總還有些保留，有點距離。其親愛的程度，一定遠不如與生俱來的自我愛執那麼直接、自然、強烈、深刻而持久。所以，此種慈悲心必須進一步往上提昇到愛人如己——同體大悲的程度才算圓滿。

因此，寂天在《入行》中又提出了一套「自他相換」的修法。在這種修法中，行者須先觀想：在「避苦求樂」的基本心理需求上，一切眾生都是平等的。其次，再思惟自己和一切眾生原是一體不可分的，就像手腳之於身體一樣。眾生苦，就等於是自己的痛苦，都應該消除；眾生之利樂，也等於是自己的利樂，都應該努力謀求。最後，爲了澈底消除自珍自愛之心，還要打從內心引生出一種以「自樂易除他苦」的心態，欣然承擔別人所厭棄的煩惱、罪業和痛苦，把自己現有的身、財、善根毫無保留地施予一切眾生。[\[16\]](#)

如前所說，人的孤寂感是由自我愛執的心理所引生的，而我執又是從誤認自己獨立存在的錯覺中緣起的。如果我們能採取「逆向」的思考方式，把錯誤的自我認同糾正過來，代之以另一種完全相反的「無我」的意識型態；那麼由於我執失去了它一貫執取的對象，自然就會逐漸減弱。我執減輕了，自他之間的心理鴻溝將相對地跟著縮短，個體的疏離感當然也將隨之而淡化。在上述「自他相換」修法中，差異被看成了「平等」，孤立被轉換爲「同體」，這樣的觀想法，顯然都是對治獨立之自我認同最直接、有效的「逆向思考」模式。倘若行者能先通過理性的思惟，由衷接受「自他平等、一體」的理念，並以此理念反覆不斷地洗腦，自我意像必然會逐漸淡化，我執的心理「監獄」一定會逐漸鬆脫；如此，則「慈悲的範圍」當然會日益「拓展」，而「所有的有情生命」也將毫無保留地被我們的內心所「接納」。

以上所說的此種發心心理功能，純粹是從導正錯誤自我認同的角度來探討的；其中尚未涉及心理學中有關「愛」的心理因素。然而，在發心的內涵中，慈悲或「愛」顯然是最主要的動力因素，不能撇開不談；因此，下面將繼續以「愛」的心理觀點來討論發心的心理功能。

在近代心理學中，對「愛」討論得最深刻、最完整的一部著作，首推 Erich Fromm 的 *The Art of Loving*。這本書主張：愛在本質上，是一種解除疏離狀態、滿足結合欲望的一種行爲。然而，作爲一種「成熟的愛」，它最重要意義是無條件的「給予」，而不是接受。除此以外，它還必須具備一股主動「關懷」或「照顧」他人生命與成長的情懷，一種「了解」他人處境的智慧、一份對個人獨特性、自主性的「尊重」，也就是以他人的成長方式去照顧他人，以及對被愛者所表現的需要給與適切回應的「責任」；只有具足這些內涵的愛，才算是一種成熟的愛。這種正向而成熟的愛，具有一種不可思議的力量；它能使人消除孤立與隔離的心理感受，在保留個人獨特性與完整性的情況下，達成彷彿與被愛者合爲一體的和諧狀態，同時感受到無比的滿足與喜悅。[\[17\]](#)

大乘發心，是爲了要利益一切眾生而發願修行成佛的。在這樣的發心內涵裡面，顯然有一個無條件「給予」一切眾生利樂的動機、一種對眾生現實利益與生命解脫的深切「關懷」、一份視眾生個個都能成佛而隨緣度化的「尊重」，以及一股誓願救度眾生離苦得樂的強烈「責任」感。唯一欠缺的一項，就是「了解」眾生根性的智慧。不過，「了解」他人的智慧有淺深層次之別，它屬於愛的理性的一面，與愛感性的本質無關。因此，在本質上，發心仍然可以被看成是一種既深又廣的「成熟的愛」。既然如此，那麼修習發心豈不是在培養和增長一種既深邃而又廣大的「成熟的愛」嗎？因此，發心肯定有助於消除行者個人的心理孤立與疏離，達成彷彿與眾生融成一體的和諧境界；同時在這種心境中，感受著無比的滿足與喜悅。這不就是大乘聖者「同體大悲」具體而微的心理雛型嗎？

(四) 喚醒生命深層需求，加強修行心理驅力

前文曾經提到過的心理學家 Maslow，爲了補充第三勢力「人本心理學」之不足，修正人文思潮過度強調自我個性所帶來的自我中心傾向等遺害，在 1960 年代下半期，開始與 Sutich 著手推動所謂的「超個人心理學」。1968 年，*Toward a Psychology of Being* 的再版序中寫道：

它是以宇宙為中心，而不只注意人性的需求或興趣而已；它超越人性、自我和自我實現等觀念。..... 缺乏超越的以及超個人的層面，我們會生病，會變得殘暴、空虛，或無望，或冷漠。我們需要「比我們更大的」東西，激發出敬畏之情，重新以一種自然主義的、經驗性的、非宗教性的情操奉獻自己。[18]

1969 年，他又繼續發表了一篇重要的論文 **Z Theory**，來修正自己的「需求層次論」。在該篇論文中，他新提出一種「最高的需求」，也就是所謂的「靈性」、「天人合一」、「超越」，或「超個人」的需求，並將此一需求放在「需求層次論」中最高一層的「自我實現的需求」之上。[19]

大乘佛教主張：一切眾生本來就具有清淨光明的如來覺性，而且這覺性或佛性正是眾生的本性。既然如此，那麼一切眾生應該都會具有覺悟佛性、圓滿佛性的基本需求才對；而此需求也就是超個人心理學所說的「最高的需求」。但是，由於眾生不明白這個道理，又被層層的煩惱和惡業所覆障，所以感受不到這種深度的心理需求，以至於背覺合塵，拼命向外追求，而在三界中枉受輪迴之苦。現在，為了喚醒這份潛在的需求，所以要行者反覆思惟「眾生本具佛性」的道理，以及「自覺覺他」、「覺行圓滿」的種種廣大利益。經過長期的思惟修習以後，一旦想要「自覺覺他」的強烈欲求被喚醒，那麼真正的世俗菩提心也就被引發出來了。這時，行者自然可以感受到一股強大的心理驅力，督促自己一面努力自我提昇，一面隨緣利益眾生；從「自我實現」的持戒層次，逐漸邁向「自我超越」的定、慧層次；不斷地化解自我執著，消除矛盾對立，融入真如空性；在煖、頂、忍、世第一、初地、二地等自他一體的忘我或無我的「高峰」和「高原經驗」[20]上，一層層地向上躍進。這些不都是

Maslow 所高唱的「比我們更大的」超越的靈性層次嗎？

因此，從超個人心理學的觀點來看，大乘發心的修習，的確可以幫助我們喚醒或加強人人內心本具的一種渴望「覺悟佛性」、「追求超越」和「追求圓滿」的深層需求，並因此種需求的提高而增強修行的心理驅力，推動我們朝向成佛的境界邁進。

以上分別從四種不同的角度探究了發心的心理功能。然而，無論我們從那一個角度來看，發心都是一種追求自我超越的意願；因為：

- (1) 發心要賦予吾人生命一個最終極的目標、價值和意義；這是想從「追尋意義」的方面超越。
- (2) 發心要消除吾人內心深處孤寂的感受，引發自他一體的同體大悲；這是想從「超個人之愛」方面超越。
- (3) 發心要形成成佛的自我期許，全面激發生命潛能，誓願受菩薩戒、行菩薩行；這是想從「超個人的行爲」方面超越。
- (4) 發心要喚醒圓成自他菩提的最高靈性需求，增強朝向開悟、成佛的聖境邁進的心理驅力；這是想從「真我實現」的方面超越。
- (5) 發心中雖然不含追求美的內容，但是，既然有真又有善，美在其中矣；因此，發心也不妨看成是一種追求「美」的超越。

上述這五方面的超越，正好就是綜合東西方心理學之翹楚 **Assagioli** 所提倡的五種類型的「自我超越」；[21]因此，發心的確涵蓋了自我超越的每一個層面。我們可以總括一句話說：發心就是立志追求生命全體圓成的自我超越。

或許有人會提出這樣的質疑：既然人人都有回歸靈性、追求超越的心理需求，為什麼只有少數人肯朝這方面去努力呢？這個問題可以簡單地從兩方面去理解。**Maslow** 認為：高級的需求，一般來說，不如低級的需求與生存的關係來得那麼密切，滿足它們的衝動也不那麼迫切。唯有當較低層次的需求充分滿足之後，更高層次的需求才會浮現。因此，儘管人人有此需求，卻未必都能意識得到。即使意識到此一需求，仍然很容易受客觀的不良環境影響而被壓抑或埋沒下去。

[22]Fromm 在 *Escape from Freedom* 一書中，曾經描寫過人類對自由的曖昧心態；人人都渴望自由，但是又害怕自由所帶來的負擔，因此總是以種種方式來逃避自由[23]。同樣地，每一個人都渴望接近超越的靈

性，但是也下意識地設法迴避它。Maslow 稱呼這種防衛心態為

「Jonah 情結」，並且對它作了如下的解釋：

我們大部分的人，確實可能比實際表現出來的自己更偉大。我們都有尚未或尚未完全發展出來的潛能。許多人確實企圖迴避內在結構所引發的使命感（召喚、

p. 79

天命、使命、生命義務）。我們常想躲開自然、命運，甚至某些突發事件所帶來的義務；就好比〔舊約先知〕Jonah 想躲避他的命運卻不成。

人們為什麼會有這一層恐懼呢？因為我們害怕因此而失去目前所有擁有的一切，害怕獻身、賦予責任、接受高等價值、改變舊習慣、轉變人格、放下自我中心的心態，而忽略了它可能帶來的更深的喜悅與滿足。為了保護自己的偏執，我們不惜將它壓抑下去，結果只能活出一種「病態」的庸俗生活。法國心理學家 Desolle 稱呼這種心理現象為「崇高境界的壓抑」。[24]

上述這些觀點，的確一語道破了引發菩提心並持之以恆的困難所在。大凡了解大乘佛法的人，沒有人不仰慕佛陀境界的崇高，不讚歎菩薩願行的深廣。但是，多數人在仰慕讚歎之餘，卻又會莫名其妙地生出另一種畏懼的心理，害怕自己負擔起利益眾生的重責大任。因此，景仰歸景仰，讚歎歸讚歎，真正有勇氣道一句「為利眾生願成佛！」並積極投入六度四攝的菩薩能有幾人？怪不得《華嚴經》會說：「在這世間上，願求無上菩提的人很少；而行向無上菩提的人則更少。」[25]也難怪舍利弗會半途而廢，退失菩提心，改修小乘道[26]。由此可見，大乘經論中訶斥專求個人解脫的小乘行者，絕不是無的放矢；「舍利弗情結」的確是小乘行者普遍存在的一種心理現象。大乘經論之所以會如此苦口婆心地宣揚菩提心的廣大利益和佛陀的崇高境界，除了鼓勵一般人發心之外，另一個原因，大概就是要幫助聲聞行者解除這種深細的「崇高境界之壓抑」而迴小向大吧！

不過，正如 Freud 所說：被壓抑下去的低層心理絕不會因此而消逝，它一定會另謀出路。同理，這個原則應該也可以適用於高層次的心理需求上。[\[27\]](#)既然人人都具有佛性，都有追求自他菩提圓成的深層靈性需求，那麼即使此種心理需求暫時被壓抑了下去，終究還是會在適當的機緣下被喚醒而重新披上誓甲，毅然決然地邁向成佛之道。這麼說來，近代第四勢力的超個人心理學應該是贊同「究竟一乘」的大乘理念囉！

p. 80

二、發心對生理的利益

近代醫學的研究顯示：長期的負面情緒會危害到身體的健康；例如憤怒會促使血壓上升、減低心臟的運作效率，焦慮會損害免疫功能、加速癌症細胞移轉、增加病毒感染機會、導致胃腸疾病等等，抑鬱則容易使病情惡化。反之，正面的情緒則有助於身體健康，例如樂觀者的疾病復原率較悲觀者為高等等[\[28\]](#)。蘇俄心理學家 K. Kekcheyev 也發現：人們在愉悅思考時，能看、嘗、聽和聞得更詳細，而且觸覺也更敏

銳；Dr. William Bates 曾經證明：當一個人想著愉悅的思想、看著愉悅的景像時，他的視力能馬上改善；Margaret Corbett 發現：如果讓一個人想著愉悅的思想，那麼他的心會寧靜下來，記憶力也會明顯增強。[\[29\]](#)

此外，心理學家也發現：思想可以影響一個人的情緒；只要更換想法，就可以改變情緒。例如性幻想會引發性慾，快樂的回憶令人喜悅，憂鬱的思緒引人煩憂等等；這些都是千古不諍的事實[\[30\]](#)。大腦生理學

家 John C. Eccles 和謝林頓爵士表示：人腦中所儲存的經驗和情緒的記憶，都像已經錄好的錄音帶一樣。每當我們重新播放時，由於受到我們當時對它們的心情、態度和想法的影響，它們就會稍微起一些變化。因此，雖然過去會影響現在，但是現在同樣也能改變過去。換句話說，過去不幸經驗在情緒中樞所形成的傷痕，並不能完全主宰我們的命運。因為我們目前的想法，目前的精神習慣，我們對過去經驗的態度和對未來的觀念等等，這一切都可以影響、修正和改變儲存在腦中的老舊的紀錄。[\[31\]](#)神經科學家 Joseph LeDoux 也指出：心理治療相當於情緒的再

教育，因為心理治療的功能便是教導新皮質抑制杏仁核；透過前額葉皮質對杏仁核衝動的減緩或抑制，就比較能學會控制情緒。[\[32\]](#)由此看來，如果我們能夠調整自己的思想的方式，把情緒作正向的引導，那麼健康的狀況應該也會跟著改善才對。

心理學家 Joseph Murphy，曾經研究過「思想如何透過潛意識而發揮療病的效力」這個問題。他在 *The Power of Your Subconscious Mind* 一書中表示：

人的心智有兩種層次——意識或理性的層次，和潛意識或非理性的層次。你都是以意識心智去思考的；因此，

p. 81

你的習慣性想法便會滲入潛意識，然後潛意識心智再依據你的思想內容去創造。你的潛意識心智是各種情感的中心點，也是創造的源頭。.....一旦你有正確的想法和感覺，自然就會得到平和的心靈和健康的身體；不管你心裡的想法和感覺是什麼，你的潛意識心智都會接受且實現它。[\[33\]](#)

並且還由此理論發展出一套「潛意識療法」，奇蹟式地治療了許多嚴重的病患。由此可以證明，人的想法的確和身體有相當密切的關係。

那麼，思想究竟是如何透過潛意識而影響生理的呢？Murphy 認為：意識與潛意識之間的關係，很像我們身體的神經系統。腦脊髓神經是屬於意識的器官，而交感神經——非自主神經則屬於潛意識的器官。每當意識抓住一個觀念的時候，就會形成一個自主神經的波動。此波動又引生出非自主神經的波動，而把訊息傳遞給潛意識。潛意識接到訊息之後，立即發揮它巨大的潛力，設法把觀念變成事實。因此，如果把關的意識能提供適當的訊息，那麼我們身心就能達到最健康、和諧的地步。[\[34\]](#)

這樣的解釋，看起來的確有幾分道理；不過總讓人覺得抽象了一些。我想，底下的醫學解釋或許會比較容易讓人信服。一般人總以為，思想不過是抽象概念的運作罷了，對身體不必有什麼實質的作用；其實不然。思考會在腦內起生化反應而全部被物質化。思考本身是需要消耗體能的，而此能量則來自於腦內蛋白質的分解。關鍵的地方在於，當我們以正向或負向思考面對事情的時候，蛋白質的分解方式並不一樣。正向思

考時，分泌出來的是一種名叫腦啡—— β 內啡月太 (β -endorphin) 的荷爾蒙；反之，則分泌出來的是腎上腺素和去甲腎上腺素。後者是一種毒性很強的荷爾蒙，過量的分泌會導致血壓升高、血管阻塞和加速老化等不良的生理反應。而腦啡，則具有多種有益身心的功能；不但能緩和壓力與緊張、活化細胞、產生腦波、引起舒適愉悅的感受，還有提高免疫力、增強記憶、耐力和創造力等機能。總之，正向的思考有助於一個人把身心狀態作全面性的提昇。[35]

綜上所說，由於修習發心時，行者必須思惟並培養出：一片對眾生「感恩、報恩」的慈悲心態、一種與眾生「平等、同體」的廣大胸懷、一項為眾生「謀求福利」的利他動機、一份從「本具佛性」與「畢竟成佛」的達觀信念、一股「欲求成佛」的強烈意願和「熱衷六度」的進取精神，這些都是正面的思想觀念或心理狀態；因此，它們有益於吾人現前身體的健康應該是不容置疑的。既然如此，那麼為何不修學發心呢？

p. 82

Added Annotation to the First Chapter of Bodhicaryāvatāra

Ven. Ju-shih

Formerly Associate Researcher, Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies

Summary

This paper is the supplementary explanation to the first chapter — The benefits of bodhicitta — of the author's The Chinese Translation and Commentary of Bodhicaryāvatāra. The contents are mainly based on Shantideva's Śikṣāsamuccaya and Thub bstan chos gras' rGyal sras yon tan bun bzang. There is an appendix in trying to elucidate "the benefits of generating bodhicitta upon the body and the mind" from the viewpoints of psychology and medical science.

The practice of generating bodhicitta has four psychological function: 1. Give the ultimate meaning to life so as to get rid of the existential vacuum on deep level. 2. Form the positive self-expectation so as to inspire the whole potential of life. 3. Dilute the feeling of inner loneliness so as to arouse great compassion of oneness. 4. Awaken the spiritual need on deep level so as to strengthen the psychological drive to practice. These four positive psychological effects will help the secretion of β -endorphin in brain so as to enhance physical health.

關鍵詞： 1.Bodhicaryavatara 2.benefits of bodhicita 3.transpersonal psychology

[1] 宇井伯壽等編，《西藏大藏經總目錄》（臺北：彌勒出版社翻印，民國 71 年），No. 4063，頁 616。

[2] 《妙瓶》（北京：中國藏學出版社，1991 ），頁 4。又，這一段解釋到底是根據那一部著作而寫的，《妙瓶》中並沒有交代。據筆者看，《妙瓶》這一段話，應該是參考宗喀巴的《現觀莊嚴論妙解金鬘疏》而寫的（參見陳玉蛟譯著《現觀莊嚴論初探》。臺北：東初出版社，民國 80 年，頁 101 ）。

[3] 隆蓮譯，杰操注《入菩薩行論廣解》（四川：金陵刻經處，1995 ），頁

3； Kelsang Gyatso, Meaningful to Beho Id. Tharpa Publications, London, 1986. p. 8。

[4] 《入菩薩行論廣解》，頁 6。

[5] 如石著《入菩薩行導論》（臺北：藏海出版社，民國 84 年），頁 94。

[6] 《導論》，頁 91。

[7] 《導論》，頁 92。

[8] 《導論》，頁 91。

[9] 《妙瓶》，頁 18。

- [10] 《妙瓶》，頁 19。
- [11] 《導論》，頁 92。
- [12] 《導論》，頁 92。
- [13] 《妙瓶》，頁 19。
- [14] 《現觀莊嚴論初探》，頁 194。
- [15] 《現觀莊嚴論初探》，頁 194。
- [16] 《妙瓶》，頁 30。
- [17] Meaningful to Behold: p. 21。
- [18] 《妙瓶》，頁 31。
- [19] 《入中論》（臺北：新文豐出版公司，民國 64 年），頁 1。
- [20] 釋如石撰〈《入中論釋》初品譯注〉（《中華佛學學報》第七期，民國 83 年），頁 52；另見《大正藏》冊 11，頁 634 下；冊 12，頁 197 中。
- [21] 轉述自印順著《寶積經講記》（臺北：正聞出版社），頁 147。
- [22] 《大正藏》冊 32，頁 110 中；《臺北版·西藏大藏經》（臺北：南天書局翻印，1991）冊 37，頁 99b3~7。
- [23] 《妙瓶》，頁 39。
- [24] 宗喀巴著，湯薊銘譯《菩提正道菩薩戒論》（臺北：佛教書局，民國 78 年），頁 372。
- [25] 《大正藏》冊 32，頁 110 中；《臺北版》冊 37，頁 99b；另見《經集》所引《華嚴經》（《大正藏》冊 32，頁 51 下）。
- [26] 《妙瓶》，頁 39；其中的《妙解大海》的引文參見無著賢著，明性譯《善解義海》（臺南：湛然寺，民國 85 年），頁 14。

- [27] 《大正藏》冊 32，頁 76 上~中；《臺北版》冊 37，頁 5a。
- [28] 《現觀莊嚴論初探》，頁 199。
- [29] 《大正藏》冊 32，頁 77 上；《臺北版》冊 37，頁 7a。
- [30] 《大正藏》冊 32，頁 77 上~中；《臺北版》冊 37，頁 7b~8a。
- [31] 《妙瓶》，頁 46。
- [32] 《大正藏》冊 4，頁 450 下~頁 451 下；《妙瓶》，頁 47；《入菩薩行論廣解》，頁 22；Meaningful to Behold: p.13。
- [33] 《大正藏》冊 4，頁 450 下。
- [34] 《妙瓶》，頁 48。
- [35] 《妙瓶》，頁 49。
- [36] 《大正藏》冊 31，頁 601 上。
- [37] 阿姜查著，法園編譯群譯《靜止的流水》（中壢：圓光出版社，民國 83 年），頁 80。
- [38] 《妙瓶》，頁 53。
- [39] 《妙瓶》，頁 54。
- [40] 《大正藏》冊 32，頁 92 下；《臺北版》冊 37，頁 52b。
- [41] 《大正藏》冊 32，頁 93 上；《臺北版》冊 37，頁 54a。
- [42] 《大正藏》冊 32，頁 93 下~頁 94 中；《臺北版》冊 37，頁 56a 4
~頁 57b。

[43] 《大正藏》冊 4，頁 360 中；《妙瓶》，頁 61；《入菩薩行論廣解》，頁 30；Meaningful to Behold: p. 41。

[44] 《大正藏》冊 32，頁 142 上。

[45] 《妙瓶》，頁 59。

[46] 《妙瓶》，頁 60；《臺北版》，《學集》，冊 37，頁 57b。

[47] Meaningful to Behold: p.17；昂旺朗吉講授，郭和卿譯《菩提道次第略論釋》（臺北：福智之聲出版社，民國 83 年），頁 22、23、37。

[1] 李安德著，若水譯《超個人心理學：心理學的新典範》（譯自 Transpersonal Psychology: A New Paradigm for Psychology, 臺北：桂冠圖書，1992 ），頁 106~107。另見弗蘭克著，趙可式、沈錦惠譯《活出意義來》（譯自 Man's Search for Meaning, 臺北：光啓出版社，民國 76 年） 頁 110、117~122。

[2] 呂明、陳紅雯譯《第三思潮：馬斯洛心理學》（臺北：師大書苑，民國 81 年），頁 113。

[3] 《超個人心理學》，頁 319~325。

[4] 《導論》，頁 108 ~ 111。

[5] 《導論》，頁 111~117。

[6] 梅爾茲著，朱森榮、吳洋海譯《人性的開拓：超越自我的心理學》（譯自 Psycho-Cybernetics, 臺北：桂冠圖書，民國 64 年），頁 15~18。

[7] 皮爾著，顏德發譯《心像》（臺北：道聲出版社，民國 75 年），頁 1。

[8] 《導論》，頁 115~117。

[9] 佛洛姆著，孫石譯《自我的追尋》（譯自 *Man For Himself* 臺北：志文出版社，民國 61 年），頁 37~40。

[10] 鈴木大拙·佛洛姆著，孟祥森譯《禪與心理分析》（臺北：志文出版社，民國 70 年），頁 162。精神科醫師 Ronald Winchel 也認為：靈長類的群體需求，經常被所謂的「孤單情結」所挑起。唯有和他人聯繫，才能抑制這種焦躁的情緒（Peter D. Kramer 著，陳儀莊、李根芳譯《神奇百憂解》——*Listening to Prozac*, 臺北：張老師文化，民國 84 年，頁 153）。

[11] 《自我的追尋》，頁 38~41；另見《愛的藝術》，頁 17~31。

[12] 《超個人心理學》，頁 332。

[13] 張澄基著《佛學今詮》（臺北：慧炬出版社，民國 72 年），頁 160。

[14] 《超個人心理學》，頁 329。

[15] 《超個人心理學》，頁 330。

[16] 《導論》，頁 57。

[17] 佛洛姆著，孟祥森譯《愛的藝術》（臺北：志文出版社，民國 73 年），頁 32~45。

[18] 《超個人心理學》，頁 191；另見馬斯洛著，劉千美譯《實現自我與人格長熟》（臺北：光啓出版社，民國 77 年），頁 VIII。

[19] 《超個人心理學》，頁 173。Maslow 所謂的「自我實現之需求層次」，Ken Wilber 在

No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth

一書中，稱之為「人馬座的層次」（若水譯《事事本無礙》，臺北：光啓社出版，民國 85 年，頁 127~144）。

[20] 「高峰經驗」，是一種突然間進入類似忘我境界的經驗。而「高原經驗」，則是「安住在這一體意識的高原上」的經驗（《超個人心理學》，頁 192、299）。

[21] 《超個人心理學》，頁 325。

[22] 《第三思潮：馬斯洛心理學》，頁 74、75。

[23] 佛洛姆著，莫迺濱譯《逃避自由》（譯自 *Escape from Freedom*，臺北：志文出版社，民國 67 年），頁 20。

[24] 以上一段有關「Jonah 情結」的解釋，參見《超個人心理學》，頁 306。不過 Fromm 認為：「Jonah 情結」源自缺乏愛的主動關懷（《愛的藝術》，頁 38）。

[25] 《現觀莊嚴論初探》，頁 99。

[26] 《譯注》，頁 57，注 4。

[27] 《超個人心理學》，頁 145、307；另見《事事本無礙》，頁 146。

[28] 丹尼爾·高曼著，張美惠譯《EQ》（臺北：時報文化，1996），頁 190~202。

[29] 《人性的開拓》，頁 118、119。

[30] 《EQ》，頁 272、324。

[31] 《人性的開拓》，頁 284。

[32] 《EQ》，頁 238。

[33] 約瑟。莫非著，謝瑤玲譯《心想就能成功》（臺北：希代書版，1995 ），頁 38；另見 Joseph Murphy 著，黃淑英譯《神奇的潛意識》（臺北：張老師出版社，民國 75 年），頁 8。

[34] 《想就能成功》，頁 91~92；《神奇的潛意識》，頁 46~47。

[35] 春山茂雄著，魏珠恩譯《腦內革命》（臺北：創意力文化，1996 ），頁 19~70。