

【編輯手札】

一條通往寂靜的道路

編輯組

生命最究極的寂靜，是許多宗教信仰者，終其一生戮力追求的。

打開東西方的歷史，不論是中世紀歐洲的天主教派、古老東方的各類修行者，無不費盡心思、以身試法：他們以苦行勞其心志、餓其體膚、空乏其身，一切都只為尋求「寂靜」，再不就尋師訪道、隱居山林、冥想、靜坐、靈修；投入殿堂或教堂，早晚唱誦、祈禱、祭祀，一切也只為覓得「寂靜」。

姑且不提宗教，文學、藝術家的創作也不能缺少「寂靜」的要素；而平凡如你我，面臨紛亂的情境時，也不禁希望自己的心能擁有片刻安寧。看來，雖然「寂靜」的定義，每個人不盡相同，但對於寂靜的渴望，似乎是人們內心深處從未停止的召喚。

佛陀出生於印度，一個充滿了追求心靈寂靜氛圍的國度。未成道前的佛陀，也同樣經歷過一段苦行與禪定的修習，但是他發現苦行的「苦」與禪定的「樂」，都不能使生命得到寂靜。佛陀告訴我們，生命最究竟的寂靜，是貪、瞋、癡的止息，也就是涅槃。只有運用正念的力量，才能真正走向寂靜。正念，是一條通往寂靜的道路。佛陀

說：「這是唯一的道路，能淨化眾生，克服憂傷，消滅悲苦，抵達正道，證得涅槃。」然而，要如何培養正念呢？在日常生活中，我們的念頭如千軍萬馬，奔騰不已；又似天光雲影，剎那變化；又好比夏夜流星，倏忽即逝；有時更像鏡花水月，虛幻不實……，不僅捉摸不著，更駕馭不得，當我們仔細檢視時，會發現常常是雜亂與渾沌的。這些短暫的念頭，往往受到理智或情緒的偏見、錯誤或膚淺的觀察所引導，反映於我們的行為與語言之中，形成習慣，進而轉變為持久的人格特點。

練習「全然專注」可開發「念」的潛力，長養正念。「全然專注」的修習，可從以下四方面著手：一、面對心靈黑暗角落中藏匿的煩惱，要以「念」的光明，照破心的幽暗，並正確辨認出煩惱的名稱與特質。二、以自由開放的心，看待禪修中的各種障礙，只是冷靜地觀察、平穩地接觸，而非用暴力、強制的方式驅離。三、學習停止與放緩，訓練自己對於不善念與不善行，保持不動單純地專注於其上，或暫停下來作明智的反思，如此，煩惱將限於最初的範圍，業的累積自然就會減少。四、以不帶任何偏見的直觀看現實世界，看清身心相續的生與滅，直到通達無常、苦、無我。

除了培養全然專注的正念，還要修習慈、悲、喜、捨四梵住，勉勵自己讓心常停留於此清淨的住所，這也是導向於「觀」的基礎，有助於使心更加堅定與平靜。

佛陀所指引的這條寂靜之道，是如此平實，以中道的態度，落實於身心之中，這是一條佛陀親自走過且完全領悟的道路，你也願跟隨佛陀，走向生命真正的寂靜嗎？