

【森林法音】

艾雅 珂瑪 著 法園編譯群 譯

業與輪迴

.....
我是自己業的主人，我是自己業的繼承人，業是我們真正擁有的，其餘一切都是借貸的。每一剎那的心念皆須觀照，因每一念都在造業。
.....

業與輪迴是兩個非常吸引人

的課題，但也往往被誤解，所

以，對它們有深一層的認知是很

重要的。首先，讓我們先來看

「業」。

可分——不論善業或惡業，我皆應承受。

佛陀曾教誡，我們每日皆應

謹記此偈。但它又為何重要到

必須每日謹記呢？

業

〔業不僅止於行為，還包括其背後的意念〕

我是自己業的主人，我是自

己業的繼承人，我因自己的

業而生，我與自己的業密不

「業」這個字，若依字面直

譯，意思是「行為」，在佛陀時

代有許多用法，如「業瑜伽」



(kamma yoga)，意指行為的修行。但佛陀卻說：「啊！諸比丘，我說業即意念。」業絕不僅止於行為，還包括其背後的意念（動機）。此外，意念也並不僅止於我們所做的，它也包含了我們所想和所說的。我們對「業」這個字的用法基本上並不十分正確，因為我們通常都將它解釋為因和果。雖說如此，既然業如今已被如此普遍使用，我們就維持這個用法。

當我們在做事時，內心是有意或無意之間的差距頗

大。如果我們不小心踩死一隻螞蟻，大概是沒看到，也許只是不小心，但這並不構成殺業，因為背後沒有殺的意念。反之，假若園裡有一堆螞蟻，我們想除掉牠們，將毒藥灌進去，盡可能地消滅牠們，這便構成殺業了，因為在這行為的背後是蓄意的。佛陀的智慧指出了「行為」與「意念（動機）」之間的差異處。

我們所意念的會導致「果」，而我們所做的行為首當由思想所策動。因此，我們的思想只是自我的一小部分罷了，但也最需要小心觀照的部分，這便

是禪坐中所要學習的。除非我們明白了自己思惟的過程，否則無論我們做什麼，都會由於無知自己的意念，因而無法成就善業。一旦明白自我的意念，就能夠改變它們，而這樣的改變或許能朝著正確及造善業的方向去。

有些人認為：「我想造善業，以得來世的安樂。」這是種商業的行為——做事求回報。不過，這比連想都不想，只是隨興地行善還好，可是，結果往往是如己所願的，因為那是一種完全自私的想法。

善行（善業）應發自於智

慧，深知如果自己不如如此的話，

只會造成自身的不樂。「善行」

應該是在平靜與和諧之下，與自

身和他人共存的，心存回報想是

執著與期待，一切的期待必得失

望之果，沒有任何期待能如己所

願地實現，期待導致我們陷入未

來當中，而非將我們安住於當

下。下一世、下一世，乃至再

下一世，到底那一世？那五分鐘

後呢？最理想的是，善行（善業）

能深植在心中，以根絕任何可能

的差錯，只要還有一絲可能的差

錯，智慧就必須將它導正。

〔業是公平的〕

兩個人做同一件事時，結果

仍會有所不同。佛陀將造惡業比

喻如放一茶匙的鹽到一杯水裡，

抑或放一茶匙的鹽到恆河裡。一

杯水裡放了一茶匙的鹽，就沒辦

法喝了，但是，在恆河裡放入一

茶匙的鹽是絲毫沒有影響的。如

果一個人的善業有如河水般地

多，一個無益、不善的行為並無

大礙，但如果一個人只有如一杯

水般的善業，一個不善的行為就

足以敗壞一生。

由於我們對此一無所知，最

好假設自己的善業只有如一杯水

般地多。有時，我們會不解，有

些人做了種種不善的事，似乎還

活得很快樂，其家庭、銀行存款

和健康情況都不錯，他為何並沒

有得到應有的懲罰？他之所以仍

未受果報，只是因為他所應得的

果報還未到罷了。善惡絕對皆有

報，它絕不會意外發生，更非混

亂無序。認為宇宙中普遍混亂無

序是無稽之談，星星、月亮及太

陽——一切的一切皆依其模式在

運轉，即使是我們生存的這個小

小地球也是如此，而我們的業也

是如此。

業是公平的，這點往往都被

遺忘。它不會有所偏好，業即因



和果，絕不假公濟私，不論丟什麼到這現象流中，它就存在了，而且總會得其果報。

我們從過去生就帶來了一些習性，然而，大部分發生的事情卻是我們今生（當下）的作為所致的結果。我們無須認為：

「啊！這是因為三輩子前，我一定做了這個或那個的。」或「如果我現在這麼做，下輩子一定會得好報。」這是種取巧的方法，並不負責任。一個人若能對自我

負以全責——一個有思想、明智的人皆應如此——那

麼，我們便能記得這輩子曾做過或已遺忘的作為，並明白果報就在此刻當下。

〔我是自己業的主人〕

這中間的關連是很容易覺察的，我們在此生中曾做過的善行都會得到善報，這些善報都反應在我們的能力、力量、健康以及人格上。我們是自己命運的創造者，沒有人能幫我們做任何事，我們若相信別人能替我們做事，便表示我們對「我是自己業的主人」之意尚不明白。業是我們真正擁有的，其餘一切都是借貸

的，除了業以外，我們什麼也帶不走，其餘所有終歸於我們的子孫、後人，唯獨業是屬於我們自己的。

我們與生俱來的習氣，給我們製造了許多機會，我們有許多選擇，不過並非沒有限制。我們大家都有是否來參加這個禪期的選擇，那麼選擇來參加這裡，便已造了善業了。一旦到了這裡，就會有接二連三的選擇。聽聞佛法時，你可以半睡半醒地一知半解，也可以全心全意地聆聽。當你全神貫注地聆聽時，就會又有更多的選擇，你可以立刻忘記，

也可以試著去記住。若是選擇去記住，那麼，便會有試圖去遵循佛法或把它當作有趣的道理記住。如果你選擇遵循它，便有可以選擇持續不斷地遵循，或只在特殊的情況才遵循。

除了睡覺之外，選擇權時時刻刻都是屬於我們的，每一剎那都是造業的時刻，這就是為什麼在每一個當下，都要使生活的善巧圓滿無瑕之所以重要的原因所在。若不去觀照每一個造業的剎那，善的這一邊是不會有所成就的，因為可能造惡的時刻實在太多了。所以，每一剎那的心念皆

須觀照，原因在於每一念皆是抉擇的剎那，因而說這些抉擇的剎那都是在造業。愈是多做善而有益的業，我們的機會就愈多，就好比住在一間有許多門窗的屋子，也就擁有較多要從那一扇門窗離開的選擇。如果我們所做的錯誤選擇夠多時，我們的機會就會減少到彷彿置身毫無機會的牢房裡，直到被釋放為止。我們可曾想過，為何有些人有許多從事各類不同而有趣的工作機會，而自己卻沒有，這絕對得歸咎於我們所造的業。

佛陀曾說，有些人人生於光明

中，而走入光明；有些人人生於光明中，卻走向黑暗。有些人雖生於黑暗中，卻走向光明；然而，有些人人生於黑暗中，卻仍走進黑暗。由此可見，不論我們生於何處，我們的選擇與機會都是存在的。

曾經有位名叫海倫凱勒的女士，她生來就耳聾、口啞和眼盲，她卻取得了大學教育，也著作書籍，且致力於協助提昇殘障人士的生活品質。顯然地，她是生於黑暗當中，不過她卻走向了光明。

我們所有的人在每一剎那中



都擁有許多機會，若不善加運用，相同的機會是絕不會再出現的，因為我們已失去了那一個機會，失去了我們房裡的一扇門、一扇窗。因此，我們有必要全心全意地看待每一剎那。

佛陀也將業比喻如蜘蛛網，

這張網編織得如此錯綜複雜，了無頭緒。我們絲毫無從得知今天的病痛，是否得自於十五年前曾犯過的惡行，抑或是由於昨日不小心的飲食。因和果之間的因果

關係，是如此錯綜複雜，使我們無法看清事情是怎麼發

生的。所幸我們還是可以看到生活中發生的重大事件，由於自己的放縱及因而所得的果報，使我們很容易想起自己做過的錯誤選擇。

〔活在當下，從幻境中甦醒〕

過去所帶來的業和未來將得的果，其實都並不重要，因為過去已如夢幻，而未來仍「未至」，唯一令人感興趣的是「當下」，其他一切都形同住於幻境一般，不曾清醒過，也不知事實的真相，這是沒有真正的喜悅可言的，有的只是虛妄和不實。未

開悟的人都多少活在這虛妄之中，不過，我們卻能努力地從這幻境中甦醒過來。

事實上，除了當下之外，根本沒有過去與未來。如今，我們不可能回到昨天，或是於現在就經驗到明天，有一件事是我們唯一辦得到的，那便是「活在當下」。不過，要履行這件事，必須全然地清醒、覺知，也就是清醒、覺知自己的動機。

心為主導，念頭若仍未造作，就不存在，他人念頭所造作的，對我們而言也不存在。念頭，是我們所有「業」的潛因。

我們都有三個造業的門徑：意念（意）、言語（口）、和行為（身）。業，是藉由這三道門徑造作的，我們也是藉由這三道門徑來接觸這世界的。

雖然意念是基本的潛因，倘若不落於言語或行為，它仍會造作出很微弱的業。比方說我們憎恨某人，有個念頭便從心中掠過：「那傢伙若再靠近我一次，我就宰了他！」但我們就是不曾說過或做過。雖然，一個不善的念頭造成了非常不好的業，但其果報並不會很嚴重。由此可見，其業是頗為微弱的，我們若頻頻

想著，就會在內心中刻下痕跡，終究會落實於言語。假設那傢伙真的靠近我們，我們可能會說：「你若再靠近我，我就宰了你！」這業便加重了。首先，我們樹立了一個敵人，並且透過語言表達了我們的意念，如果我們經常說，最終可能會真的出手。顯然地，這是最重的業，而且所得的果報也會相當嚴重。

意念是需要監督的，必要時還須做改變。如果一個不善的念頭生起，我們就應謹慎防範，以免發之於言語或行動。

輪迴

輪迴往往是個與迷人、希望、期許等等想法相應的主題，要不然，就是完全令人排斥。

〔輪迴——我們對生命渴求的熱量的轉移〕

關於輪迴，有一個典型的譬喻——蠟燭。新蠟燭從燃燒將盡的蠟燭那兒引燃火焰，於是舊蠟燭熄滅了，而新蠟燭則燃燒著。很顯然地，有一根新的蠟燭，但是，那火焰是同一個火焰，還是不同的呢？如果投票表決的話，



你會發現有一半的答案是說：「同」，有一半說「異」，其實是兩者皆非。其中所具備的是一種能量的轉移——是熱量被轉移了。熱量就是能量，而這便是輪迴的道理——我們對生命渴求的熱量的轉移。我們渴求生存的欲望是不會減弱的。

有一位名叫哇洽枸塔的行者曾經問佛陀：「世尊，覺者入滅後是如何？往何處？」

佛陀回答說：「行者，請將這周圍的柴枝點燃。」

「現在，請再丟一些柴枝進去。」

「現在情況如何？」

「現在，請停止燒得正烈。」

「現在，請停止扔柴枝進去。」

不久，火熄滅了，佛陀於是問他：「火怎麼了？」

「世尊！火已熄滅。」

接著佛陀又說：「嗯，它到那裡去了？它往前去了？還是往後？往右？還是往左？往上抑或往下？」

於是，這位行

行者回答說：「不！它那兒也沒去，它只是熄滅罷了！」

佛陀對他說：「沒錯！覺者入滅後，正是如此。」

一旦不再將柴枝扔進渴望、愛欲、希求的火燄中，那麼，火燄便會熄滅。覺者是不會再造業的，因此，也就不再有輪迴的「因」了。而我們這些仍渴望生存的人，它便是我們輪迴的護照，渴望的熱量便是能量的轉移。有時與渴望生存相反的渴望死亡也會生起，人會因生命太苦而想輕生。不論是「我」想活或「我」想死，同樣是我見。對生

存的欲望是我們最強烈的渴求，強烈到即使是臨死前，仍很少有人會詳和地放下與妥協。

〔死亡的那一剎那是覺悟的最佳時刻〕

有句話說，死亡的那一剎那可以是覺悟的最佳時刻，因為我們必須捨棄對身體的自主權。但是大多數人皆不想放下，雖然身體被強制要捨棄，可是大多是在心不甘、情不願的情況下。然而，死亡時若自願捨棄此身，那就可以是覺悟的剎那了。當生活依然舒適，一切似乎也很美好時

——飲食不錯、消化也正常，天氣不冷也不熱，蚊子也沒在咬人，更沒有人口出穢言，這時放

下似乎不那麼急迫，而解脫也更不顯得重要了。但面對死亡，我們仍有一件事可以做，那便是——放下。

內心所留藏的是藉由行為（身）、言語（口）、意念（意）造作了業的集合體，轉世而來的是遺傳的藍圖和業感的藍圖，絕對公正無私。佛陀曾說，若認為造業者和受報者是同一人，這是妄見，又說若認為造業者和受報者是不同的，這也是妄見。答案

是中道，有相續性而無實體性，並沒有一個個體在造業和受報，而卻有其相續性。

很清楚地，輪迴的並非同一人，因為身體、意念和感覺皆已改變了，從造業的那一剎那到受報的那一剎那，一切都改變了。然而，介於造業者到受報者之間的相續性，卻一目了然。業，貫穿我們的生命，其中挾帶著我們過去的行為（業），可是，這並不表示我們就可以說：「管它呢！那不過是我的業罷了！」然後便置之不理。

佛陀時代，就有些老師說一



切無非是業罷了，反而完全忽略了屬於自我的抉擇，佛陀斥責這樣的說法。佛陀時代，也有老師說一切皆非業，無論所做何事，都無果報。佛陀也譴責這種說法，業和果報是存在的，但其中還是有個人的抉擇。

〔人的最後一念會影響我們的下一世〕

提到輪迴，佛陀曾將死亡的最後一念比喻為牛舍裡的一群牛。當柵門一打開時，最強壯的那一頭牛會最先衝出來。若沒有最強

壯的牛，那麼，平日帶頭的那一頭牛便會先出來。若連這樣的牛都沒有，那麼最接近柵門那一頭牛便會先出來。再不然，就是牠們都想同時衝出來。

這比喻的意思是說人的最後一念造就了轉世的動力，這並不代表過去的業已經消除了，而是指它會影響我們的下一世。我們曾做過最嚴重而激烈的行為，則無疑地會於心中現前，並導引我們新的方向，若沒有這樣的行為，我們慣性的想法則會進入心中。如果我們一向熱衷於愛與慈悲，那也會成為我們最後的一個

念頭。我們若沒有特殊的思惟習慣，那最接近死亡之門的念頭便會占據我們的心。聽覺是最後死亡的官能，若想要幫助臨終者，可以在旁細述他們的善行，他們最終所聽聞的，也許能導引他們前往善趣。若這些機會都沒有的話，那麼，所有的念頭將會四處竄動，任何可能都會發生，也就是說，他們已別無選擇了。

〔人身難得〕

既然我們都會經歷死亡的那一剎那，倒不如先做好準備。我們必須為這重要的一刻做好準

備，為死亡做準備是指具備思惟

比丘！你們認為這隻盲龜的頭有

我們不僅再生為人——這就

善念的習慣，那麼無疑地，我們

機會恰好穿過這根木軛嗎？」

已相當殊勝了，還能夠四肢、五

便能得生善趣。因此，為了能再

「不會的，世尊！絕無可

官健全；我們飲食充足，還健康

轉世為人，我們必須受持五戒，

能。兩者若飄游於海中，是不可

得能來打坐；此外，能得聞佛法

而且不隨意破戒。當某些戒律不

能於同時同地出現的。」

更是非常有福。我們可以自稱是

被注意時，大多數人都會有忽略

佛陀又說：「並非如此，也

「眾生之首」啊！所以，我們若

的時候，可是如果慣性地破五戒

非不可能。是稀有，而非不可

不能視此為己任，就表示對「我

中的任何一條，都會令轉世為人

能。」

們是自己業的主人」仍不了解。

難上加難。

他又說：「能再轉世為人也

生而為人不僅有福報且殊勝，更

有個故事是這樣子的：

是如此稀有難得。」

是一種義務，我們要善加利用此

佛陀與弟子們曾經走在海

這故事應能使我們反省，我

世今生。

邊，佛陀問弟子們：「諸比丘！

們應該為能再生為人的福報而做

〔我們每一剎那都在輪迴，唯

若有一瞎眼的海龜游於海中，海

些有益的事，因為能生而為人是

有「當下」才是重要的〕

中也飄浮著一根木軛，而這隻盲

如此稀有，我們或許不會再有下

龜每一百年游上來呼吸一次。諸

一次了。

此外，還有另一個對輪迴的



看法必須重視，那便是——我們每一剎那都在輪迴，很少人有正念和注意力能覺知到這一點。不過，我們倒可以覺察每天早上的輪迴，這並不難。每當日落月昇

時，身、心都已累「死」了，所以一躺就睡。到了早上醒來，一如新生，所有一切又回復過來了。身、心再一次地年輕而鮮活了起來，我們有一整天的時間，可以好好利用來處理我們的事，猶如一個全新的生命一般。

有今天是在存在的，也會知道要善用光陰，這便是成長——精神、心理、情緒上的成長。可是，這並不是叫我們要盡其所能地匆忙做事。

這種看法遠比預想來世還來得重要許多。下一剎那將發生的事是完全取決於當下所做的事，因此，唯有「當下」才是重要的，「當下」是因，來世是果。

此外，這也比想知道過去生的事還重要多了。一切到此為止，我們大多不記得過去生，其中有個很好的理由，我們今生已受了夠多的苦，無須再承受累世的苦

痛，一顆正在與當下的雜染（煩惱）交戰的心，是無法解決雙重痛苦的。

將每日的早晨

視同新生，這麼一來，我們會明瞭唯

我們在今晨的新生，可以帶給我們一種迫切感，而這種迫切感正是精神生活的重要成份。迫切感——立即行動，毫不遲疑的迫切感，是在一個人如實知苦時才會生起。

編者按：本文節錄自艾雅 珂瑪 (Ayya Khenā) 所著《無來無去》(Being Nobody, Going Nowhere—Meditations on The Buddhist Path) 一書。法園編譯群譯，法耘出版社八月出版。艾雅 (Ayya) 在斯里蘭卡是對女眾出家人的尊稱。文內部分標題為編者所加。