

處處內觀

——在中大校園

林崇安教授圖／文

內觀臉書系列 8

內觀教育基金會／內觀教育禪林

2015.12（初版）

序

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。只要有心，我們可以在生活中，透過外面的情境，時時往內觀照自心的變化。此處將林崇安臉書中有關生活內觀的一些圖文編集一起，照片攝自中大校園，名為《處處內觀》與大眾分享，也感謝法友們的回應。

2015.12.30

《處處內觀》



【處處內觀 1】垂柳

你我默坐在湖邊，
共享寧靜的清秋；
我感激你，
因為你的陪伴——只有溫柔。

拍照處：中大湖。
法友說：恰似柳的溫柔。



【處處內觀 2】泉水的話

若我有美麗，就把這份美麗給你，
若我有喜悅，就把這份喜悅給你，
即使水會枯竭，我也毫不猶豫，
因為我的存在，就只是給與。

拍照處：中大地球學院門前。

註：菩薩如水，對眾生的關懷可說是：「蠟炬成灰淚始乾」。



【處處內觀 3】蓮花 a

德不孤，必有鄰。
你不寂寞，有綠葉陪著你。
我來看你，
只是拍個照，留下你的高雅和超逸。

拍照處：國鼎資料館前小蓮花池。



【處處內觀 4】蓮花 b

你開心地綻放著，
也開心地承受著自己的風雨，
苦惱像水滴一樣，滑過葉面而不停留，
因為你瞭解生命的意義。

拍照處：國鼎資料館前小蓮花池。



【處處內觀 5】蓮花 c

風雨過後，看到你的潔淨依舊，
我放下心中的掛礙，生起了一絲欣快；
在欣快中，我體會到
這多餘的掛礙，使我活得不自在，
因為將來終必看到你的憔悴，
那時掛礙將轉成悲傷和無奈。

拍照處：國鼎資料館前小蓮花池。

註：如何放下掛礙？《心經》說：「依般若波羅蜜多故，心無罣礙；
無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」
般若波羅蜜多是洞見世間實相的智慧。罣礙＝掛礙。



【處處內觀 6】大白鵝 a

多少日子，
你徘徊在湖畔，
扮演著呆頭鵝的角色，
思索著生命的答案。
你孤獨地抬著頭，
一再地問蒼天，
想聆聽生命的意義，
但是始終沒有回音，
因為蒼天也在尋找這答案。

拍照處：中大湖。



【處處內觀 7】大白鵝 b

在孤獨的日子，
真理會悄悄地接近你，
你奮力地滑在湖面，
尋找生命的意義；
但是當你看到花開和花落時，
生命的凋零給你帶來了失落的壓力，
更深的孤獨籠罩著你，
因為你不敢正視內心的悲淒。

拍照處：中大湖。



【處處內觀 8】大白鵝 c

多少日子，你孤獨地徘徊在湖畔，
尋找生命的意義；
直到有一天，你身邊出現了兩團小茸茸，
給了我意外的驚喜；
這是你找出的答案，
你滿意地
游在水的漣漪中，
活在湖的世界裡。
但是我知道，
真正的答案是在湖外的天地裡。

拍照處：中大湖。



【處處內觀 9】大白鵝 d

生命的輪迴，在你的身上繼續運轉著，
因為你沒有面對你內心的孤獨和悲淒；
你的子女在湖中跟隨著你，
也將重複尋找生命的意義。
即使像嫦娥一樣奔向月亮，
只要惦念著人間，
淚滴將繼續流著，
因為你還沒看透生命的真理。
我只能祝福你，
如果你真正的愛自己，
你對真理的追尋，
要永不歇息。

拍照處：中大湖。

註：湖的世界，象徵著生死輪迴。湖外的天地，指超越生死的涅槃。



【處處內觀 10】白鷺的話

來到湖畔這兒歇腳，
我只是校園的訪客。
我沒有什麼本領，
只是在波濤中，我懂得如何活著。
上課的鐘聲不時在空中迴盪著，
我心裡想著：
大學生也算是校園的訪客吧！
他們低著頭在忙什麼呢？

拍照處：中大湖。



【處處內觀 11】夜鷺的話

為了生存，
在波光鱗鱗中，
我靜靜地等著，
等著水裡的動靜。
一小時過去了，兩小時過去了，……
我頭上兩根細白的蓑羽隨風搖擺著，
但是我灰色的身軀還是一動也不動。
我要給浮躁的世人，
分享我的忍耐和定力的本領。

拍照處：中大湖。

註：夜鷺＝暗光鳥。



【處處內觀 12】校園 a：影子

假日早上，
中大湖的湖面似鏡，
樹影依舊，
橋影依舊。
水鴨自在地遊過湖面，
湖水抓不住它的影子；
人生也像倒影一樣，不需緊抓不放，
放手了就自在。
我走在繞湖的小徑上，
一片喜悅
像彩雲一樣掠過我的心田。

拍照處：中大湖。

註：觀心無常（此處覺知自己心中有喜悅的生起和滅去）。



【處處內觀 13】校園 b：玩球

又是陽光的假日，
太極銅雕的草場上，
球在滾著，
小孩跑著，跳著，叫著，
我叫！我叫！我叫叫叫！
大人在樹下閒聊著，
這是兒童的天堂。
相似的場景曾是我們的童年，
遙遠而又在眼前；
但是，
多少歡樂
一旦成為記憶，
就不再真實了。
我走在百花川旁的步道上，
一絲平淡
像花香一樣掠過我的心田。

拍照處：中大太極銅雕旁。

註：觀心無常。

問：若過往的記憶浮現腦海，當下的感受，也不算真實的嗎？

答：不同宗派有不同解說，例如：

（1）依據南傳論典的看法，由記憶浮現腦海中的過往，屬於世俗諦，不是真實的。五蘊和涅槃都是勝義諦。此處不真實，指世俗諦。

（2）依據北傳般若論典的看法，由記憶浮現腦海中的過往，是世俗諦，不是真實的。五蘊是世俗諦；涅槃是勝義諦。



【處處內觀 14】校園 c：拍照

又是假日的校園，
太極銅雕的草場上，
少年的手機忙碌著，
同伴的擺姿也忙著，
我拍！我拍！我拍拍拍！
這個也入鏡，那個也入鏡，什麼都入鏡，
真的不識什麼是愁滋味，
這是少年的天堂，
也是我們曾經擁有的天堂。
直到有一天，
當我們開始計較，
當我們開始挑剔，
當我們開始抓取，
我們生命的光彩便開始褪色了，
純真開始消失了，
天堂也遠離了。

即使生命再來一次，
我們是不是還會重蹈覆轍呢？
我坐在三松鼎立的樹蔭下，
一陣波濤，
像松風一樣掠過我的心田。

拍照處：中大太極銅雕旁。

註：(1) 三祖僧璨在〈信心銘〉說：「至道無難，唯嫌揀擇」。

(2) 生命再來一次，如果認為將來一定重蹈覆轍，那就落入常見。
如果認為將來一定不重蹈覆轍，那就落入斷見。

(3) 觀心無常。

。



【處處內觀 15】校園 d：火球

又是假日的校園，
棒球聲響著，
抬頭一看，
圍籬上貼著：「注意飛球！」
球場上，
投手奮力往前一投，
把工作的壓力，
變成 160 公里的火球，
我投！我投！我投投投！
擊球聲斷斷續續響著，
呼聲到處竄著，
這是成人的假日天堂。
我們生命中的美好，
總是像這火球一樣，消逝得特別快。
在生活中，
當我們想掌控勝負時，

勝負便掌控了我們，
壓力使我們的天堂立刻變了形。
默默地
大自然正在教導我們真理。
我走在棒球場旁邊的步道上，
一瞬清醒
像流星一樣掠過我的心田。

拍照處：中大棒球場。

註：觀心無常、無我（心是生滅且不能被掌控的，只能順著緣起去運作）。



【處處內觀 16】校園 e：練功

清晨的校園內，
練功的音樂響著，
規律的節奏
傳遍空曠處，
別人在睡我早醒，
我動！我動！我動動動！
新鮮的空氣震動著，
這是銀髮族的天堂。
光陰荏苒，歲月無情，
我們所能掌握的，只有當下這一刻：
覺知自己的身動了，覺知自己的心動了，
這是真正的活著。
在生命的長流中，
我們一直扮演著迷者的角色，
到處尋找覺者的淨土，
不知何時才能歇腳。

直到有一天，
當我們停止外在的追尋，
當我們觀照當下的自己，
我們內心深處的淨土，
才開始浮現出來。
我站在林蔭蔽天的大榕樹下，
一曙安寧
像旭光一樣掠過我的心田。

拍照處：中大總圖書館旁。
註：觀心無常、無我。



【處處內觀 17】校園 f：踢球

又是假日的校園，
田徑場的草皮上，
二千多年前的「蹴鞠」，
化身成為眼前的足球比賽，
球在地上滾著、飛著，
球員們搶著、踢著，
我踢！我踢！我踢踢踢！
掃把腳一掃，後衛一傳，前鋒一射，對方守門員一檔，
來來回回，熱鬧一番，
這是一個球員的天堂。
球進了！球進了！
這是團隊的合作，
只是各盡其責，
此中沒有一個主宰者，
這是一個大道理。
反觀我們自己，

也是一個身心合作的團隊，
每人只是五臟六腑和種種心理的組合，
但是為什麼一直覺得自己有個主宰的我呢？
為何想去掌控這個、掌控那個，而後自生煩惱呢？
我坐在松針懸頂的階梯上，
一縷思緒，
像鴈影一樣掠過我的心田。

拍照處：中大田徑場。
註：諸法無我。



【處處內觀 18】白雲

天上白雲飄著，
像綿羊般匆匆趕路；
在樹蔭的角落，
我和板凳共用著清風，
湖面波光鱗鱗，
岸上綠草搖曳著，
啊！這是一個活的世界；
一道感激
像閃電一樣掠過我的心田；
我該向白雲說哈囉，
我該向清風說哈囉，
我該向綠草說哈囉。

拍照處：中大湖和理學院。
註：觀心無常。



【處處內觀 19】倒影 a

一月又過去了，
好像有許多事讓你忙著，
只是回想起來，
又像是很久以前的事，
如同倒影般不真實。
生命的本質也許就是如此，
我們忙著追逐實體，
但是所獲得的卻只是影子。

拍照處：中大湖和健雄館。



【處處內觀 20】倒影 b

只要有所依賴，
苦就如影隨形而來；
只要有所期待，
苦就如影隨形而來。
紅樓如夢，因為有所依賴，
閒雲野鶴也是如夢，因為有所期待。

拍照處：中大湖和客家館。



【處處內觀 21】倒影 c

每人只是個半圓，
但卻不斷追逐另外的半圓，
以為圓才是完美，
不知另外的半圓只是幻影；
不斷的追逐，
注定換回不斷的失望，
唯有放下追逐，
才能發現自己是完美的半圓。

拍照處：中大湖。



【處處內觀 22】倒影 d

多少生，多少世，
每人辛苦地往外尋找另一半；
只是到臨終時，
才發現沒法帶走這個另一半，
還缺另一半，
因為真正的另一半並不是在身外，
而是要從心內培養出來。

拍照處：中大湖。
問：真正的另一半是什麼？
答：培養出來的覺性（始覺）。
 原有的一半是本覺。
 （本覺＋始覺→究竟覺）。

——吉祥圓滿——