

內觀餘語

林崇安教授圖／文

內觀臉書系列 10

內觀教育基金會／內觀教育禪林

2016.07

序

內觀是以正念覺知自己當下的身和心，使自己覺醒起來，洞見身心的實相是無常、苦、無我、性空而放下執著。內觀是直接的觀照，不應開口；開口的只是指標。所以，此處將臉書中與生活閒談有關的一些圖文編集一起，名為《內觀餘語》與大眾分享，也感謝法友們的回應。

林崇安

2016.07

《內觀餘語》



1【新年】

真奇妙啊，
就像川劇的變臉，
去年跟今年只隔一秒鐘，
「恭賀新禧」就呈現在眼前。
不再引領期待
明天、後天、大後天，
這是我新年的祈願：
以喜悅的心，迎接每一剎那的到來；
以覺醒的心，歡送每一剎那的離開。



2【寒冬校園】

寒冬早上，
整個校園冷冷冽冽，
陪伴我的是一種熱鬧後的幽靜，
我彷彿化成一隻飛在故園裡尋訪記憶的彩蝶。

論式：沒有熱鬧就沒有寂靜，因為世間都是緣起故。

論式：我們累積的記憶都不是我，因為是客人故。



3【晴空】無聲之聲

陰霾過後，
總有晴空一片的晶瑩；
喧嘩慣了，
也該傾聽一下無言的寧靜。

◎喧嘩的是思善、思惡等念頭。傾聽無言的寧靜，是不捲入思善、思惡等，而只是隨觀或覺照。



4【禪林霧起時】

禪林霧起時，
佛陀舍利塔不會消散不見，
真理也不會變得模糊不清，
因為緣起無我還是一直呈現在眼前。

◎究竟的真理遍存於宇宙各處，不因時空而改變。



5【元宵燈謎】

大廳滿掛著謎題，
因為有解，所以貼出來同樂。
在古印度的鹿野苑，佛陀開始出來弘法利生，
因為生老病死的謎題，他在菩提樹下已經解開了。

◎餘興：1.鼠頭虎尾（猜一字）。2.二小姐（猜一字）。3.我沒有他有，天沒有地有（猜一字）。4.孔明拍照（猜二字）。5.扮鬼臉（猜二字）。6.北港媽祖（猜台灣地名）。7.山在虛無縹緲間（猜台灣地名）。8.胖夫妻（猜大陸地名）。

◎1.兒。2.姿。3.也。4.亮相。5.作怪。6.天母。7.霧峰。8.合肥。



6【節慶過後】

節慶過後，
廣場剩下一片寂默和黯淡，
我一點也不覺得意外，
因為熱鬧的唯一朋友就是孤單。

◎惠能大師說：「問有將無對，問無將有對，問凡以聖對，問聖以凡對。二道相因，生中道義。」



7【波浪】

就像迎接波浪一次次的衝擊，
你可以像浮萍一樣順勢退撤，
也可以像石頭一樣堅持不動，
生命的光彩就在於你的抉擇。

論式：人生不是定命也不是隨機，因為我們有抉擇故。



8【野花】天上人間

「從一粒沙子看世界」，
因為過著人間的生活，內心會像沙子一樣承擔存在的壓力。
「從一朵野花看天堂」，
因為過著天堂的生活，內心會像野花一樣開朗而沒有生存的顧慮。

◎詩人布萊克說：

從一粒沙子看世界，從一朵野花看天堂；
把無限握在你手心，把永恆握在一小時。

To see a world in a grain of sand
And a heaven in a wild flower,
Hold infinity in the palm of your hand
And eternity in an hour.

◎你手心的空間和無限的空間，同樣是空間。
你的一小時和永恆的時間，同樣是時間。
只有當下的時空是你真正的立足處。

◎欲界有六層天：一、四王天。二、忉利天，帝釋為主。三、夜摩天。四、兜率天。五、樂變化天。六、他化自在天。因修善業而生此，長期生活快樂，福報完後繼續輪迴。

◎天上人間的歲月比較：

- 一、四王天，以人間 50 年為一晝夜，天壽 500 歲。
- 二、忉利天，以人間 100 年為一晝夜，天壽 1000 歲。
- 三、夜摩天，以人間 200 年為一晝夜，天壽 2000 歲。
- 四、兜率天，以人間 400 年為一晝夜，天壽 4000 歲。
- 五、樂變化天，以人間 800 年為一晝夜，天壽 8000 歲。
- 六、他化自在天，以人間 1600 年為一晝夜，天壽 16000 歲。



9【彎道】

生命中該轉彎就要轉彎。
我們撞壁，因為沒有智慧。
我們失敗，因為沒有毅力。
智慧、毅力加上愛心，這種人生讓人最心儀。

論式：智、仁、勇的人生最美麗，因為自利又利他故。
論式：生命中有時不得不轉彎，因為無我故。



10【嫩綠】

春天到了，
大地的慈母叮嚀孩子們：
放下過去的一切灰暗，
從嫩綠好好開始吧。

◎不因過去的灰暗而氣餒，因當前的嫩綠而努力耕耘。



11 【角色的影子】

如果你偏離了本分的角色，痛苦將像影子一樣跟過來，
因而浪費了生命。

如果你做好了本分的角色，快樂將像影子一樣跟過來，
因而享受了生命。

◎痛苦的人，常常從本分的角色中脫軌；
快樂的人，時時做好自己分內的角色。



12【又見禪林桐花】

抬頭又見桐花，
轉眼一年已逝，
如果心胸沒有增廣，
我只能低頭慚愧。

◎不因時光飛逝而感傷，因時光虛擲而慚愧。



13【快樂之苗】

當你包容他人的小缺陷，
快樂之苗就開始滋長。
當你減少對他人的要求，
幸福之苗就開始發芽。

◎調整觀念的一小步，會是生命的一大步。



14【烏雲和晴空】

痛苦的人，一直浸泡在對過去的不滿和抱怨，
因而心上的烏雲越來越多。
快樂的人，懂得覺照當前的心，放下不滿和抱怨，
因而心上的晴空越來越廣。

◎解鈴還是繫鈴人，觀念只在一念間。



15【電腦 AI 和蓮花】

電腦戰勝棋王，
其實這沒什麼，
因為電腦看不出蓮花的美，
也沒辦法懂得禪和幽默。
生命不只是理性，
還有歡樂和寂寞。

◎只有戰勝自己心中煩惱的人，才是真正的勝者。



16【內觀餘語】

寸草並清香，
供佛利眾生。
猶如蓮花不沾水，
功德具足大悲、智慧和清淨，
引導群盲登彼岸，
敬禮人天大導師。

——吉祥圓滿——