

業力的變化

瓊·卡巴特欽 著 王怡婷 譯

我曾經聽禪學大師說過：每日禪坐修行，可以把惡業轉成善業。我總是把它當作是一種古怪有趣的道德宣導言辭。我花了好幾年才瞭解這句話的旨意。我想這就是我的業力吧！

業力的意思是：A這件事發生了，導致B那件事發生。A和B有某種形式的關連，至少在非量子層級(non-quantum level)；每個結果有著它先前的原因；而每個原因都有它的方法和後果所造成的影響。整體來說，當談到某人的業力時，表示此人在生命的總體方向，和發生在此人周遭事情的趨勢，是由於被之前的條件、動作、思考、感受、感覺、印象、欲望所影響，業力常常和宿命的概念被人混為一談。

事實上，業力比較像是累積的趨勢，可以將我們鎖定在一個特定的行為模式裡；而這樣的行為模式本身，又導致相似趨勢的進一步累積。所以，我們很容易被自己的業力所囚禁，而且認為原因總是都在別處。——來自別人和其他超乎我們控制能力的狀況，從不認為原因來自我們自己。然而，我們不需要做個被舊業囚禁的犯人，我們總是可以改變自己的業力。你可以去創造新的業力。

不過，只有在一種時機下，才能如此創作新業。你能猜得到是什麼時機嗎？

從「心」改變業

現在來談談「心念處」如何轉變業力。

當你禪坐時，不要讓你的衝動轉化成行動。在那當下，你只是觀看著這些衝動。看著它們，你察覺所有衝動升起又消逝，它們有它們自己的生命循環。它們不是你，只是一些念頭，而你根本不必被它們所駕馭。面對衝動，不必去增長或有所反應，你將直接瞭解到：衝動的本質只是一些想法罷了。這個過程中以禪定、平靜、以及無作為之火，燃盡了破壞性衝動。同時，創造性的內觀和建設性的衝動，不再被比較混亂而具破壞性的衝動，將它們從我們的內心壓擠出。

當這些創造性的內觀與衝動，被我們的覺知所察覺且保存時，它們就會受到滋養成長。——「心念處」，從而能夠將因果鎖鏈關係上的連結，重新改裝。如此，我們不再受到鎖縛而能釋放自己。透過無數刹那連結所成的生命，將開啟新方向。沒有「心念處」，我們很容易被困在過往的慣性，無從提昇自己，找不到出路。

我們的困境似乎總是來自別人的誤失，或是大環境的不對。所以，我們自己的感受和見解，都是正確合理的。如此，每個當下，永遠不會是全新的開始；因為，我們總不讓它成為一個新的開始。

舉例來說：整個成年時期都一起生活的兩個人，一起生養子女，一起在他們的工作領域品嚐不易獲致的成功果實。卻可能在晚年，說什麼也應該是享受勞苦的成果時，互相責怪對方而將生活弄得淒慘不堪，而常覺得自己孤單無助，如困在惡夢般痛苦，以致於每日都交織在憤怒與傷痛之中。該如何解釋這經常且普遍觀察到的情節？


業力，以各種形式，在逐漸變得惡劣的人際關係，或者從一開始就缺乏的基礎，你必須不斷地看到它。少了覺察，就會引致悲傷、苦楚、傷害，遲早我們都要收成自己種下的因。如果，四十年習慣於憤

怒及孤獨，最終就是被囚禁在憤怒和孤獨中。毫無意外地，縱使將責任分擔給各種原因，也幾乎不能帶來滿意。

追根究底，我們是被自己的「心無念處」所囚禁。我們愈來愈不去碰觸所有的可能，並且愈來愈被困在我們一輩子不去觀看的習慣，只是反應和責罵……。

如果我們希望去改變自己的業，意指我們必須停止造作那些矇蔽我們身心，以及扭曲行為的東西。這並非表示要去做什麼功德，而是在當下，清楚知道你是誰。清楚知道：無論當下的業是什麼，你本身和你的業，不是同一個東西。這也就是說：將自己跟事物的真實面貌齊一，也就是清清楚楚地覺察。

從那裡開始呢？何不從「自己的心念」來著手！畢竟，我們所有的思想、感覺、衝動和認知，都要透過這個工具來轉化成世間的行動。當你有時停下外在的活動，修習止心息念，就在那當下，這個打坐的決定，已經破除你舊業的流轉，創造出一個全新又健康的業力，這就是改變的根源，也是生命的轉捩點。

「靜止」、「不作為」，滋心養性的片刻，純粹觀察等，這些特定行為，讓你面對未來時，處於一個完全不同的立足點。怎麼做呢？只有在這一刻完全的止念靜觀，才可能在未來某一片刻形成較高的領會、澄澈和慈悲，比較不會被恐懼或傷害支配，而有所謂的尊嚴和包容。唯有現在發生的事，以後才會再出現。如果現在沒有修習「心念處」、止觀或慈悲心，連片刻的接觸都沒有；未來，在我們內心壓力或束縛下，希望它們如魔法般出現的可能在哪兒呢？

【編者按】本文摘譯自簡·史密斯（Jean Smith）編輯的《心輪》（*Radiant Mind — Essential Buddhist Teachings and Texts*）。本書由Riverhead Books出版社出版。文中部分標題為編者所加。