

【編輯手札】

創造內心與世界的和平

編輯組

二〇〇二年三月，美伊開戰！兩軍決戰波灣、炮聲隆隆、煙火瀰漫；兵臨城下之時，民眾四處逃難、傷亡遍野……。戰爭帶來生離死別，也摧毀了現代建設與古老文明；而生化戰、核武戰的夢魘，更侵擾全球人心。令人不禁感嘆：人類是何種動物，能製造出如此多互相殘害、自我毀滅的武器！

這同時也印證了一個事實：即使人類文明、科技發展到前所未有的境地，人的心靈並不見得同步淨化與昇華。全人類未來的命運如何，無人能預料，只要人貪婪、嗔恨、愚癡的煩惱之火不熄，世間永遠有層出不窮的痛苦與受苦的眾生。

心靈的淨化與昇華是何等重要！佛陀所教導我們的「戒、定、慧」三學，無非是盡除眾生的煩惱塵垢，淨化與昇華心靈。「戒律」——來自一種人類共同的基本感覺，當我們了解自己受到傷害的心情，就能同體大悲，不做傷害別人的行為。「禪定」——有了戒律收攝身心，再透過禪定的練習，將心繫於覺知的所緣，觀察無常、苦、空。「智慧」——藉由內觀體證無常、苦、空，引發無我的洞見，成就究竟的覺悟。修學戒、

定、慧，能帶領我們超越苦惱，到達清淨、自在的彼岸。

對於已受持戒律，又未開發智慧的修行者而言，禪修是個重要的階段。而禪修不外乎是心的訓練——發展光明面，去除黑暗面，時時保持平衡，是禪修的三大重點。從本期起，我們將系列刊登緬甸班迪達尊者的禪修指導：七十三期是「提昇心的品質」，內容為禪修的基本注意事項，以及增長五根的方法；七十四期「戰勝心的黑暗」，如何克服五蓋、十魔軍等障礙；七十五期「維持心的平衡」，介紹七覺支的修習。

在本期專輯「提昇心的品質」中，班迪達尊者提出九個實際的方法，來幫助我們增長五根——信、精進、念、定、慧等五種強大的心所，當這些強而持久的心所建立起來時，力量便足以大到掌控心的狀態，能使我們遠離愚癡所導致的各種苦惱。因此，發展五根，提昇心的品質，是訓練心的首要重點。

有位泰國法師說：「我們的心念生滅不已，猶如飛翔在海上的小鳥，找不到棲息的地方，而禪修就是一根漂浮海面的樹枝，可讓心獲得休息。」儘管只是片刻也好，只要我們將身心投入禪修之中，紛亂的心便能得以安住。而在動盪不安的世間，一顆安定純淨的心，更能為周遭點燃一線祥和之光。「修習禪定，並非為了獲得別人的讚歎，而是為了促進世界和平。」想起班迪達尊者的這段話，和平的世間豈不始於每一顆和平的心嗎？在祈求世界和平之際，讓我們先從創造自己內心的安詳開始吧！