

內觀人間

林崇安教授圖／文

內觀臉書系列 2

內觀教育基金會／內觀教育禪林

2015.06（初版）

作者序

人間充滿苦苦樂樂，一切都歸結到這一顆心，佛陀要我們往內觀照，才可超越生死。此處將林崇安的臉書中相關的圖文編輯在一起，取名為《內觀人間》與大眾分享。

2015.04.30



1 【輪迴的旋律】

不用懷疑，
過去生中我們曾經相遇，
一如今世，
我們聚在一起。
不用懷疑，
今世我們也必將分離，
一如往世，
我們揮手告別。

註：只有人無餘涅槃者，死後就不再投生於三界內。



2 【缺陷】

只因我們苛求完美，
幸福因而遠離我們，含淚而去；
一旦我們願意接納缺陷，
幸福將如小鳥，依偎在我們的身邊。



3 【心的圍籬】

這道牆為何這麼難以跨越？
雖然我深信你的善良，
雖然我也不忍看到你那沈重的表情，
但是你我卻難以跨越這一道牆，
只因你我都活在過去的記憶裡。



4 【苦苦】

你實在太沈重，
因為
你本身有很多的苦，
你還承擔別人的苦。
但是，
別人為何不承擔你的苦？
因為你捨不得放下你的苦。
我只能默默祝福你。



5【因為】

許多因為，不是真的因為。
你說，因為我們個性不合。
——這不是真的因為，
只是推託的因為。
真正的因為是，
——因為你喜新厭舊。



6【繞道】

中道，
就敞開在眼前；
只是我們習慣於繞道，
將生命用在周遭的摩擦中，
不斷抱怨，不斷受苦。



7 【懺悔和選擇】

六祖說：

「懺者，懺其前愆，從前所有惡業、愚迷、憍誑、嫉妒等罪，悉皆盡懺，永不復起，是名為懺。悔者，悔其後過，從今以後所有惡業、愚迷、憍誑、嫉妒等罪，今已覺悟，悉皆永斷，更不復作，是名為悔。」

過去的事，
因緣聚會而產生，
雖然是無我，
只是當時自己做了錯誤的選擇；
重要的是，
今後遇到相類的事，
不要重蹈舊轍，又做了錯誤的選擇。

註：無我，指一切事物中沒有主宰者。



8【欠缺和圓滿】

欠缺，使我們焦慮，
欠缺，使我們惶恐，
欠缺，使我們崩潰，
欠缺，使我們拼命往外抓取。
但是，
一旦我們停止抓取，
一旦我們往內觀照，
我們將意外地發現，
靈性的光暈竟是這麼的圓滿，
其實我們並不欠缺。



9【答案很簡單】

互動中，
不對他人有任何期望，
只做好自己的責任，
該管管就管管，
他人不聽，
該睡了，
長伸兩腳臥。



10【夢幻泡影】

往事如夢，
未來也如夢，
所以，
對如夢的現在
也不用起焦慮。



11 【聖人不孤獨】

至聖先師孔子也好，文殊菩薩也好，觀世音菩薩也好，
只是一個名稱；
重要的是，
名稱背後的大悲心和大智慧，
他們無怨無悔地，
方便善巧來教化這不完美的世間，
這才是我們敬禮的對象。



12【給法友們】

禪宗也好，淨土也好，密宗也好，內觀也好，
只是一個名稱；
重要的是，
都要踏上中道的階梯，
才能進入「皆大歡喜」的淨土。



13 【苦行】

昔日在寂靜禪林裡，
悉達多太子在樹下，
一天只吃一粒芝麻，
折磨身體也折磨心，
偏離了中道而不能開悟。
今日不少尋道者，
仍然壓迫身體壓迫心，
不知不覺忘了中道的教導。



14 【生命的覺醒】

在美麗的皇宮中，
悉達多太子享受了人間的榮華富貴，
落在欲樂邊。
為瞭解決生老病死的問題，他毅然出家尋找答案。
經歷六年的苦行，折磨身和心，
落在苦邊。
三十五歲時，他在菩提樹下，
遵循中道而成佛，成為人和天的老師，
這時是西元前 531 年。



15【涅槃寂靜】

佛陀教化圓滿後，
八十歲時，
安詳地進入無餘涅槃，
超越了生死輪迴和時空，
這時是西元前 486 年。



16【兩邊和中道的教導】圖：內觀教育禪林的屋外佛像

佛陀成道後，首先對五比丘講《轉法輪經》：

「比丘們！有此兩邊，修行者不可耽著其中：
一是沉迷於感官的享樂：這是下劣、卑賤、凡俗、非聖、無益的。
另一是折磨自己的苦行：這是痛苦、非聖、無益的。
比丘們！避此兩邊，如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、
增上智、正覺、涅槃。」



17 【心念住的教導】圖：內觀教育禪林的屋內小佛像

如何面對自己負面的念頭呢？佛陀說：

「諸比丘！比丘有貪欲的心，了知為有貪欲的心；

沒有貪欲的心，了知為沒有貪欲的心。

有瞋恨的心，了知為有瞋恨的心；

沒有瞋恨的心，了知為沒有瞋恨的心。

有愚癡的心，了知為有愚癡的心；

沒有愚癡的心，了知為沒有愚癡的心。

收縮的心，了知為收縮的心；散亂的心，了知為散亂的心。……

他安住於觀照心的生起現象、安住於觀照心的壞滅現象、安住於觀照心的生起與壞滅現象。他建立起『有心』的正念只為了更高的智慧與正念。

他獨立地安住，不再執著世間的任何事物。」



18 【生命的解題】

生命是否無解？
我們只喜歡坐著去玄想；
其實佛陀早在二千多年前就解開了，
我們所需做的，
只是跟著去解題就對了。



19【左左右右】

左左右右，真是卡哇伊，
黑貓白貓，都會捉老鼠，
黑雲白雲，都會遮太陽，
執著善、執著惡，同樣落到無知中。



20 【一碟土豆】

花生的存在，
沈默而安詳；
只是都將落入我肚中，
不用爭先恐後，
生命的結局，
盡在無我中。



21 【只問耕耘】

只問耕耘，
不用築夢，
美夢自然成真。
只問耕耘，
不用按讚，
燦爛的日子自然來臨。



22 【內觀禪林下】

不追隨念頭，
不壓抑念頭，
念頭起了，隨即知道，
一再知道又知道，
自然走在中道上。



23【道須流通】

樂時知樂而不起貪心，
苦時知苦而不起瞋心，
這是中道的心。
樂時起貪心，
苦時起瞋心，
這是執著的心。

註：心一執著，黏在對象就不通了。



24【花開又花落】

內觀禪林裡，
油桐花開又花落，
來不及抬頭，花已落下，
留下滿地的惆悵；
只須欣賞，
不須惋惜，
因為無常是生命的常態。



25【地上松果】

內觀禪林裡，
松果
鏗鏘落地，
宣示了它的存在。
松果成熟時，
誰也阻止不了它的脫落，
誰也不能知道它要滾向何方，
因為一切都是無我的。



26【頑皮小獅子】

我們這顆心，
就像頑皮的小獅子，
玩過了頭，就落到一邊，
約束不動，了無生氣，又落到另一邊。
我們這顆心，
捲入念頭，忘了自己，就落到樂邊，
壓制念頭，不起一念，又落到苦邊。
當念頭一起，我們隨著知道，住於正念，
這是離邊的中道。



27 【油桐花】

內觀教育禪林裡，
油桐花開上枝頭。
世間本無事，各盡各的責，
你開花，我拍照。
你落花，我掃地。



28 【水上土地公廟 a】圖：白屋後面橫開的濃密松林是內觀教育禪林

內觀禪林前，
頭寮大池中，
小小的土地公廟浮在水面上。
鄰長說，
當年擴建大池時，
土地公不願搬家，
怪手也牽不走，
就一直供奉到現在。

———

如果我們相信有鬼神，
那麼，這是很平常的事；
如果我們不相信有鬼神，
那麼，這是永遠無解的疑團。



29 【水上土地公廟 b】

大溪頭寮大池中，
浮著小小土地廟，
就像佛陀掌上的明珠。
土地公默默地，
護佑著周遭廣大的地區。
你我雖有一水之隔，
但是距離不是問題；
你我雖有百年之隔，
但是歲數不是問題。
有了慈悲心，
世間一切都不是問題。



30【臉書一月感言】

翻開臉書，
很快一個月，
文字加照片，
內容圍繞這顆心。
就像蓮花張開臉，
有緣眾生來分享，
合胃口，嚐一嚐，
不合胃口就飛走。

——祝吉祥圓滿——