

【編輯手札】

回到平靜

編輯組

不知從什麼時候開始，失業、自殺、憂鬱症、縱火等社會新聞，時有可聞；兩岸關係、國家定位、省籍情節等話題，伴隨著選舉各方口水戰不休；加上政府政策朝夕丕變，昨非今是，無所適從……。大至國家、民族的認同問題，小至個人的家庭、工作、情感問題，這種前所未有的茫然與不安：不知此刻如何安身立命，不知未來何去何從，竟成了許多人生活的氛圍……，這是二〇〇三年的台灣。

不景氣的年代，不確定的未來，浮生亂世，讓人心格外躁動。身處其間，不免慨嘆今夕何夕，也分外渴求心靈的靜謐。如何讓自己活得自在？「維持心的平衡」是不可或缺的！只有清楚地察覺、引導自心，才能將自己從陷入谷底或擺盪高空的狀態，帶往平穩、祥和，回到原有的平靜。

這種訓練心回到平靜的功夫，也正是禪修心鑰之一。班迪達尊者告訴我們，禪修的要訣，除了「提昇心的品質」——培養五根等五種強大的心所，以及「戰勝心的黑暗」——對治禪修的二大障礙：五蓋、十魔軍之外，還必須「維持心的平衡」——尋找

並實踐平衡之道，也就是七覺支等七種覺悟的因素。

七覺支是念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支，其作用在使心平衡。在深刻的禪修中，妥善運用七覺支能帶領行者通往覺悟——當心被愚癡的黑暗所籠罩時，以擇法覺支驅走黑暗；當心被痛苦攻擊而衰弱時，就須以精進覺支來面對困難；當有粗重與不樂的感覺時，以喜覺支讓身心愉悅、快樂；當心不安而散亂時，以輕安覺支讓身心清涼自在；當心過度興奮或沮喪時，以定覺支來抑制或振奮，並聚集心使其能穩固維持在所緣上；當心有所偏執時，以捨覺支讓心不傾向任何一端；而念覺支則使心堅定地確立在觀察的所緣上，保護心不落入掉舉。

七覺支的培育必須透過四念處禪修法，在身、受、心、法中不間斷地練習。當七覺支自動且充分、完整地開展時，輪迴之苦便能止息，由名色所組成的有情生死得以完全停止，因而超越三界，到達涅槃。

禪宗曾以「十牛圖」來形容尋牛覓心而歸家穩坐的過程；以七覺支來調心，不正如牧心牛一般？面對這條頑強而易迷失的心牛，也許你正處於「茫茫撥草去追尋，水闊山長路更深，力盡神疲無覓處，但聞楓樹晚蟬吟」的尋覓苦惱；也許你正處於「竭盡精神獲得渠，心強力壯卒難除，有時才到高原上，又入煙霞深處居」的反覆拉扯，若能不斷引導心回到所緣，以平衡的覺知繼續上路，騎牛歸家便指日可待了。