

內觀的日子

林崇安教授圖／文

內觀臉書系列 7

內觀教育基金會／內觀教育禪林

2015.11 (第 2 版)

序

每人每天都有相同的 24 小時要過，如何過得不浪費呢？內觀是以正念覺知自己當下的身和心，使自己覺醒起來，成為覺醒者，漸漸脫離往日的迷惘，此處將林崇安臉書中有關內觀生活的一些圖文編集一起，名為《內觀的日子》與大眾分享，也感謝法友們的回應。

2015.11.25

《內觀的日子》



【內觀的日子 1】內觀之道

不於心外求法，
內道就是內觀之道。
不停滯於定的快樂，
內觀之道是從定起慧之道。
不怕前念迷，只須後念覺，
內觀之道是從迷中覺醒之道。
所以，

《圓覺經》說：「知幻即離，不作方便，離幻即覺，亦無漸次。」



【內觀的日子 2】世間覺

如果
世間苦時我們跟著苦，
世間樂時我們跟著樂，
我們就成為世間的奴隸。
六祖說：「佛法在世間，不離世間覺。」
所以，
我們不須逃避世間，只須
從世間苦中覺醒，
從世間樂中覺醒，
就能成為世間的主人。

◎問：如何覺醒？

答：要時常往內觀照自己的身和心。



【內觀的日子 3】青山白雲

青山伴著白雲，
白雲伴著青山，
相襯又相依，
只因人間怕孤單。

說明：邁向「出世間」是不怕孤單的。



【內觀的日子 4】明日黃花

這一刻，
美麗的黃花在路邊向我揮手，
我知道，際會只有剎那，
下一次的相遇，
美麗可能已經成為我的回憶。

說明：諸行無常，諸法無我。



【內觀的日子 5】紅花的話

當風吹著，我點頭，沒有抗拒，
當雨打著，我滴淚，沒有抱怨；
蝶兒忙著，花粉飄著，
我活得最幸福，因為我最平凡。



【內觀的日子 6】玫瑰

你的美
讓我窒息；
在窒息中，我體會到
這輩子我不可能擁有任何東西，
因為誰也不能阻止美的逝去。

說明：諸行無常，諸法無我。



【內觀的日子 7】芒花

秋天，銀白的芒花
突然點綴在附近的荒地，
只因不曾在意，
瞬間變得格外的美麗。

說明：道在哪裡？道在荒地裡。

東郭子問於莊子曰：「所謂道，惡乎在？」莊子曰：「無所不在。」

東郭子曰：「期而後可。」莊子曰：「在螻蟻。」

曰：「何其下邪？」曰：「在稊稗。」

曰：「何其愈下邪？」曰：「在瓦甓。」

曰：「何其愈甚邪？」曰：「在屎溺。」

東郭子不應。（《莊子·知北遊》）



【內觀的日子 8】天堂鳥花 a

庭院裡
天堂鳥叢中，
冒出二株花苞，
加入存在的行列，
這不是偶然，
也不是必然。
反觀我們自己，
生到這世間，
同樣不是偶然，
也不是必然。

◎問：不是偶然，也不是必然，是什麼？

答：是緣起而無我。



【內觀的日子 9】天堂鳥花 b

庭院裡

天堂鳥花正綻放著，
有著盎然的生機，
也有高雅的清新；
大自然的運作中，
有誰在主宰嗎？
其實只是緣起而已。
反觀我們自己，
也曾有新生的喜悅，
也曾有天真的笑顏；
有誰在主宰嗎？
其實只是緣起而已。



【內觀的日子 10】天堂鳥花 c (揭開喜悅的面紗)

庭院裡
天堂鳥花英姿煥發，
賞心悅目
實在令人喜悅。
反觀我們自己，
是誰給我喜悅呢？
外面的花有送給我喜悅嗎？
還是我自己給自己喜悅？
揭開喜悅的面紗後，
我們將發現
喜悅是如此的陌生。

◎問：為何喜悅是如此的陌生？

答：因為是客人。

說明：苦樂不是自作、不是他作。



【內觀的日子 11】天堂鳥花 d (揭開感傷的面紗)

庭院裡
天堂鳥花黯然失色，
歲月無情
實在令人感傷。
反觀我們自己，
是誰給我感傷呢？
外面的花有送給我感傷嗎？
還是我自己給自己感傷？
揭開感傷的面紗後，
我們將發現
感傷是如此的陌生。

- ◎問：為何感傷是如此的陌生？
答：因為是客人。
◎問：誰是主人？
答：將能知的覺性，假名為主人。
說明：苦樂不是自作、不是他作。



【內觀的日子 12】過客

在生命的悲歡離合中，
你回味著多少快樂，多少悲傷，
忘了你只是地球的過客，
你赤裸地來，赤裸地離去；
世間的種種，
你不曾真正的擁有，也不曾真正的失去；
如果你抓取喜歡的，排斥不喜歡的，
你就沒有做好這一生的功課，
你一定過得不快樂，
因為你喜歡的會一直離你而去，
你不喜歡的會一直找過來。



【內觀的日子 13】鳳凰花開

又是鳳凰花開時，
晴空中一片燦爛，
不用期待，
時間到就蜂擁而來。
反觀我們自己，
生命的燦爛為何遲遲不來？
何時是生命開花的季節呢？
只因我們流連於世間的欲樂，
沒有空閒去灌溉覺醒的種子，
所以，
一直沒有機會
開出聖潔的涅槃花朵。



【內觀的日子 14】成為我的

當花
成為我的，
快樂也跟著過來，
因為我享受它的芬芳。

當花
成為我的，
痛苦也跟著過來，
因為我無法阻止它的凋零。

◎問：我和花如何相處才不苦？

答：如果花是我種的，就有責任去照顧，但不要執著「這花是我的」，我和花只是因緣聚會而已，因而花落時不會悲傷。不負責是偏一邊，過份呵護是偏一邊。花也代表子女、車子等。



【內觀的日子 15】佇立

靜靜的禪林裡，
松針交織出沈默的歲月。
一片樹葉落下，
我正佇立著；
一聲鳥鳴響起，
我正佇立著；
一陣清風吹過，
我正佇立著。
永無止盡的
生命的場景
一直播放著，
我佇立在自然裡。

說明：內觀的基礎階段是以正念覺知自己當下的身和心。



【內觀的日子 16】坐在機前

當林書豪上籃，要到犯規，二罰穩健命中時，
我坐在電視機前。

當陽岱鋼揮棒，擊出左邊方向的全壘打時，
我坐在電視機前。

當朗噶拉姆在「好聲音」唱出扣人心弦的歌時，
我坐在電視機前。

掌聲也好，喝采也好，
當我們罣礙於勝負時，
世界便開始縮小。

當我們開眼清醒後，
世界才回復了原狀，
因為

我們的內心不再被束縛。



【內觀的日子 17】走在山徑

朝露沾濕褲腳，
我走在山徑裡。
花香迎面撲來，
我走在山徑裡。
潺潺水聲忽高忽低，
我走在山徑裡。
濛濛山霧忽隱忽現，
我走在山徑裡。
在這時空的交會處，
朝露、花香、水聲、山霧和我，
溫柔地
演了一齣相遇又別離的戲。



【內觀的日子 18】臥看寰宇

晴空像一面無邊的大鏡子，
我只是鏡中影子般的過客。
蟬聲嘰嘰叫著，
我臥看白雲飄逸。
草香淡淡飄著，
我臥看樹枝搖曳。
涼風徐徐吹著，
我臥看月亮輕移。
在浩瀚的宇宙下，
白雲飄逸著、樹枝搖曳著、月亮輕移著；
在我內心深處的鏡面上，
喜悅、輕安、寧靜也像影子一般變化著。



【內觀的日子 19】禪林湖邊

湖面上
秋風吹來
一波接著一波的漣漪，
一陣又一陣的涼意清醒我的頭腦。
蘆葦正在對岸向我招手，
我默坐在此岸的涼亭下。

———
白雲在天上起舞，
當我舉頭。
白雲碎落湖底，
當我低頭。
樹叢繞著我旋轉，
當我回首。
夢看背後這禪林，
當我清醒。
白鷺正在對岸來回覓食，
我默坐在此岸的涼亭下。



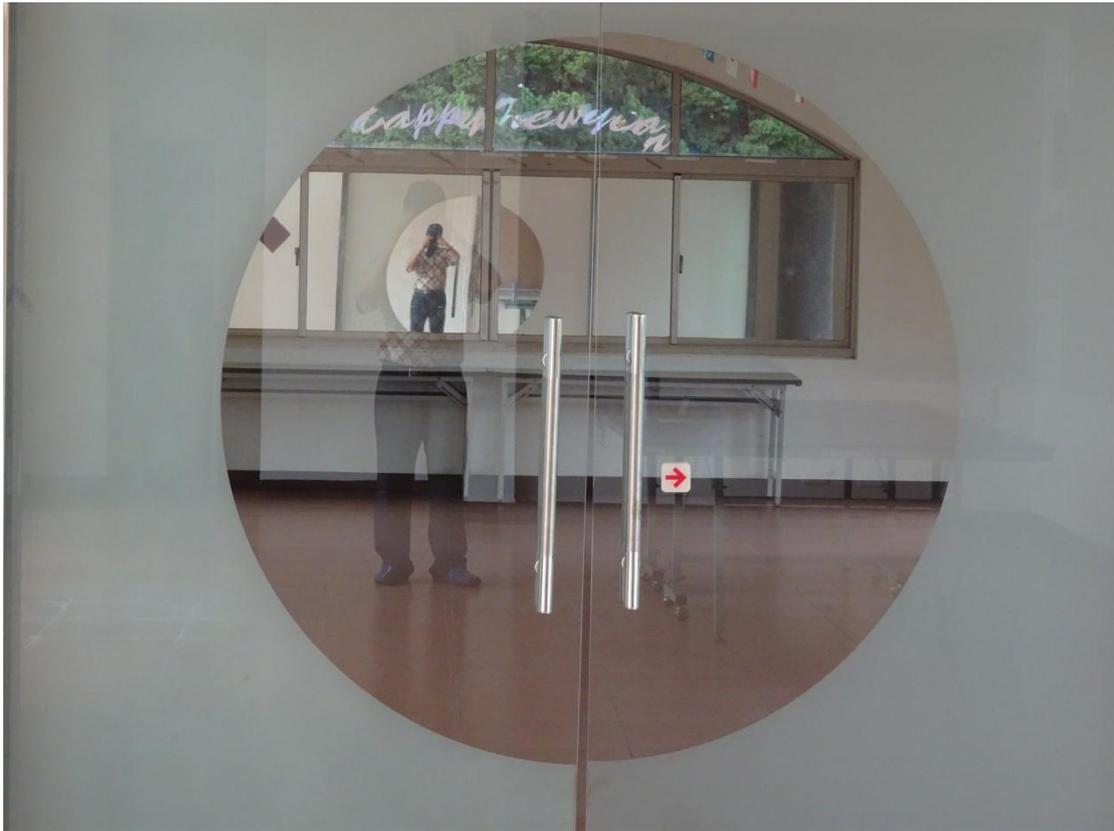
【內觀的日子 20】開會前後（雲煙）

坐在往北的車內，
我手上是重重的會議論文。
車外是中大的健雄館，一閃而過；
車外是圓光禪寺，一閃而過；
車外是圓山大飯店，一閃而過；
道路兩邊多的是過眼雲煙，
我手上是重重的會議論文。
車速變慢了，
雲煙站住了，
車外是法鼓山，
我手上是重重的會議論文。

———
坐在往南的車內，
我手上是更重的會議論文。
車外又是圓山大飯店，一閃而過；
車外又是圓光禪寺，一閃而過；
車外又是中大的健雄館，一閃而過；
道路兩邊多的是過眼雲煙，

我手上是更重的會議論文。
車速變慢了，
雲煙站住了，
車外是我家的門口，
我手上是更重的會議論文。
這是開會的日子，
一切都是過眼雲煙。

說明：內觀的第一基礎階段是以正念覺知自己當下的身和心，第二階段是以智慧洞見身心的實相：無常、苦、無我和性空。



【內觀的日子 21】相看

相看兩不厭
只有照相機，
因為我是本尊，
你是忠實的粉絲。

相機對我說：

「我時時往內觀照，
知道美女是美女，
也知道野獸是野獸。」

我對相機說：

「但是，你不知道美女是無常、苦和無我，
也不知道野獸是無常、苦和無我。
你只知道自相，我知道自相和共相。
所以，你只是分身。」



【內觀的日子 22】這是內觀

內觀禪林裡，
秋風一陣陣吹著，
佛像安詳地坐著；
寶蓋下懸掛的
菩提樹葉型的風鈴，
正響出悅耳的清脆鈴聲，
迴盪在空中。

是風動？還是鈴動？

「不是風動！不是鈴動！仁者心動。」
這是真正的內觀。

問：風動、鈴動是因緣所生，心若不動時，外緣仍相續存在，內觀是要訓練我們不隨境而動心，是嗎？

答：此處風動、鈴動、心動都是因緣所生，內觀是要訓練我們心動時要如實知道心動了，而不是刻意使心不動或心動了而不自知。進

一步，訓練到內觀智慧生起了，看清現象的無常和無我後，雖有外境的刺激，而內心不起貪、瞋等煩惱，這時是「心不隨境轉」。

——吉祥圓滿——