

原著

## 出離因果、幫因、與循因

胡祖櫻

仁德醫護管理專科學校醫檢科

苗栗，台灣

因果在佛教中一直是非常重要的觀念，佛教也一直強調「出離因果」，但是一般的因果觀念只侷限在「因果報應」、「三世因果」、和「因果輪迴」，以為因果觀念只是這樣而已。如果只保持這樣的觀念，就沒有看見因果的全貌，也無法出離因果。事實上因果有下列特性：一、因在先，果在後。二、因果一直不停的衍生，環環相扣。三、因果之間的時間距離沒有一定，可以很長，也可以很短。四、因果可以由許多種形式呈現。五、果會像滾雪球一樣越滾越大，越滾越複雜，越滾越沉重。六、本明為一切果的第一因。七、某個果沒過關，就會一再重現。八、人從一出生，就帶著累世以來堆積的果報。人因為因果的越滾越大，越滾越複雜，越滾越沉重，一直不停的衍生下去，一再重現，很難「出離因果」。梁乃崇提出「幫因」的理論，他注意到許多人在幫助別人時同時負擔了很多別人的業報，給自己帶來許多痛苦。他發現這是因為幫了「果」，因此提出幫助別人時要幫助因的部分。作者運用這個觀點，提出「循因」的概念，來解決個人自己的因果問題。「循因」的概念就是在出離因果時把心態擺在「因」上，也就是面對問題時回頭看問題的「因」，找到這個「因」之後再找更前面的「因」，就這樣循著自己的「因」一直回溯，由這個「因」回溯到前一個「因」，接著再回溯到更前的一個「因」，然後再回溯到更之前的「因」……，如此一直回溯下去，直到回溯到「第一因」——「本明」，也就是回到本來面目。這樣就能出離因果輪迴。做法是：1. 勇敢承擔果報。2. 觀看心念——日常生活中，時時觀看自己的心，念頭起時，「知而勿隨」。3. 懺悔。4. 問為什麼。5. 多靜坐增加定力。6. 對「因」的未來果報不要有得失心。7. 勤種善因。8. 多持咒或念聖號迴向給怨親債主。

關鍵字：因果、幫因、循因、觀看心念、念頭、報應、十二因緣

### 壹、普遍存在人們心中的因果觀念

因果在佛教中一直是非常重要的觀念。佛教的《涅槃經》云：「善惡之報，如影隨形；三世因果，循環不失。」<sup>1</sup>佛教也一直強調「出離因果」。除了佛教之外，儒、道兩家也有這樣的因果思想。儒家《易經》云：「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有

餘殃。」道家《太上感應篇》云：「禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形。」因此，「種善因得善果、種惡因得惡果」這樣的因果觀念一直普遍存在民間人們心中，它是個非常重要的觀念，並且影響深遠。

一般人認為的「因果律」有下列特性：

收稿日期：2004年12月14日；接受日期：2005年6月28日

聯絡人：胡祖櫻，仁德醫護管理專科學校醫檢科，苗栗，台灣

E-mail: tyhu@seed.net.tw

一、因果通於三世，「三世」是指過去世、現在世、未來世。二、小善行得小福報，大善行得大福報；小惡行得小惡報，大惡行得大惡報。屬於惡的行為主要有「十惡」、「五逆」；屬於善的行為主要的是「十善」。每種行為，各有它應受的果報，而且依照行為的輕重而有差別。三、善惡不能輕易互相抵銷。四、因緣會合才產生果報。<sup>2</sup>

這樣的觀念在民間流傳，主要呈現出「因果報應」結合「輪迴」，成為「三世因果」、「因果輪迴」的觀念。上一輩子殺了人，這一輩子就要受殺人的果報；上一輩子救了人，這一輩子就可得救人的果報。也就是，上一輩子做什麼事，這一輩子就要受什麼果報。古代有許多因果報應的故事，例如，《太平廣記》<sup>3</sup>中收錄筆記小說故事不下數千則，其中「報應類」有許多誦經獲善報之故事，也有因害人而受惡報之故事。現代民間也有許多書籍紀錄一些因果報應、因果輪迴之事。<sup>4,5</sup>佛經中也有因果報應記載，例如《佛說諸德福田經》記載：「有一比丘。名曰波拘盧。從座而起。整服作禮。長跪叉手。白世尊曰。我念宿命。生拘夷那竭國。為長者子。時世無佛。眾僧教化。大會說法。我往聽經。聞法歡喜。持一藥果。名呵梨勒。奉上眾僧。緣此果報。命終昇天。下生世間。恒處尊貴。端正雄傑。與眾超絕。九十一劫。未曾有病。」<sup>6</sup>（有一比丘名叫波拘盧。久遠的過去世以前，曾遇僧人舉辦弘揚佛法大會。他聽後無比歡欣，拿呵梨勒果供奉眾僧。由此功德，命終昇天享福。下生人間都出生在尊貴的家；端正雄偉，超絕群倫，九十一劫之久，未曾生病）。

詳細觀察發現這樣的觀念是將因果加上了有幾個特性：一、分別善惡，善有善報、惡有惡報。二、因果以「世」為相連單位，這一世的果，追溯到前世。三、因果呈現在「事件」上，這一生有被害的「事件」是因為前一生有殺人的「事件」。

眾生對因果會有這樣的觀念是因為眾生心就是分別心，喜歡二分法，形成善惡觀念，把世界分成善和惡兩半，喜歡「善」、厭惡害怕「惡」。此外，眾生心又很粗大，只

看得到因果粗大的性質和具體的呈現，而且只感覺得到「事件」的影響力，而感覺不到心念的影響力。因此佛經在說明因果時就會針對眾生感覺得到的這個部分來說明。事實上，因果在心念細微的部分還有一些特性，而且心念影響事件。因此，要「出離因果」就得從心念這個層次下手。

## 貳、因果的性質

何謂因果？因果是一個東西衍生出另一個東西。第一個東西為「因」第二個東西為「果」，可以表示為：第一個東西→第二個東西。綜而言之，因果有下列性質：

一、時間上，「第一個東西」在先發生，「第二個東西」在後發生。時間在先的「第一個東西」為原因，時間在後的「第二個東西」為後果。

二、因果一直不停的衍生下去，環環相扣。梁乃崇教授認為：「所有的因和果是一連串環環相扣的關係。比如有三個東西：第一個是第二個的因，第二個是第一個的果；而第二個又是第三個的因，第三個又是第二個的果……這樣的關係一直延續下去，所以每一個東西都是因又是果。」<sup>7</sup>也就是因會產生果，而這個果又可以成為因，再產生另一個果，第二個果又可以成為因，再產生第三個果，因果這樣一直不停的衍生下去，環環相扣。例如事件A為第一層的因，產生事件B，為第一層的果；事件B又成為第二層的因，產生事件C，為第二層的果；事件C又成為第三層的因，產生事件D，為第三層的果；事件D又成為第四層的因，再衍生出其他的果；如此一直循環不斷，無窮無盡（如圖一）。佛教唯識派也有這樣的主張，他們認為：因果同一，因果相繼。如剎那生滅，一剎那是前一剎那之果，同是後一剎那之因。也就是前一層的果，可以是後

一層的因。

**因果事件 因果關係**



圖一、因果環環相扣

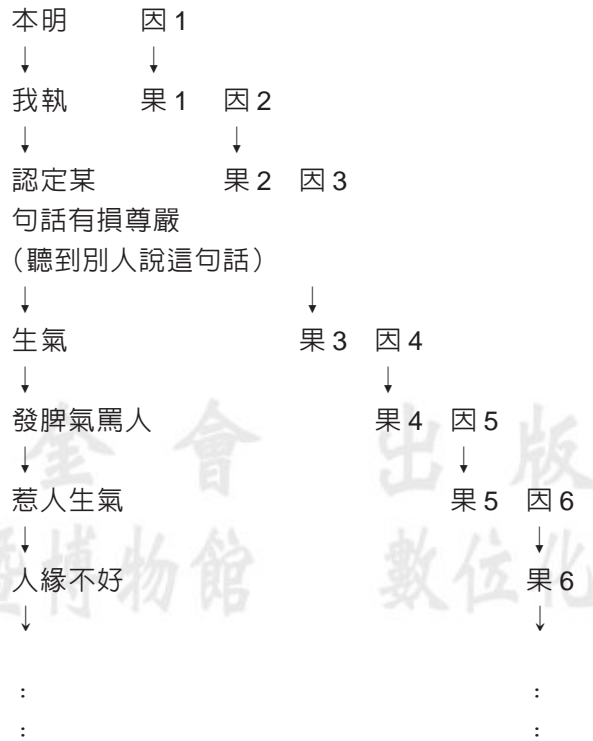
以實際的例子來說，「本明」是第一個因，產生第一個果「我執」；「我執」又成爲第二個因，產生第二個果「認定某句話有損尊嚴」；第二個果又成爲第三個因，再加上「聽到別人說這句話」爲一個刺激以及另一個因，產生第三個果「生氣」；此時「生氣」又成爲第四個因，衍生出第四個果「發脾氣罵人」；第四個果又變成第五個因，再衍生出第五個果「惹人生氣」；第五個果「惹人生氣」又形成第六個因，再衍生出第六個果「人緣不好」（如圖二）。

業力之所以存在就是因爲因果環環相扣，一個因衍生出一個果之後，這個果又成爲另一個因，再產生另一個果，這樣一直衍生下去，也就形成了一個往下拉的業力。

三、因、果之間的時間距離沒有一定，可以很長，長到以年爲單位，去年發生因，今年產生果，或者幾年後才衍生出果。甚至更長，長到是一輩子，上輩子發生因，這輩子發生果，或者因果之間可以相距幾輩子。也可以很短

，昨天發生因，今天發生果；或者剛才發生因，現在發生果；甚至可以細微到前一個念頭爲因，後一個念頭爲果。

**因果事件 因果關係**



圖二、人緣不好的因果環環相扣

四、因、果可以由許多種形式呈現，它可以是個很大的事件，例如一件兇殺案；也可以是一個粗大的念頭、感覺、情緒，例如工作壓力很大；也可以是很細的念頭，一個向外馳求的念頭、一個擔憂的感覺、一個細微的不願意……。

五、本明爲一切果的第一因。因果如此環環相扣，一直衍生，如果追本溯源，由果往回找因，一個因一個因的往上找，找到最原始的第一個因，是誰呢？就是「本明」。佛陀所說的「第一義

諦」指的就是第一因，最初始的因，一切果的根源，佛陀說：「第一義諦亦名為道。亦名菩提。亦名涅槃。」<sup>8</sup>也就是說，「第一義諦」就是「本明」。

六、某個果沒過關，就會一再重現：果會一再重現，直到自己的心超越這個果的層次，此時這個果不再能綁住自己的心，自己的心不再受這個果控制，這個果才不會重現。以發脾氣傷身的因果環環相扣為例（如圖三）：

發脾氣→傷身→身體不好→看病吃藥→好一點或依然不好

圖三、發脾氣傷身的因果環環相扣

如果自己沒有超越「發脾氣」這個果，自己就會常常發脾氣。即使看醫生吃藥，也許會好些，但是病根「發脾氣」一直沒解掉，所以會繼續發脾氣，繼續傷身，最後終致身體無可救藥。假如自己能超越「發脾氣」這個果報，這個果報就不會再重現，那麼因為不再加上新的因果，身體才會漸漸好轉。

七、果會像滾雪球一樣，越滾越大，越滾越複雜，越滾越沉重。果在形式上雖然有各種不同的呈現，但實際上各形式是相關的。大事件追根究底還是由細小的念頭開始，再合併其他念頭，經過時間，像滾雪球一樣，越滾越大，越滾越複雜，越滾越沉重。而且從十二因緣<sup>9</sup>的層次來看，是由抽象層次的「無明」、「行」這裡向下滾，滾入較粗大念頭層次的「識」，再到有形象層次的「名色」，接著到身體層次的「六入」、「觸」、「受」、「愛」、「取」，再進入物質世界層次的「有」、「生」、「老死」，在世間成爲人可以看到、聽得到、摸得到的大事件（

如圖四）。例如圖四所示：

因果事件                      相對應的十二因緣層次

|                           |   |    |
|---------------------------|---|----|
| 本明                        | ↓ | 本明 |
| ↓                         |   | ↓  |
| 我執                        |   | 無明 |
| ↓                         |   | ↓  |
| 認定某句話有損尊嚴<br>(一 聽到別人說這句話) |   | 識  |
| ↓                         |   | 六入 |
| ↓                         |   | ↓  |
| 生氣                        |   | 受  |
| ↓                         |   | ↓  |
| 發脾氣罵人                     |   | 有  |
| ↓                         |   | ↓  |
| 給人暴躁的印象                   |   | 有  |

圖四、念頭和事件對照到十二因緣

八、人從一出生，就帶著累世以來堆積的果報，包括認定、想法、個性、身體狀況、家庭環境、財務狀況、朋友關係、事業情形…，一切的一切都是過去生累積的結果。人在這一生中時時刻刻都在面對這些果報，也時時刻刻都在造新的因。所生出來新的果報會和原有的果報結合在一起，人又得再面對這些新結合的果報，如此循環不已，無窮無盡。這樣環環相扣，不停的衍生下去，無窮無盡，其實這是法性的特徵，也是所謂的業力輪迴。衆生因爲無明，心不清楚明白，一直執著於果報，導致在輪迴中無法出離。

參、衆生無法出離果報的原因

衆生的人生是一直在果報中打轉，執著於過去所種下的果，包括認定、價值觀、立場、個性…。例如，一直認爲別人要加害於他、或一直認爲別人看不起他，當他陷在這個果裡面時，無論怎麼看世界，都很容易看成「別人要加害於他」，或「別人看不起他」。也因爲這個果，又衍生出別的果。譬如

對別人說不該說的話、做不該做的事，甚至罵人、打人，又造了惡因，之後又得面對惡果。面對惡果，衆生就很討厭，很害怕，想要去之而後快，很可能因此又造了些不該的因果。面對善果呢？衆生就很歡喜，執著得更緊。

因爲因果帶有一些很難出離的特性：「越滾越大」、「越滾越複雜」、「環環相扣」、「一再重現」、「帶著累世以來累積的沉重的業報」，由於因果的這些特性，衆生在因果輪迴之中，越陷越深，很難出離。

人們非常害怕因果，特別是惡果。當惡果來時，人們就會想盡辦法排除惡果；自己沒有能力，就會找別人幫忙。幫忙別人解除煩惱是善事，許多人也樂於幫忙，但是過去常有人在幫助別人消除惡果時，也負擔了很多當事人的業報，給自己帶來許多痛苦。

#### 肆、「幫因」與「循因」

爲了解決幫忙別人卻負擔業報這個問題，梁乃崇教授提出「幫因」理論，認爲幫助人要幫因，不要幫果。<sup>10</sup> 這樣，幫的人不但不用擔別人的業報，被幫助的人自己接受自己的業報，自己才能真正解決這個惡業。在承受惡業的過程中，自己在心靈上才能有所成長。

「幫因」理論是幫助別人解決問題時由「因」下手，幫助別人的「因」，而非「果」。因此其重點是做事時心態擺在「因」上，一切著眼於「因」，也就是一切起心動念都在因上。作者認爲可以運用這個觀點提出「循因」的概念，來解決個人自己的因果問題。「循因」的概念就是要出離因果的話，可以在面對問題時把心態擺在「因」上。也就是回頭看問題的「因」，找到這個「因」之後，再找更前面的「因」，就這樣循著自己的「因」一直回溯，由這個「因」回溯到前一個「因」，接著再回溯到更前的一個「因」，然後再回溯到更之前的「因」……，如此一直回溯下去，直到回溯到「第一因」——「本明」，也就是回到本來面目。這種狀況就是循著「因」回頭，最後回到本來面目。這樣

就能出離因果輪迴。

#### 伍、「循因」的做法

「循因」的實際做法是如何呢？主要是對於已經存在的果，不要讓它又變成因，再衍生出其他的果，也就是讓已存在的果到此爲止。當已存在的果不再衍生後，還要回溯，找出生出這個果的因，並且繼續回溯，一直往前找，直到找到第一因「本明」。「循因」可以用下列方法：

##### 一、勇敢「承擔」、「接受」果報

對於已經存在的果不要讓它又變成因，再衍生出其他的果。也就是讓已存在的果到此爲止，不再衍生，這時就要勇敢的「承擔」、「接受」果報，特別是惡果。惡果來時，一般人都會害怕，盡其所能的要把惡果排除，因此這個惡果又成爲一個不好的因，又再衍生其他的果，陷入輪迴。譬如惡果來時，心生恐懼，想要排除惡果，就請人去幫忙排除，而這個人也是個惡霸，幫了忙之後，反過來要服務費，服務費麻煩到傾家蕩產，付不出來，最後只好受其控制，還不如當初承擔惡果就好（如圖五）。

惡果→心生恐懼→想要排除惡果→請人去幫忙排除（又造一個不好的因）→幫了忙之後→反過來要服務費→付不出來→只好受其控制→（往下拉的業力，陷入輪迴）……

圖五、排除惡果反陷入輪迴

惡果來時要不害怕，並且願意承擔。當自己願意承擔、接受時，往下拉的業力會立刻減輕或消失，因爲此時惡果就不再變成因，而生出另一個果。也就是惡果不再繼續衍生下去（如圖六）。

惡果→不害怕→承擔、接受（往下拉的業力會立刻減輕或消失，果到此為止）

圖六、承擔果報

## 二、觀看心念——日常生活中，時時觀看自己的心，念頭起時「知而勿隨」

要讓已存在的果到此為止不再衍生，除了要勇敢的「承擔」外，還可以用觀看心念的方法。結夏提出「看念頭」來觀看心念。<sup>11</sup> 日常生活中，時時觀看自己的心，念頭起時，我們可以看到這個念頭，然後「知而勿隨」。

作者認為當我們能觀看到念頭時我們就已經處在「能知」，被觀看到的念頭就處於「被知」。「能知」包含「主動權」，<sup>12, 13</sup> 因此基本上這個念頭——「被知」就已經不能影響我們——「能知」了。也就是當我們能觀看到果時，果就已經不能影響我們了。

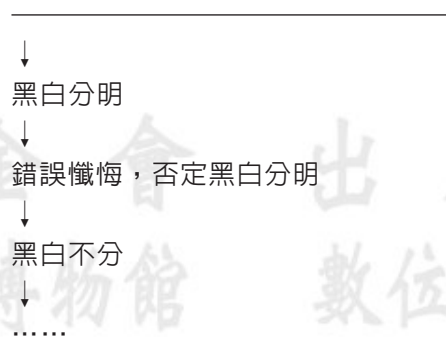
累世以來種下的果常會出現，因此要觀看心念。日常生活中時時觀看心，等果出現時「知而勿隨」。例如，某一世有個人被人傷害，就覺得自己很可憐，在後來的幾世中形成一個習性，只要一碰到不如意的事，就不自覺得「覺得自己很可憐」。在這一世中這個習性當然還存在，變成這個人的個性，這個人因此讓人覺得他常常自憐自哀。因為常自憐自哀，遇事時也難把真相看清，處理事情也會有所偏頗，無法圓滿。要解決這個果就要隨時觀看心念，發現「覺得自己很可憐」這個果出現時就「知而勿隨」，久而久之，這個果就不再能影響他，他就超出這個果報了。值得注意的是，當我們在觀念頭時，要盡量用「真如本性」來觀照。如果能用「真如本性」來觀照，並且不取捨不執著，就是現性成佛。《六祖壇經》中〈般若第二品〉言：「以智慧觀照於一切法，不取不捨，即是見性成佛道。」<sup>14</sup> 這句話的意思是：我們要用「真如本性」來觀照一切法；觀照了以後還要「不取不捨」，這就是現性成佛。<sup>15</sup>

## 三、懺悔

當已存在的果不再衍生後還要回溯，找出生出這個果的因，此時可以用「懺悔」的方式，讓自己回溯。只要做得到回頭，就不會一直陷在果報中。因此，「懺悔」可以讓自己脫離果報。但是要注意「懺悔」時，是

因為自己忘失菩提心而懺悔，不是因為這個果是錯的而懺悔。若因為這個果是錯的而懺悔，則會變成去否定這個果，想要以否定它，脫離它。這樣只會從這個果的狀態轉換成否定這個果的狀態，還是向外馳求，依然在有相的世界裡打轉，並沒有回頭。譬如自己有一個黑白分明、妒惡如仇的個性，但此個性引發許多問題而覺得不好，想要脫離，因此否定此個性，變成黑白不分。其實「黑白不分」和「黑白分明」一樣，都在有相的世界中打轉，還是向外馳求的心（如圖七）。真正做對「懺悔」，是鬆掉這個果，回頭往真心進去。

### 本明

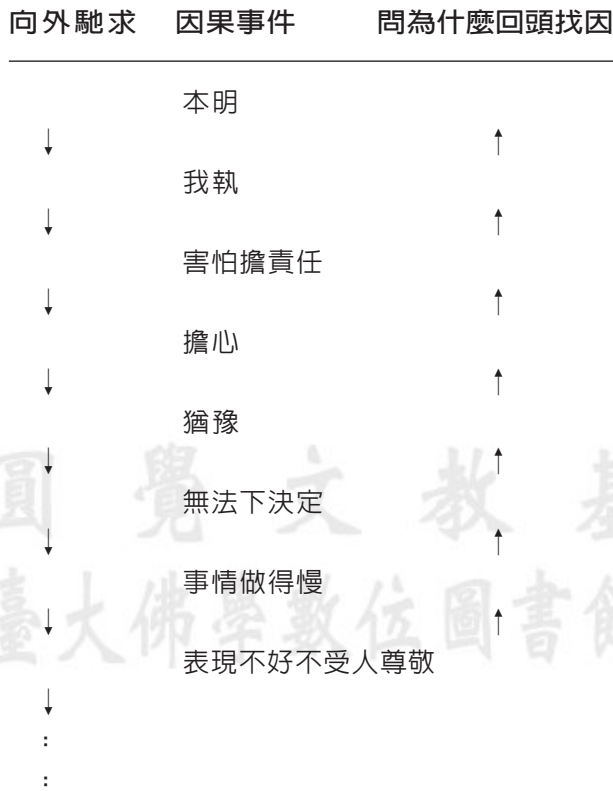


圖七、否定果報還是向外馳求的心

## 四、問為什麼

在觀看心時看到念頭，並且「知而勿隨」時，此時還要做一個動作：回頭問為什麼會有這個果？這樣就可以找到這個果的因。最淺的這個因果環節解掉了，心也因此鬆掉一些，提升一些。順著這個回頭的方向，重複這個動作，一直找到環環相扣背後的因，最後找到第一因：「本明」，也就是回到本來面目，這個環環相扣的因果問題就完全解掉。例如有個人有一個「事情做得慢」的現象，因為這樣事情做得不怎麼好，上司也不敢賦予重任，在公司成為表現不怎麼樣的人，當然也不會受到尊敬。回頭問為什麼會有這果時，就會發現「事情做得慢」並不是不會做，而是「無法下決定」；繼續問下去，

發現「無法下決定」並非不了解專業，而是因為「猶豫」的個性；再問下去，發現「猶豫」是「擔心」使然；再往心裡看下去，找到「擔心」是源於「害怕擔責任」；最後了解到最深的原因是自己的「我執」在作祟（如圖八）。



圖八、不受人尊敬的因果

這樣一直問下去，就可把這個問題徹底的解掉。

### 五、多靜坐增加定力

多靜坐可以增加定力。定力增加後較易看見心念的起伏，果出現時就比較容易看得見，而不受其影響，不被拉著走。定力好的人心較清靜，清靜的心對於觀看自己的心、懺悔、問為什麼…等動作才能做得更有效。

### 六、對「因」的未來果報不要有得失心

眾生的特性是喜歡善果而害怕惡果，當然對未來的果報也就會有得失心。正確的心態應該是對善果不要想要擁有，對惡果不要

害怕它會出現。做任何事時，對於是否成功也不要再在意，否則在做事時心會被卡住。執著於事情是否成功，做事時就會很難下手。事實上，「果」會受「因」影響。未形成的「果」是不定的，只要加入新的「因」，「果」就會變，所以一切端看「因」為何。要改變未來的果只要改變現在的因即可。心有任何得失、在意，就無法做到率薩埵性而行了。唯有做到率薩埵性而行，才能將本明的智慧發揮到極致。

### 七、勤種善因

眾生恐懼惡果的心在未修成時是很困難避免的，因此要勤種善因，<sup>16</sup>如此可增加善果，使過去種的惡因在未來出現果報時，因為有現在種的善因所生的善果，善惡中和，惡果相對變輕。多種善因在世間這個有相的世界當然會讓自己活的比較好。善因種得越多，自己就會活得越好、越圓滿。善報增加，人容易往上提昇。

### 八、多持咒或念聖號迴向給怨親債主

有一種善因是持咒或念聖號迴向給自己的怨親債主，這樣做表示願意為自己過去所做的錯事付出和彌補。這樣可以消除一些怨親債主的不友善，進而減輕拉扯之力，達到減輕惡報的效果。因此也可以多做這樣的善因。

### 陸、結論

一般人所說的解掉因果常常只是把惡果拿掉，以為這樣就再也沒有這個惡果了，其實這只是治標，並沒有治本，惡因還在。只要相同的生長環境再出現，惡因就還是會再生出惡果。這就像是有些人在一個公司適應不良，就責怪公司，因此換工作，到了新公司，依然適應不良，如此一而再再而三的換公司，都適應不良，最後變成抱怨社會對他不公。這樣的人認為的惡果是公司不好，他以為把這個惡果拿掉，換個公司就會好。其實還有惡因在，問題當然會再產生。拿掉惡果只是治標，沒有治本。根本解決之道是找

到「因」，而這個問題的「因」是這個人的個性。唯有改變個性，才能真正解決問題。要找到「因」，就必須用「循因」的方法，才能真正徹底將因果的問題解決，這樣才能自在。

「菩薩畏因，衆生畏果」，衆生因爲只看得見果，所以畏果。菩薩知道果由因生，任何不好的果只是因爲有不好的因，菩薩看得見因，知道因的重要，所以很謹慎的面對因。所謂「謹慎的面對因」就是對於累世已產生的果謹慎的讓它只是果，而不會變成因，而產生另外的果。也就是要勇於承擔果，並且「循因」，回到本來面目。當我們知道果不重要時就不用害怕果，只需要承擔果。在承擔的同時並問爲什麼會有這個因，這樣問就會朝向本明的方向。循著「因」回溯回去，能回到多深，就回到多深。每個果出現都承擔，並且問爲什麼。漸漸地，這些果在比較下面的層次的部分會鬆開，越鬆心就會越往裡深入，心的執著就越少。果會越解越多，越解越快，越解越深，當然也就越來越自在，最後達到回到第一因——本來面目。

### 參考文獻

1. 《大般涅槃經後分》。大正新脩大藏經。第十二冊，No. 377CBETA 電子佛典 V1.5 (Big5) 普及版。2004 年 10 月 30 日取自 [http://cbeta.twbbs.org/result/normal/T12/0377\\_001.htm](http://cbeta.twbbs.org/result/normal/T12/0377_001.htm)
2. 淨松居士。因果報應實證。2004 年 11 月日取自 <http://book.bfn.org/article/0576.htm>
3. 李昉。太平廣記五百卷。台北：新興書局，1958
4. 布萊恩·魏斯。前世今生之回到當下。台北：張老師文化，2001 年
5. 伶姬。如來的小百合。台北：聯經出版社，2001 年
6. 《佛說諸德福田經》。大正新脩大藏經。第十六冊，No. 683。CBETA 電子佛典 V1.6 普及版。2004 年 11 月 3 日取自 [http://w3.cbeta.org/result/normal/T16/0683\\_001.htm](http://w3.cbeta.org/result/normal/T16/0683_001.htm)
7. 梁乃崇。如何幫因。圓覺之友 第 30 期。台北：圓覺文教基金會，2000 年，頁 35
8. 《大般涅槃經》。大正新脩大藏經。第十二冊，No. 374CBETA 電子佛典 V1.5，普及版。2004 年 11 月 6 日取自 [http://cbeta.twbbs.org/result/normal/T12/0374\\_017.htm](http://cbeta.twbbs.org/result/normal/T12/0374_017.htm)
9. 梁乃崇、胡祖櫻。從十二因緣談能知與被知的劃分。佛學與科學 2003; 1: 5-12
10. 梁乃崇。如何幫因。圓覺之友 第 30 期。台北：圓覺文教基金會，2000 年
11. 結夏。「以境驗心」之操作型定義。圓智天地 2003; 12: 27-32
12. 梁乃崇。探究真心（上）。圓智天地 2003 ;2: 3-12
13. 梁乃崇。探究真心（下）。圓智天地 2003 ;3: 3-19
14. 梁乃崇。六祖壇經現代直解。台北：圓覺文教基金會。2001 年，頁 184
15. 同 14。頁 185
16. 同 7。頁 4



## **Freeing from cause-and-effect, helping the causes, and backtracking the causes**

Tzu-Ying Hu

Department of Medical Technology, Jen-Teh Junior College of Medicine,  
Nursing and Management, Miao-Li, TAIWAN

Cause-and-effect has long been a momentous topic in Buddhism which stresses the importance of freeing from transmigration due to cause-and-effect. However, ordinary people's conceptions of cause-and-effect are only limited to transmigration and retribution. As a result, people cannot see a panorama of cause-and-effect and thus fail to get emancipation from it. The properties of cause-and-effect can be specified as follows: (1) The cause always comes before the effect. (2) The cause-and-effect keeps generating continuously. (3) The time span between cause and effect is uncertain; it can be very long or very short. (4) The cause-and-effect can be in various forms. (5) An effect gets more complicated and heavier as time goes by. (6) Self-brightness is the first cause of every effect. (7) A yet-to-be transcended effect appears repeatedly. (8) People bring to this life all the effects accumulated in previous lives when he/she was born. It is very difficult for people to free from the cause-and-effect because of its accumulation, complication, and heaviness. People suffering from retribution usually call for help. Those who help others out of retribution always have to suffer from the retribution for them. To solve this problem, Professor Liang Nai-Chung proposed the theory of "helping the causes" under the belief that helping an effect is concomitant with taking over retribution of the effect. He suggested that people's attitude of mind should be on the cause when helping others. Based on Professor Liang's theory, I suggest that people should backtrack the causes to deal with their own cause-and-effect. More precisely, people first find the cause of the present effect and then backtrack the cause to find its previous cause until the root of the problem is pinpointed. By backtracking every cause of the effect, people will be able to find the first cause (i.e. self-brightness) and become free from the cause-and-effect. Specific methods of backtracking the causes include: (1) accept and face all the effects bravely, (2) observe every thought in the mind, (3) repent, (4) ask why, (5) do meditation to enhance steadfastness, (6) abandon the thought of gains and losses on future effects, (7) do good effects, and (8) practice the chanting of mantra and give the goodness to enemies.

**Keywords: cause-and-effect, helping the cause, backtracking the cause, observing the thought in the mind, thought, retribution, twelve dependent originations**