

# 千江有月，萬里無雲

編輯組 這個夏天，最深刻的記憶，莫過於 SARS 風暴。

在生死交關、轉眼生離死別的時刻；在自身利益與他人利益衝突之際；在苦難臨身、茫然無依的剎那，身處於一個看不見敵人，戰火卻仍未止息的戰場，每個人的心都面臨著考驗與選擇：一種奉獻與自私、勇敢與怯懦的考驗，以及天使與魔鬼、烈士與逃兵的選擇。

人心深處的負面情緒於是顯露無疑：害怕、恐懼、擔憂、緊張、無奈、逃避、貪婪、憤怒、不安、冷漠等。心靈的黑暗面如此具體而微地存在著，在這樣的災難裡，我們很難指責任何一個人，因為那是「人之常情」，每個人都有這樣的黑暗面。但更重要的是，如果我們沒有作意淨化自己，且於平常就努力讓自己的心走向光明，那麼，當無常的災殃降臨時，我們只能依著自己平日的習氣，讓黑暗籠罩自心。

禪修，便是讓我們覺察並進而戰勝自心黑暗的一種練習。大千世界的熙攘紅塵紛紛離去，獨坐蒲團，這才發現原來煩惱無窮無盡！是煩惱變多了嗎？不！是你看見了它！觀察之後，便須以有效的方法對治。班迪達尊者說：「禪修可看作是善心與不善心之間的戰爭」，如何克服心的黑暗力量，對於禪修者而言，是極為重要的。

在本期專輯「戰勝心的黑暗」中，班迪達尊者提出禪修的兩大障礙：五蓋與十魔軍，並告訴我們對治的方法。首先，有五種主要類型的煩惱，會讓心失去專注的對象（所緣），那就是五蓋，即欲貪、瞋恚、掉舉惡作（心浮動渙散）、昏沉睡眠、疑惑，之所以稱為「蓋」，是因為它們會妨礙禪修。而對

治五蓋的方法是五禪支—以「定」對治欲貪，以「喜」對治瞋恚，以「樂」對治掉舉惡作，以「尋」對治昏沉睡眠，以「伺」對治疑惑。這五種善心所是初禪的五支，也是成就觀禪不可或缺的要素。當五禪支穩固地出現，初觀禪便已完成，同時觀智開始生起。

十魔軍則是愛欲、不滿、飢渴、渴愛、昏沉睡眠、怖畏、疑惑、我慢、邪行得名聲與自讚毀他。這十種煩惱好比魔王的軍隊，可以扼殺一切的善法與功德，透過四念處內觀的善的力量，以正念之劍及善巧的攻擊、防禦戰術，可使我們集中精力與勇氣，以無情的悲憫心擊敗魔軍，並完成觀慧。

戰勝心的黑暗，祥和的光明遍照，猶如明月東昇般清朗無礙。此時，心地風光將不可同日而語，當是「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」吧！什麼時候，我們的心才能似秋月般「碧潭清皎潔，無物堪倫比」呢？

