內觀迷悟

林崇安教授圖/文

內觀臉書系列 11 內觀教育基金會/內觀教育禪林 2016.09

序

人生由於有迷,迷則有生老病死的苦,所以要以 內觀使自己覺醒起來,成為覺醒者,這也是人生的一 個目標。六祖慧能大師說:「前念迷即凡夫,後念悟即 佛。前念著境即煩惱,後念離境即菩提。」因此,我 們要從日常生活中的迷下手,隨著觀出不同的悟,如 此種下菩提的種子。此處將臉書中有關的一些圖文編 集一起,名為《內觀迷悟》與大眾分享,也感謝法友 們的回應。

林崇安 2016.09.15

《內觀迷悟》



1【存在哪裡】

遠方又是青山,又是綠水。

去年,多少的美景跑入鏡頭,存在電腦裡。

今年,多少的美景映入眼簾,存在心田裡。

而鮮活的你啊,你到底存在哪裡?

當灰塵慢慢累積,

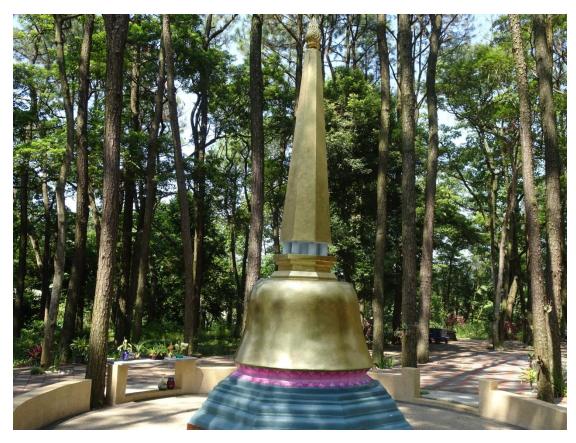
當記憶開始封閉,

當歲月的擔子逐漸沈重,

當情緒的波濤開始低迷,

鮮活的你啊,你究竟存在哪裡?

◎鮮活的你,若指覺性,則存在你的每個當前。



2【新舊】

又見兩後的舍利塔,仍是金光熠熠。 如果看出每一刻的新,生命就有了光輝。 如果看出每一刻的舊,生命就有了意義。 因為新,我心欣喜; 因為舊,我心出離。

- ◎在重複中看出新鮮,在垂老中看出生機。
- ◎諸行無常,是生滅法,生滅滅已,寂滅為樂。



3【憂或喜】

地球依舊繞著太陽, 我們無法停止歲月腳步的快移。 去年你在鳳凰花下抬頭, 讚嘆著花影搖曳的生命含意; 今年火紅勝去年, 能有誰來評點這是憂或是喜?

- ◎憂也好,喜也好,就像清風吹過湖面而後消失,不用留下一絲痕跡。
- ◎識像是主人,識的功能只是覺知。憂、喜像是眷屬,憂、喜是內心的感受。識和感受二者分工合作,都無主宰的性質,因而都是無我。



4【鐘聲】

當破曉的清爽已成陌路, 當遠方的翠綠已成追憶, 生命的步伐 不知不覺變成鞦韆的單調來回。 你問我,如何能夠 像風一樣輕撫那涓涓的小溪? 我說,在鐘聲的迴盪中, 只須一步一步耐心地走過去。

- ◎佛陀說:「於苦聖諦,當知當解;於苦集聖諦,當知當斷;於苦滅 聖諦,當知當證;於苦滅道跡聖諦,當知當修。」(《雜阿含 382 經》)
- ◎眷戀過去就是集諦,步向清醒就是道諦。
- ◎迷時,日子變成鞦韆的單調來回。醒時,輕撫那涓涓小溪的清涼。



5【露滴】

當時間變成過眼的雲煙, 當快樂變成一頁頁掉落的日曆, 我聽到低聲嘆息, 來自懸在綠葉等待消失的露滴。 你問我,如何重燃生命的光彩, 繼續點綴仲夏的美麗? 我說,要像那清澈的湖水, 不去挽留天上白雲的飄移。

- ◎美麗只是剎那,無從挽留,因為是無常和無我故。
- ◎抓取美麗就是集諦,放下執取就是道諦。
- ◎法友:就因為時間不停的消逝,要在那因緣一瞬間,留下精彩與美麗。



6【病和醒】

牆壁靜靜掛著「懸壺濟世」, 我靜靜等在候診的角落裡。 當我繫念遠方那片圍繞佛塔的綠意, 糾結的思慮之網就漸漸沈入寧靜的湖底。 當我如實觀照心中生起的陣陣波濤, 病苦的陰霾就漸漸消逝在晨曦的清涼裡。 病苦使人沈默, 病苦使人停步審視生命的意義。

- ◎佛陀說:「何等法應知、應修?所謂止、觀。」(雜阿含 305 經)
- ◎佛陀說:「如來應等正覺為大醫王,成就四德,療眾生病,亦復如是。云何為四?謂如來知此是苦聖諦如實知、此是苦集聖諦如實知、此是苦滅聖諦如實知、此是苦滅望跡聖諦如實知。」(雜阿含389經)
- ①止時,糾結的思慮之網就漸漸沈入寧靜的心底。觀時,如實觀照心中生起的陣陣波濤,體會無常和無我。



7【平凡】

湖邊一朵平凡的花,

當你留意,

你賦予了美,

不知不覺就有了牽掛。

當你走出了牽掛,

四野都是你安頓身心的家。

當你是井蛙,天空只是暫時的藍,

當你是海龜,汪洋才是永恆的大。

◎問:平凡的花指什麼?

答:可指紅塵,當我們迷戀紅塵就被煩惱束縛而不自在。紅塵本是平凡,但是一珍視就不自在了。也可喻指情人眼裡出西施。

◎問:井蛙譬喻什麼?海龜譬喻什麼?

答:井蛙可譬喻輪迴三界內嚐受苦樂的眾生。海龜可譬喻出離三界的聖者。



8【大岩桐 a】

庭園中天天快樂的你, 明眸閃亮地對著微風撒嬌, 因為你知道,不要輕信來日方長, 你更知道,生命絕對不是用來發牢騷。

- ◎快樂的二部曲:1.活在當下,2.放下執著。
- ◎不快樂的人只活在過去,因執著而發牢騷。
- ◎如何活在當下?修習正念、正定。如何放下執著?修習內觀,生起般若智慧。



9【大岩桐b】

庭園中的你整天快快樂樂, 風光明媚地對著綠葉點頭微笑, 因為你知道,你的來日是越來越少, 你更知道,生命絕對不是用來累積苦惱。

◎論式:我們要快樂而覺醒地活著,因為我們的來日是越來越短少。◎論式:我們要快樂而覺醒地活著,因為生命不是沈悶封閉的苦牢。◎論式:我們要快樂而覺醒地活著,因為生命絕對不是用來發牢騷。◎論式:我們要快樂而覺醒地活著,因為生命絕對不是用來累積苦惱。



10【大岩桐 c】

每天一早起來,

就看到你活得高高興興,

因為你知道,歲月不能在你的心上留下皺紋,你總是陶醉在每次晨風吹過臉上的些微不同中。

- ◎慧能大師說:「佛性常清淨,何處有塵埃?」(敦煌本《壇經》)
- ◎佛性是覺知的本性。
- ○識像是主人,識的功能只是覺知。受蘊、想蘊、行蘊像是眷屬,行 蘊中的憂、喜像是塵埃。禪修時使識不跟隨憂、喜而起造作,因而 識和憂、喜之間有一距離,猶如蓮花不受污泥的影響。
- ◎什麼是臉上的些微不同?(1)隨著時間,臉上的皺紋慢慢變多;(2) 每次吹過的風都有些微不同;(3)對風的感覺每次都有些微的不同。 以上所觀和能觀都是無常。
- ◎佛說:「諸行無常。」五蘊都是無常、無我。



11【紅色山茶花 a】

在小小的庭院裡,

你出生,你青春,你枯萎,你光澤告罄。

但是我知道,

宇宙最深奧的真理就隱藏在你平凡的一生中。

◎問:什麼是宇宙最深奧的真理?

答:無我、性空。

◎生、住、異、滅,就是無常,破除常執。

苦破除樂執。

無我破除我執。

性空破除自性有的執著。

在大乘佛法,無我和性空是勝義諦,是究竟的真理。

南傳佛法稱無常、苦、無我為三相或三特徵。



12【紅色山茶花b】

路邊搶眼的是嬌紅的你, 但是路人看不到你的高雅, 他們的眼簾朝向遠方, 因為遙不可及的朦朧才是迷人的花。

◎論式:他們是迷的人,因為他們不滿足已經到手的。

◎論式:他們不知道美食的滋味,因為他們吃著碗裡看著鍋裡。



13【白色玫瑰花】

你是綠葉中清澈的眼,如果沒有你,整個園林就顯得無精打采。 我知道,

你是宇宙完整的拼圖中不可或缺的一塊。

- ◎在宇宙的完整拼圖中,每個存在都是不可或缺的。
- ◎在浩瀚的宇宙中,任何一粒最微小的夸克都扮演著不可或缺的角色,都有它存在的尊嚴,任誰也不能把它變成「完全的無」。
- ◎論式:任何的存在都是無我,因為是緣起故。



14【粉紅玫瑰花】存在

每次路過,不同的是你的顏值,你問我,什麼是存在的意義? 我說,處在夢中時沒辦法回答夢的意義,因為答案是出現在夢醒時。

◎不識廬山真面目,只緣身在此山中。

◎問:夢醒時的答案是什麼呢?

答:只能說,請你趕快醒來吧!

◎問:為何不容易醒過來?

答:因為我們迷戀夢境,夢中的魔王是高富帥,魔女更是誘人的辣

妹。



15【一念三千】

午後禪林靜悄悄, 杯上茶香飄啊飄。 介爾的一念是三千世間, 還是芥子的一毫? 當這顆心動了那麼一念, 我知道, 大自然就展示無常、無我的教導, 隨後禪林又回歸靜悄悄。

◎《摩訶止觀》說:「夫一心具十法界,一法界又具十法界,即成百 法界,一界具三十種世間,百法界即具三千種世間。此三千在一念 心。若無心而已,介爾有心即具三千。」



16【時空的交會】

實在不明白, 為何你我交會在郊外的這個分岔口, 你看我,我看你, 而後一起埋入市塵的喧囂中。

- ◎為何不明白?只因緣起甚深啊。
- ◎我們只是宇宙時空中的旅客,由於業力這時相聚於此,將來必然分 道揚鑣,所以大家要好聚好散才是正解。



17【源頭】

經由內觀,

使你在孤寂的時候,

不再幻想依偎的温暖,

因為你知道,依偎本身就是孤寂的源頭。

經由內觀,

使你在街衖的時候,

不再厭避市塵的沾染,

因為你知道,市塵沒法抵達你內心的源頭。

- ◎佛陀說:「愛緣取,取緣有,有緣生,生緣老病死、憂悲惱苦,…… 愛滅則取滅,取滅則有滅,有滅則生滅,生滅則老病死、憂悲惱苦 滅。」
- ◎慧能大師說:「佛性常清淨,何處染塵埃?」(敦煌本《壇經》)
- ◎法友:時代不同了。唉!
- 〇回應:惠能大師說:「人即有南北,佛性即無南北。」所以,「人即 有古今,佛性即無古今」。只是指導的方法會因根性而不同。



【禪林清涼偈】

夏日高溫似沸油,

佛心皎潔如白藕,

迷時酷熱在心頭,

悟時清涼遍宇宙。

-吉祥圓滿-