

附錄六：

在此，在學也為正在要踏上清淨之旅的賢友們遞上一杯涼茶，希望這杯涼茶能消除各位在旅途時的口渴與疲勞。這些涼茶有的是在學禪修導師的教誡與勸導，也有的是自己參考一些禪師的著作。

◎「在世俗的生活，許多人相信財富可以為他們帶來快樂，因此為不辭勞苦的認真工作賺錢，雖然他們在肉體上十分疲倦，但是精神上卻是很快樂的，因為他們深信付出的一切可換取往後的快樂而繼續樂觀地承受這些痛苦。漸漸地，當經驗多了，進而有能力累積相當的財富後他們就好好享受他們所想要的快樂。同樣的道理，在修行的道路上，只要我們擁有一顆愉快的心，深信體證涅槃是真正與究竟的快樂，那麼我們就能以愉快的心情去克服修行途中所遇到的一切障礙，並樂觀地承受這些辛苦與痛苦。漸漸地，當修行的經驗多了，我們就能掌握生起喜悅、輕安、快樂的竅訣。繼續不斷的修行，進一步就能掌握自在入定等的竅訣。如此繼續努力，最終我們將能獲得如實知見，親身體征涅槃的至樂境界。」

◎「修定的最基本因素是沒有煩惱的心，其他的因素是愉快、喜悅、輕安，而最直接的基本因素則是快樂。」

◎「生活過得越簡單越好，心活得越單純，定力就更容易培養。」

◎「無論修學者怎樣專念於禪定，他將無法逃脫初學者一開始不可避免的困境——心猿意馬，外來的念頭在其頭腦亂闖。由於禪修進度緩慢，他變得煩躁不安，其結果則是放鬆精進。但是

堅定的求學者卻勇於面對這些阻礙，衝破重重困難，緊追不放他的目標，從不在任何一個時刻輕易地放任。」

☺「以農夫種稻般地練習禪修。他們是不急躁的，他們播種、耕地、耙土、插秧，一步一步來，並不省略任何一個步驟。然後，他們等待著農作物的成長。就算他們還看不到稻穀的長出，他們有信心，稻穀將在未來的某一天生長出來。一旦稻穀長出來，他們深信，自己肯定會有所收成。他們不會為了稻穀而揠苗助長。任何這麼做的人，最終將得不到絲毫的收穫。」

☺「在禪坐中有一秒的專注，便得一秒的清淨，因為很幸運的，一心不能二用。」

☺「只要在睡醒一直到入眠這時段的行、住、坐、臥，不間斷的保持正念正知、意守、不忘失並專注于禪修業處，多一份耐心、恆心，默默耕耘，不問收穫，就像種一棵果樹，我們不能期待今天把種子播下後明天就長出果實來，我們能力可以做到的以耐心、恆心、細心的照料果樹，為果樹澆水施肥，我們不能掌控果樹生長的速度。只要我們默默的做好自己的本分，其餘的就順其自然，交給因果法則處理就好了。」

☺「煮水要保溫，水才會燒開。靜坐時像是在煮水一樣，在日常生活的行、住、坐、臥中時時刻刻保持正念正知就像保溫一樣，定力才能夠培育起來。如果只是在靜坐時專注於業處，但一下座就把禪修業處擱置一邊，妄念紛飛，那麼水永遠也燒不開。」

☺「把心安住在一點上，即能強化心的肌肉，也就是帶給心力，就像過去我們訓練身體的肌肉一樣。」

☺ 「當我們專注時，五蓋和煩惱便沒有機會生起，因為一心不能二用，一旦我們更善於延長專注的時間，心自會洗淨其粗糙的污垢。」

☺ 「心會製造心生色法與時節生色法，當心在淨化的同時，身體也同時被淨化。所以，當某些阻滯在體內的負能量被釋放出來時，心將被負能量所籠罩，使人覺得猶如被困在一種混濁、朦朧的境界中，以致一些禪修者會覺得無精打采，甚至會有症狀如暈眩、嘔吐、頭痛等而無法久坐與專心禪修，這些現象通稱為“好轉反應”，發生在禪修者的“排毒時期”。在這段修行進展的過渡期間（舊有的負能量被清除以便日後能容納更多的正能量），禪修者只須放鬆、放寬身心與順其自然，不必擔憂。在這過程之後，身心會更輕鬆，禪修也就更容易了。」

☺ 「修行最忌與其他人比較，這樣會為自己帶來壓力，而且會帶來不善心。一旦知道自己修到的階段好過他人時會升起我慢心、自負；又一旦知道他人的修行好過自己時也會出現自卑、羨慕，自卑與羨慕也是屬於我慢心在作祟。」

☺ 「一個早起、勤勉、謹慎、忠誠的人，是永遠不會抱怨命運或者生命不好的；一個擁有良好的品格、良好的習慣及意志堅定的人，是不會輕易地被命運擊敗的。」

☺ 「不浪費心的能量—不回顧已經過去的五蘊，也不展望還沒到來的五蘊。放下對過去的回憶；放下對現在的企求，包括想要修定的意願；放下對未來的抱負，包括所有的大計畫，甚至也包括佛法的工作。」

☺ 「修定的最重要法則是什麼呢？

『聖弟子以放下為目標而得到定，得到心專注一境。』

由上述的經文可知，修定的最重要的法則是“放下”。在物質的領域裏，我們必須很主動並積極地爭取和追求；然而，在心靈的道路上，我們必須學習放下、捨棄、自在。」

☺ 「一個時時刻刻能讓自己活在當下和安住於法的人，他就是全世界最快樂的人。」

☺ 「在這個超越時間的領域裏，你體驗到當下，正如數千年來所有智者所體驗的當下一樣。它永遠如此，沒有差別。你已經進入了“現在”的領域。」

☺ 「有定的心是清淨的、皎潔的、無斑點的、離去隨煩惱的、柔軟的、適業的、確立的、達到不動的。」

☺ 『這法是給有定之人，而不是給無定之人。』

《增支部·八法集·第30經》

☺ 「心真正的休息處並不是在睡覺時，而是在四禪。」