

內觀花語

林崇安教授圖／文

內觀臉書系列 9

內觀教育基金會／內觀教育禪林

2016.06（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。如果仔細觀察，我們的四周其實充滿著鳥語花香，因此不妨透過花花草草來瞭解人生，顯現另有一番風光。今將臉書中與此有關的一些內觀圖文編集一起，名為《內觀花語》與大眾分享，也感謝法友們的回應。

林崇安

2016.06.25

《內觀花語》



1 【山茶花】

你在籬上綻放著，
我只能欣賞你，
因為美無從安排，愛無從掌控，
我只能祝福你。

論式：美無從安排、愛無從掌控，因為美和愛都是無我故。



2【牽牛花】

嬌弱使你緊靠著籬，
孤單使你擁抱著樹，
在溫暖中你內心有一絲的悵惘，
因為你不能超越別離後的寂苦。

論式：若不能超越愛別離苦，則心有所掛礙。



3【破洞牽牛花】

就像強震後被撕裂的大地，
早上看到被蜂兒洗禮過後的你，
在寒風中顯得特別堅毅，
因為你知道生命是用來綻放而不是用來逃避。

論式：生命不是用來逃避，也不是用來浪費，因為是用來綻放故。



4【第一朵蝴蝶蘭】

靜謐的禪林裡，
在初冬的松幹上，你開出含笑的花蕊，
你不用奇怪為何第一個開花的會是你，
這只是因為你的因緣先具足而已。

《佛說初分說經》說：「緣生法者，謂一切法從因緣生、從因緣滅。

復以是義，說伽陀曰：

『若法因緣生，法亦因緣滅，是生滅因緣，佛大沙門說。』』



5【燦爛的九重葛花】

路旁含笑的你吸引著大家的眼光，
因為我們喜歡燦爛，排斥枯乾。
但是唯有接納枯乾，
我們的內心才能真正的燦爛。

◎燦爛和枯乾是相對的緣起，無從分割。



6【紫花瓣】

路邊的紫花盛開著，
看見行人搭車返鄉去過年，
花瓣兒也紛紛乘著寒風，
片片飄回樹根去團圓。

◎問：人間的聚散和離合，一再重演著，有何意義呢？

答：究竟而言，是沒有意義，所以，佛陀指出解脫的道路。



7【黃花之浪】

就像在海邊衝浪，
我以喜悅的心情，迎接嬌豔的你的到來。
我將以同樣的心情，迎接凋零的你的到來，
因為完整的生命只存在當前。

論式：若留戀過去或擔憂未來，則生命有了漏洞而不完整。



8 【新春的新】

紅色的對聯，紅色的新衣，紅色的燈籠，…
人間處處瀰漫著新春，
宛如紅花遍開草叢中，
剩下的是：
我們忘了將自己的這顆心翻新。

◎問：心如何翻新？把心的垃圾清光？或有何方法？

答：我們執著得越多，煩惱的染汙就越多，心就越舊。翻新是指放下執著。方法就是提升覺性和智慧。



9 【櫻花的網】

抬頭一望，
你在空中編織著粉紅的網，
也許想網住初春鳥兒的腳步，
讓那銀鈴般的聲音圍繞在你身旁。

論式：人間可以是美的互動，只要掌握無我的緣起。
生命中美的緣起，其實就在我們的身邊，只看我們的心要如何經營。



10【山茶花的紅】

冷鋒通過的日子，
樹叢總是寒風瑟瑟，
你將柔情化成朵朵燦爛的紅色，
想給這個單薄的人間增添一份溫熱。



11【蓮花的影】

在春風的陣陣呼喚中，
從水裡冉冉升起的是紫色高雅的你，
在斜陽下，從圓圓的葉面不斷流逝的是你的倩影，
我隱約聽到的是你聲聲的嘆息。

◎問：如果當下看到的是不斷的轉化和消融，那聽到的還會是聲聲的嘆息嗎？

答：聲聲的嘆息是來自想要「常」；如果洞見真相是無常而放下對常的執著，自然不需嘆息了，因而是：

你慷慨地把影子送給了葉子。



12【馬纓丹花的定位】

在初春的陽光下，
一早你就在清風中搖曳，
你牢牢定位在枝頭，
因為你知道這是你喜悅的根基。

———

我們一再地在輪迴中受苦，
因為我們不願意將心定位在出離。

論式：許多人過得不快樂，因為沒有把心定位在正面的思考上。



13【河津櫻花的落淚】

校園的櫻花在枝桠上盛開著，
花瓣就像淚滴一樣飄灑落地，
因為誰也阻擋不了萬有引力，
這是大自然必有的美麗別離。

論式：花瓣飄灑落地，因為諸行無常故。



14【活著的湖】

有時我們的心像平靜的湖面，只有樹影伴著睡蓮，
有時起了一陣漣漪，因為花瓣降臨湖面，
有時突然起了浪花，因為魚兒搶著花瓣，
啊！我們的心是活著的湖，不時會翻起生命的波瀾。

論式：我們的心不是頑石般不動，因為不時會翻起生命的波瀾。

論式：我們的心不時會翻起生命的波瀾，因為我們的心是活的。

論式：我們的心是活的，因為這是心的性質。



15【事過】

一陣風吹過，
花兒搖了一下就靜止了。
我們會苦，
因為事情過了我們還一直想著。

◎過去已經過去，想太多於事無補，這是一種愚癡。不如將注意力移到當下的事情，將「因」處理好，將來的「果」自然會好。



16【期待】

茫茫人海中，你是那麼的可愛，
但我有了苦惱，因為我對你有所期待。
茫茫人海中，你是那麼的可愛，
我也覺得很愉快，因為我對你沒有了期待。

◎有了期待，「自我」就悄悄浮出。符合期待時，喜歡就會生起；不符合期待時，不喜歡就會生起，因而當下就偏離了中道。

——吉祥圓滿——