

內觀苦因

林崇安教授圖／文

內觀臉書系列 1

內觀教育基金會／內觀教育禪林

2015.06（初版）

作者序

苦諦和集諦就是「苦」和「苦的原因」。想要滅苦，我們就必須往內觀照苦諦和集諦。此處將林崇安的臉書中相關的圖文編輯在一起，取名為《內觀苦因》與大眾分享。

2015.06.30



【內觀 1】反照

為何我們只喜歡往外面看呢？
因為外面可以給我們快樂。
但是外面也會給我們痛苦啊！
該是內觀的時候了。



【內觀 2】短缺

為何我們一直有苦呢？
因為我們覺得缺少了什麼。
但是半截榕樹仍然生氣蓬勃啊，
它不覺得缺少了什麼。



【內觀 3】一簣

為何有人終身修行，
最後卻是功虧一簣呢？
因為最後這一簣是「放下自我」，
而他不願意放下。



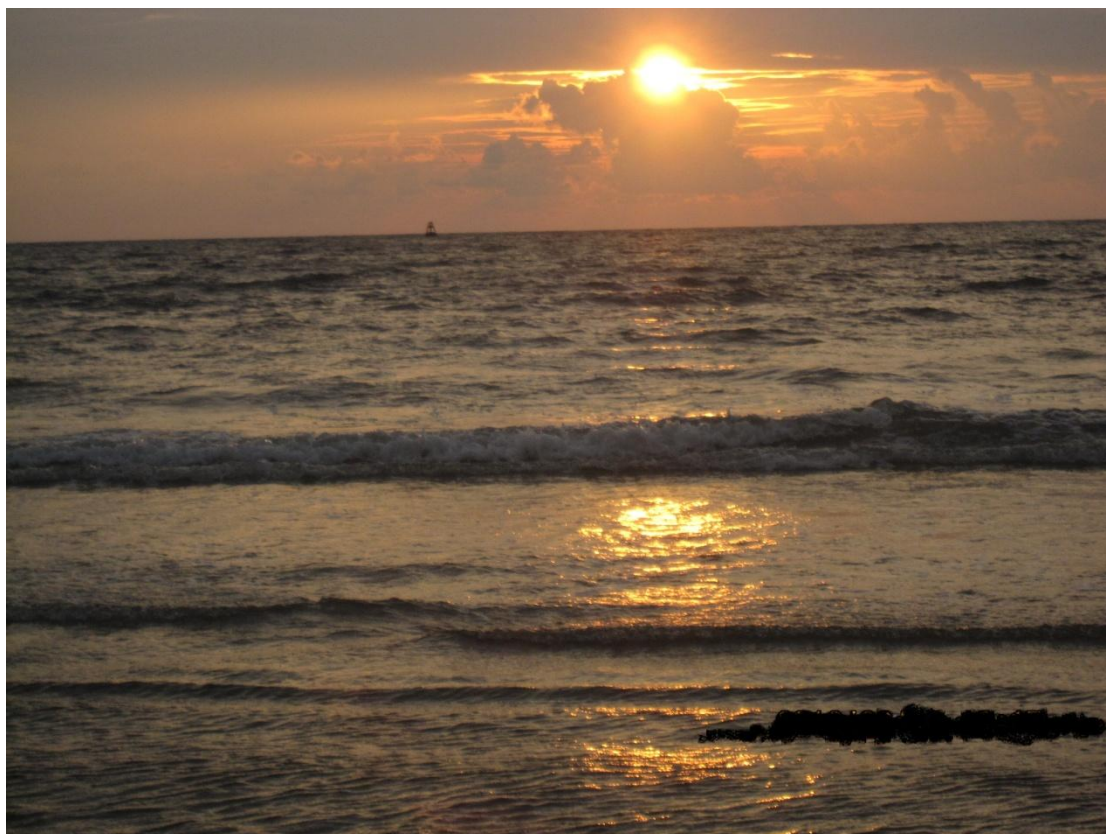
【內觀 4】旅程

為何我們一直有苦呢？
因為我們喜歡抱怨。
人生是一顛簸的旅程，
抱怨只是增加了行李的重量，
並沒有縮短路程。



【內觀 5】合意

為何我們有這麼多的苦呢？
因為我們只做唯一的選擇：
學生要合我的意，老師要合我的意；
孩子要合我的意，父母要合我的意。
.....



【內觀 6】依賴

如果我們的快樂是依賴著別人，
我們將難以抵擋失望的來臨。
就像將城堡建立在沙灘上，
難以抵擋大浪的衝擊。



【內觀 7】原因

為何我們一直有苦呢？
因為我們找不到苦的原因。
為何我們找不到苦的原因？
因為我们不往內觀照。



【內觀 8】清倉

為何我們的內心這麼擁擠呢？
因為我們不願意大清倉：
這個「貪愛」——還有點價值；
這個「發發脾氣」——將來還用得上；
至於那個「愚癡」——又不防礙空間，
還是通通留下吧。



【內觀 9】加工

為何我們有這麼多的苦呢？
因為我們不喜歡「本來面目」，
我們喜歡「加工」：
在臉上加工，
在身上加工，
在心上也加工
——要嘛妄想紛飛，要嘛一念不起。



【內觀 10】晃動

我們口說「享受生命」，其實只是浪費生命，
因為我們的內心隨著外境的順逆而晃動；
我們享受越多，浪費也越多，
因為我們不知道如何愛自己。

問：如何不浪費生命？答：修到內心不隨外境的順逆而晃動。

問：如何修？答：修習內觀。

問：如何真正愛自己？答：同上。

問：到處去觀光旅遊，算是浪費生命與否？還是要看當時的心境？凡人都認為愛自己是讓自己多享受物慾或精神食糧，如高貴的音響啦總總，愛自己是先要認識自己開始嗎？

答：車子誤點不生氣，飯菜不好不嫌棄，景色優美不起貪，那麼就沒有浪費生命，也在訓練自己提升生命。當然，不浪費生命是非常不容易的，所以我們會一直捲在苦裡面。感恩的是，佛陀幫我們找出了答案。真正認識自己，是看到自己是無我的。



【內觀 11】佛眠

為何我們一直有苦呢？
因為我們的內心不安分：
口說「夜夜抱佛眠」，
醒來卻和貪、瞋、癡共舞。



【內觀 12】微笑

當我們垂頭喪氣時，魔王微笑著，
因為我們成為他的眷屬。
當我們得意忘形時，魔王微笑著，
因為我們成為他的子民。



【內觀 13】生命

為何生命對我們有意義呢？
因為我們還要脫離苦的牢籠。
為何生命對菩薩有意義呢？
因為他還要幫助眾生脫離苦的牢籠。

說明：生命不是用來坐以待斃的，
生命是用來主動出擊、成長。
現在雖是果，但是是未來的因。
當下活得有意義，未來就活得有意義。
未來要活得有意義，當下就要活得有意義。
當下是一選擇，我們不輕言放棄。



【內觀 14】回頭是岸

為何我們一直有苦呢？
因為我們順著貪瞋的習性前進而忘了回頭。
但是，要從何處回頭呢？
要從每個「當下」回頭。

說明：將當下分分秒秒的時間，轉成點點滴滴的正念或覺性。



【內觀 15】時間

為何我們有這麼多的苦呢？
因為我們不會做生意：
我們用珍貴的時間，換回貪、瞋、癡、慢、疑等雜貨；
而不是正念、正定和智慧。



【內觀 16】自己

為何我們一直有苦呢？
因為我們口口聲聲說「想當自己」，
但是我們最陌生的是自己，我們如何當自己呢？
因為我們從來沒有真誠地觀察過自己。



【內觀 17】眼鏡

為何我們有這麼多的苦呢？
因為我們覺得別人不瞭解我，
他們一直戴著「自以為是」的有色眼鏡來看人。
但是，別人戴著有色眼鏡並不意味著我就沒戴著啊！

說明：我們看不清世間的真相，是因為我們一直戴著自我中心的有色眼鏡。



【內觀 18】舞台

為何我們一直有苦呢？
因為我們看不清「情緒」的身份，
以為他是主人，由他發號施令。
其實，情緒只是客人，但霸佔著我們生命的舞台。

說明：要由正念來主導，但正念也是無我的。想生起正念，要有多緣；想成大正念，更要多緣：太刻意不能生起、無心不能生起、無信心不能生起、無精進不能生起、無強力的想不能生起。



【內觀 19】碗外

為何我們有這麼多的苦呢？
因為我們慣於吃著碗裡，看著鍋裡，想著：
手頭的不怎麼樣，
碗外的一定比較好。



【內觀 20】兩邊

為何我們一直有苦呢？
因為我們的心始終徘徊在兩邊：
太忙了，想著寧靜；
太靜了，想著熱鬧。



【內觀 21】天平

為何我們有這麼多的苦呢？
因為我們心中的天平傾斜了：
把芝麻小事當成大事，
把大事當成芝麻小事。



【臉書月終感言】

寫寫照照，
轉眼又過人間一個月；
無心插柳，
柳未成蔭，
但也冒出枝枝葉葉，
給大眾分享，
這是所謂的緣分吧。

——祝吉祥圓滿——