

菩提心修習次第「七因果」探源

釋如石

一、前言

發菩提心是大乘道的入門，其重要性不言可喻。關於修菩提心的次第，《菩提道次第廣論》說有兩套，一套是阿底峽傳來的「七因果教授」：知母、念恩、報恩、慈、大悲、增上意樂及菩提心；其中，前前為引生後後之因，後後為前前引生之果。¹ 修習的最終目的，是發起菩提心；而引生菩提心最關鍵的因素，則是大悲或慈悲。因此，大乘菩提心的引發，與佛教中培育慈悲的「四無量心」應有某種內在的關連。至於有何關連，後來又如何發展成「七因果」的修習次第，就是下文所要探究的主題。

二、略說部派佛教的「四無量」

慈、悲²、喜、捨四無量心或四梵住，在四部《阿含》中都可見到廣泛的開示，應該是原始佛教相當重視的一種禪法。佛弟子Sopāka長老，曾以「人愛獨生子，愛心真且誠，當以此愛心，普及諸有情」一偈，表明「慈心三昧」的意義。³ 而在經論裡，我們往往可以見到，「四無量」與四靜慮、四無色並列，而位於二者之間；這似乎表示，「四無量」是已得四靜慮之後起修的禪觀。不過，「四無量」並非佛教所獨有，在印度教瑜伽派的《瑜伽經》中，也說到了「四無量」的修法；然而，目前多數學者認為《瑜伽經》的成書年代較晚，約在公元五〇〇年左右，所以其中的「四無量」說，可能是受佛教影響的結果。⁴

根據公元五世紀說一切有部《俱舍論》與上座部《清淨道論》的說法，修習四無量心的主要目的，就是分別「對治瞋恚、惱害、不樂（或嫉妒）以及貪、瞋」；⁵ 除此之外，有些近現代的學者認為，四無量應該還有維護宗教行人心理健康的功能。對一個終日觀身不淨、觀受是苦的聲聞行者來說，適時反向修習慈悲喜捨等禪法來平衡內心的負面情緒，的確有其必要，否則很可能導致過度沮喪與憂鬱的心情，⁶ 甚至厭世自殺。《雜阿含·八〇九經》說，有些修習不淨觀的比丘，由於極度厭惡自己的身體，竟然持刀自殺，一日之內常有十位乃至三十位比丘自盡的情形；情況嚴重時，甚至有多達六十位比丘委請他殺身亡的事故發生，⁷ 真是駭人聽聞。當代緬甸上座部的巴奧禪師，在《智慧之光》中把四無量視為「護衛禪」之一，應當有宗教心理面向的考量。

三、從「四無量」提昇至「三因果」發菩提心

當佛教經由部派發展到了大乘，修行的重心逐漸轉移至「發菩提心，修菩薩行」的利他主軸上；所謂「發心」，

就是為了利濟一切眾生、令眾生離苦得樂，而發願圓滿無上菩提的志願。這種願心顯然已經超越「慈悲無量」的層次，因為「慈悲無量」僅止於提昇、淨化自心而已，行者在定中所見眾生得樂與離苦等禪相，不外是主觀心意的投射罷了，⁸ 根本無關眾生的實際利益，更談不上禪悅以及解脫的無漏大樂。因此，若想究竟利樂一切眾生，勢必不能停留在「慈悲」的心理層次，還須進一步圓滿二種資糧而成佛。漢傳龍樹（150-250）所作的《大智度論》便是這麼說的：

慈心欲令眾生得樂，而不能令得樂；悲心欲令眾生離苦，亦不能令得離苦……此但憶想，未有實事；欲令眾生得實事，當發心作佛，行六波羅蜜，具足佛法，令眾生得是實樂。⁹

引文中「發心作佛」的利他志願，就是「願菩提心」，而欲令眾生得樂與離苦的無量慈悲，便成了引發「菩提心」的主因；先由「慈」引生「大悲」，再由「大悲」引生「菩提心」，而形成修習次第的「三因果」關連。這種因果次第，與阿底峽《菩提道燈難處釋》的說法其實是一致的：依上師輾轉傳來的大士教法，「修習四無量心並引發菩提心」。¹⁰ 那麼，「三因果」發心又是如何發展成「七因果」的呢？

四、從「三因果」發展成「六因果」

在觀修慈悲無量時，行者通常由較易觀修的親友等對象修起；¹¹ 修到以怨敵為對象時，由於易生瞋恨，所以願眾生得樂的慈心很難現起，除非先把瞋心平息下來。在這種情況下，《清淨道論》提供了十種息瞋的方法；如果前六種方法無效，那麼就該思惟《雜阿含·九三九經》等有關無始輪迴的開示：「難得有有情不是往昔的母親等（恩深的）親友」。¹² 箇中道理大概是說，一般人想到恩親益友時，特別是恩情最深重的慈母，往往會有一股暖流湧上心頭，而極欲感恩圖報。一旦有了感恩圖報之心，把可惡可恨的仇敵看成和藹可親的恩人，瞋心就容易平息下來，轉而生起願彼得樂的「慈」以及離苦的「悲」。倘若對怨敵都能生得起慈悲，對其他有情當然就更關愛有加。

既然「慈」與「大悲」是引發「菩提心」的主因，而深思一切有情曾無數次當過自己的母親——「知母」，進而「念恩」、欲「報恩」，又是引發愉悅感與關愛情——「悅意相」¹³，以及止息瞋恚和強化慈悲的有效方法，非常適合用來引發利他的「菩提心」，所

以修習菩提心的次第，便由簡略的「三因果」，順理成章地發展成更完備的「六因果」。這應該是阿底峽（982-1054）在《道燈難處釋》所謂「（對）曾為自己的母親（的有情），而生感恩圖報之心，就是（會引生）慈。然後再從慈心引生悲心，從悲心引生菩提心」的教授，也是阿底峽「由上師輾轉傳承下來的大士教法」，¹⁴ 因為月稱（約 600-650）的《四百論釋》、月官（約 650）的《弟子書》，以及蓮花戒（約 740-799）的《修習次第·中篇》，也都有大致相同的開示，如《四百論釋》說：「思惟一切有情從無始來，皆是父母等眷屬，為度彼等故，能入生死。」¹⁵

由知母、念恩而欲報恩所引生的豐沛「愛」心，宗喀巴把它取名為「悅意慈」，也就是一種視眾生猶如獨子，一見到就十分歡喜、十分疼惜與關愛的心態；有了這樣的「悅意慈」，自然就會引發「大悲」。¹⁶ 這種說法的確頗具巧思，且有助於修慈時心理面向的掌握，不過似乎並非必要。因為，當一個行者對眾生感恩圖報之心發展到了「欲報之德，昊天罔極」¹⁷ 的程度，即便未將有情視同唯一愛子，欲予樂拔苦的慈悲應不至於因此而減少。再者，「知母」中的母親，只不過是恩人的代表而已，實際上未必非觀為母親不可；關鍵在於是否能引發對眾生感恩戴德的情懷。因此在親友中，無論哪一種對象能有效引生行者感恩圖報之心，就應選擇以該對象去觀想一切有情的恩德。¹⁸ 否則，曾為孤兒、棄嬰與膝下無子之人，豈不是都無緣修習慈悲與菩提心了。

儘管《廣論》宣稱，一般的欲予樂「慈」與拔苦「悲」，沒有心理上必然的因果關係；¹⁹ 例如，當我們希望他人離苦時，自然也願他獲樂；反之亦然。這兩種心態不見得哪一種須先生起，所以沒有絕對的因果關係。雖然在說明時通常先慈後悲，有明顯的先後次第，但這不表示在內心生起時也有前因後果的順序。²⁰ 《廣論》這句話的言下之意似乎是說，既然「慈」與「悲」沒有先因後果的關係，那麼「悅意慈」便可名正言順地取代「慈」，而成為引生「大悲」的主因了。這樣的意旨，在《廣論》後續的論述中，如「此悅意慈是前三果，由此即能引發悲心」，以及「為悅意慈水而潤澤已，下以悲種，則大悲心速疾當生」，也都一再加以強調。²¹ 可見對宗喀巴而言，「七因果」中的「慈」心，確實等同於「悅意慈」；而這樣的主張，大師的後繼門人也勢必會遵奉不渝，繼續照著說下去。例如帕繃喀（1878-1941）在《掌中解脫》中解說「七因果」時，乾脆就不用「慈」這項名目，而直接改由「悅意慈」來取代；²² 民初昂旺朗吉《菩提道次第略論釋》、當代日宗《略

論講記》，乃至於達賴喇嘛《覺燈日光》中的說法，也都如出一轍。²³

從表面上看，這樣的說法當然是可以言之成理的；不過細加分析，卻可發現未必盡然。

如前所說，慈與悲在內心的生起上，的確沒有前因後果的順序；然而在「引生」的次第上，仍明顯有因難易程度而生的先後之別。因為「慈」所緣眾生的利樂屬於悅意的順境，比較容易觀修。等到「慈」有所成就之後，心情和悅，慈愛充滿，再去緣想苦難的眾生修「悲」，較易順利生出欲眾生離苦的意願。反之，如果慈心不足而先修悲心，由於過度思惟世間的種種痛苦與災禍，極易深陷沮喪與憂傷，²⁴ 很可能未蒙其利，先受其害。所以，傳統「四無量心」的禪法，把修「慈」放在修「悲」之前，確實不無道理，它的作用就像農夫播種前先行灌溉潤田一樣；蓮花戒《修習次第·中篇》便是這麼說的：「慈水潤澤內心相續，如濕潤田，次下悲種易於增廣；心相續以慈熏習，次應修悲。」²⁵ 《增壹阿含》也說：「由慈三昧，辦悲三昧。」²⁶ 當代著名的巴奧禪師同樣表明：「只有慈心變得強而有力，再散播慈愛給怨敵，以證入禪那」。²⁷ 總之，欲予樂「慈」與拔苦「悲」，應該有修習次第上必然的因果關係，而非《廣論》所說的「因果無定」。只不過經由知母、念恩和欲報恩而修成的無量「慈」心，已經予以高度的強化，以至於形成了更有利於激發「大悲」和「菩提心」的心理驅力。這種廣大遍滿又極欲報恩的豐沛「慈」心，《廣論》美其名曰「悅意慈」，藉以凸顯「慈」心的強度與特質，確實是頗富創意的。儘管如此，但是由於「七因果」的「慈」心已具有極欲報恩的「悅意慈」的意涵，又足以作為引生「大悲」的主因，所以應無被取代或更名的必要。倘若依照《廣論》的主張，以「悅意慈」來取代或更換「慈」心，那也是言之成理的，只是沒有必要再附加「欲予樂慈與拔苦悲，因果無定」這個理由。

五、添加「增上意樂」圓成「七因果」

上節所引《難處釋》的釋文，應該就是《廣論》所謂「從大覺窩所傳來者」²⁸ ——「七種因果教授」的依據。不過，引文中並沒有提到宗喀巴（1357-1419）所說的「增上意樂」；在《難處釋》中，「增上意樂」是指實踐六度之行的「行菩提心」——「行心體性，即清淨的增上意樂」，而且釋中還引用了《虛空藏經》、《聖真實集法經》和《聖無盡意經》為證。²⁹ 在另一部《要義定攝》中，阿底峽更是明白地宣示：「增上意樂具足者，行菩提心已生故。」³⁰ 顯然，「增上意樂」屬於行心，是願心的後果，而不是願心的前因。曾遊學於阿底峽所傳噶當派門下、後來又別創噶舉派的岡波巴（1079-1153），在

大作《解脫莊嚴寶論》宣說「發心儀軌」處，同樣沒提到「增上意樂」：「這樣去思惟，很快的就能夠生起『慈』、『悲』來的。繼續思惟，就會覺得……要想利濟眾生，只有自己成就了圓滿佛位才能辦到。所以我要立志去證得那圓滿的大覺佛位（菩提心）。」³¹

由此可見，添加「增上意樂」而成為「七因果」次第的發心學說，應該是宗喀巴承襲阿底峽而有所創新之說。這一點，民初昂旺朗吉堪布，在《菩提道次第略論釋》中說得很清楚：「通常學者皆由悲心直修菩提心。……宗喀巴始標明，發菩提心須有超越聲聞之悲心；不僅以一切有情云何離苦得樂為足，必須至誠荷此重擔。」³²顯然，宗喀巴有意藉由「增上意樂」來加強準菩薩實際利生的責任感，為即將催生的菩提心做更積極的心理建設。

平心而論，宗喀巴的這個創意雖然十分善巧，但在學理上同樣不是必要。因為聲聞獨覺雖有大悲，卻仍缺乏一股「為利眾生願成佛！」的強烈意願與決心；而「願心」的生起，其實就是大悲「增上」的結果。因此，單以有無「願心」一項，就足以判別大小乘了，不必硬在「大悲」的強度上細分，別出任重道遠的「增上意樂」。「增上意樂」的原意，應該是「願心」增強到某種程度以後，為了實際利益眾生，而去受持菩薩戒，實踐六度四攝的「行菩提心」；³³有此「增上意樂」，六度的菩薩行才能如寂天所說，「層層漸昇進」³⁴，乃至於成就無上菩提。

六、結語

在修菩提心次第「七因果」這個小而重要的議題上，宗喀巴發揮個人高度的創意，一反傳統，善巧提出了兩項新穎的創見：其一，是以「悅意慈」替代「慈」；其二，是在「大悲」與「菩提心」之間添加「增上意樂」，而形成了「七因果教授」。這兩項獨特的說法，雖然在法義上不見得必要，但換個角度來看，它們確實有助於行人對菩提心修習次第更細膩的理解，以及對大乘利他意樂更明確的掌握和更高標的自我期許，不由得令人眼睛為之一亮。

宗喀巴所領導的格魯派，在紅、白、花等教派林立的十五世紀西藏，能夠卓然成宗並且後來居上，在佛教教理方面獨領風騷達半世紀之久，究其原因，除了眾所周知的重視戒律、治學博大精深，以及著作等身等因素外，在教理上獨樹一格的諸多創見，應該也是不容忽視的要項。這一點，單就上文簡短的論述，即可略窺一斑。

論》。

- 2 現代的腦科學對「慈悲」一詞所下的定義：是一種對他人的悲喜、苦樂能夠感同身受的神經能力；它們由前扣帶產生並受其節制（安德魯與馬克《改變大腦的靈性力量》，頁 267，鄧伯宸譯，臺北，心靈工坊，2010）。
- 3 《長老·長老尼偈》，頁 55（鄧殿臣譯，宜蘭：中華印經協會，2003）。
- 4 見莊國彬〈《瑜伽經》與佛教思想的比較〉（《圓光佛學學報》期 26，頁 56，2015）。
- 5 見覺音《清淨道論》，頁 320（葉均譯，高雄：正覺，2000）；世親依經量部宗見評說一切有部的《俱舍論》，參見《大正藏》，29，150 中。《增壹阿含》說：捨（護）心所對治的不是「貪、瞋」，而是「憍慢」（《大正藏》，2，581 下）。
- 6 見張澄基《佛學今詮》上冊，頁 369、370（臺北：慧炬，1988）。
- 7 有鑑於此，世尊便接受了阿難的建議，教導弟子修習另外的安那般那念——觀出入息。參見《大正藏》，2，207 中；《相應部》（54），《入出息相應·9 經》。
- 8 根據腦科學的看法，人類的丘腦不會區分內在與外在的真實，因此不論什麼想法，只要觀想得夠久，便彷彿真有其事（《改變大腦的靈性力量》，頁 85）。
- 9 見《大正藏》，25，210 中。根據法國 É.Lamotte 的研究，《大智度論》的作者，早先曾在說一切有部出家，後來轉學大乘中觀，而活躍於西元四世紀的印度西北部（平川彰《印度佛教史》，頁 285，莊崑木譯，臺北：商周，2002）。
- 10 見如石《菩提道燈抉微》，頁 107（臺北：法鼓，1997）。
- 11 《清淨道論》所說的「四無量」修法，從自己開始修起，然後再將心比心，推己及人；因為佛說每個人都最愛他自己（頁 296、297）。
- 12 《雜阿含·939 經》，是二十部「無始相應經」之一（《大正藏》，2，241 上）；《解脫莊嚴寶論》所引《無始輪迴經》也是其中一部，收入《岡波巴大師全集選譯》，頁 192（張澄基譯，臺北：法爾，1985）；引文見《清淨道論》，頁 305。
- 13 見《廣論》，頁 216。
- 14 引見《菩提道燈抉微》，頁 104。
- 15 見宗喀巴《入中論善顯密意疏》卷 1，頁 8（法尊譯，大乘精舍，1979）。
- 16 見《廣論》：「愛執有情猶如一子，此悅意慈是前三果，由此即能引發悲心」（頁 215）。同樣的說法亦見於《入中論善顯密意疏》卷 1，頁 8。
- 17 語出《詩經》：「哀哀父母，生我劬勞……撫我畜我，長我育我，顧我復我，出入腹我。欲報之德，昊天罔極！」這段經文把父母育子之恩，以及子女報恩之情，描繪得淋漓盡致。如此親密的親子心理結構，在生物界中，恐怕唯獨人類才能擁有；因為人類幼兒的生理非常脆弱，需長期依賴父母的照顧才能長大，所以自然在心理上對父母產生一種特別深厚的依附情感，或生理上獨特的腦神經迴路，以及連結親子關係的催產素等調節賀爾蒙。
- 18 見達賴喇嘛《覺燈日光》冊 2，頁 143（蔣

1 見宗喀巴《菩提道次第廣論》，頁 210（法尊譯，臺北：佛教書局，1978）。以下簡稱《廣

-
- 揚仁欽譯，臺北：商周，2012)。
- 19 見《廣論》：「因果無定」，頁 213。
- 20 此段解說，見日宗《菩提道次第略論講記》冊 2，頁 154 (釋如性譯，2015)。
- 21 見《廣論》，頁 216。
- 22 見《掌中解脫》II，頁 834 (仁欽曲札譯，臺北：白法螺，2001)。
- 23 見《略論釋》上，頁 628、649 (臺北：方廣，1994)；《略論講記》冊 2，頁 143、155；《覺燈日光》冊 2，頁 142-144。
- 24 見 E. Conze, *Buddhist Thought In India*, 《佛學今詮》所引，頁 379。
- 25 見《廣論》所引，頁 214。
- 26 見《大正藏》，2，761 上。
- 27 見巴奧《智慧之光》，頁 85 (尋法比丘等譯，圓光，1999)。
- 28 見《廣論》，頁 214。
- 29 見《菩提道燈抉微》，頁 121、122。
- 30 見前引書，頁 277。
- 31 見《岡波巴大師全集選譯》，頁 231。此論在第七章論述「慈心與悲心」之後，接著又說：「不為自己之寂滅安樂，只為了利益眾生的緣故而嚮往與爭取佛位，此心此志(菩提心)乃對治貪執寂滅等之唯一良方也」(頁 196)。其中，沒有絲毫「增上意樂」的意思。
- 32 見昂旺朗吉《菩提道次第略論釋》上，頁 629 (臺北：方廣，1994)。
- 33 此段文字轉述自《道燈》與《難處釋》探微一文，見《菩提道燈抉微》，頁 57。
- 34 引見《入菩薩行譯注·護正知品》，頁 83 (如石譯，高雄：諦聽，2014)。

