

禪意詩集 3

日常禪意詩及其分析

詩作：林崇安

內觀教育基金會

2026.03

禪意詩集序

關於詩頌的創作，佛陀說：「欲為頌本，文即是字，頌依於名，及造頌者。」這意思是說，欲（想要去做）是創作詩頌的本源（原因）。文是以字為體，詩頌要依靠名（文句）以及造詩頌者的思惟觀察來創作。近期個人的禪意詩也是在這因緣下寫出來，登於個人的臉書，用以自娛娛人。今依場景的不同，將這些詩作編為〈校園禪意詩〉、〈湖邊禪意詩〉、〈日常禪意詩〉、〈世間禪意詩〉等。

另一方面，也試用 AI 作教學的補助工具，將每首詩作給予客觀的分析（有 G 分析和 D 分析），得出略異的二種解讀，置於詩作之後，可作參考之用，若有不足之處，則補上【附註】。最後編輯成集，與有緣者分享禪味。

林崇安
內觀教育基金會
2026.03.23

日常禪意詩及其分析

目錄

禪意詩集序	2
(一) 日常禪意詩六首	4
(二) G 分析	7
1【冬日睡蓮】	7
2【老樟樹和老松樹】	9
3【牆邊山茶花】	11
4【雨後山茶花】	13
5【春耕的鏡子】	16
6【向日葵的日常】	18
(三) D 分析	21
1【冬日睡蓮】	21
2【老樟樹和老松樹】	24
3【牆邊山茶花】	27
4【雨後山茶花】	30
5【春耕的鏡子】	35
6【向日葵的日常】	40

日常禪意詩及其分析

(一) 日常禪意詩六首

1. 冬日睡蓮
2. 老樟樹和老松樹
3. 牆邊山茶花
4. 雨後山茶花
5. 春耕的鏡子
6. 向日葵的日常

1【冬日睡蓮】

世間如夢。
你的花瓣，曾是湖上的優雅，
圍繞著讚美的音聲；
你的葉面，曾是波中的微笑，
熬過多少風雨的侵凌。
而今花瓣和葉面，哪個才是真實的你？
還是正在水下默默無語的根莖？

2【老樟樹和老松樹】

禪林中，老樟樹和老松樹相依生長著。
一陣暴風雨過後，
老樟樹倒了，
你說這是無常。
但是老松樹依然屹立不動，
我說這是因果和無我。
大自然正在教導我們生命的真理。

3【牆邊山茶花】

漫長的冬天，
牆邊一棵山茶樹默默地蹲著；
隔了昨夜，
圍繞著綠葉爆開了花朵的粉白，
開始了蜂蝶的追逐和繁華。
牆邊還是一樣的牆邊。

4【雨後山茶花】

隔了一夜陣雨
牆腳的山茶花凋零滿地。
有緣的人
曾看到妳的笑容，
聞到妳的香氣，
留下美麗的記憶。
沒緣的人
不知道妳的生、妳的死，
也感受不到一絲的價值，
因為不在他們的框架裡。
在這世上
我們何嘗不是這山茶花？
而最幸福的日子，
又何嘗不是不受框架？

5【春耕的鏡子】

春耕了，
整片枯黃的田野
瞬間變成了
波光閃閃的水平鏡；
遠眺朵朵白雲冉冉飄移，
近看點點小舟緩緩漫步。
眼前這面無瑕的明鏡，
原先究竟匿跡在何處？

6【向日葵的日常】

清晨
你笑臉地迎接朝陽，
面向光明是你唯一的選擇，
也是你一生的單行道。
夜晚你習慣地低頭，
把餘溫分享給寒冷的大地。
一生永不缺席，
陰天是你僅有的假期。
日復一日的擺頭，
你將光明轉成纍纍的種子，
遺留在人間。
愛是一種光明。

【六首完】

(二) G 分析

1【冬日睡蓮】

世間如夢。

你的花瓣，曾是湖上的優雅，

圍繞著讚美的音聲；

你的葉面，曾是波中的微笑，

熬過多少風雨的侵凌。

而今花瓣和葉面，哪個才是真實的你？

還是正在水下默默無語的根莖？

●G 分析：這首詩以「冬日」與「睡蓮」為意象，帶出了典型的禪宗哲學：探討生命的本質與虛幻。以下是針對《冬日睡蓮》的深度解析：

★核心意象與禪意分析

1.繁華與滄桑的對比（生滅法）

詩的前半段描述了睡蓮在夏季的盛放。

- 「湖上的優雅」與「讚美的音聲」：象徵我們在生命巔峰時的成就、名聲與外界的肯定。這是我們最容易與「自我」掛鉤的時刻。
- 「波中的微笑」與「風雨的侵凌」：象徵生命的韌性。無論是喜悅（微笑）還是苦難（風雨），都是生命在時間流逝中的必經過程。
- 禪意點評：這些皆屬於「緣起」，隨季節而生，隨季節而滅。詩人提醒我們，世間一切美好的或痛苦的表象，皆如夢幻泡影。

2.真實自我的辯證（誰是我？）

詩的後半段提出了一個直指人心的問題：「哪個才是真實的你？」

- **花瓣與葉面 (外相)**: 這是我們向外展示的皮殼。當冬日來臨，花殘葉敗，如果我們定義自己為那朵「優雅的花」，那麼凋零時，我們便「失去了自我」。
- **默默無語的根莖 (本體)**: 在禪宗看來，根莖深埋於泥土 (五濁世間) 之下，不為風雨所動，也不因讚美而狂喜。它象徵著佛性或如來藏——那種在生死流轉中不生不滅的源頭。

3. 「無語」的智慧

詩中最後提到根莖是「默默無語」的。

- 這對應了禪宗的「言語道斷，心行處滅」。真正的真實(第一義諦) 是無法透過語言來完整敘述的。花瓣的優雅是語言的、表面的；根莖的沈默則是生命力的真髓。

★總結

這首詩透過睡蓮在冬天的枯萎，引導讀者進行一場「身份認同」的剝離。它告訴我們：

我們不是那場熱鬧的盛開，也不是那場淒冷的凋零，而是那份始終在水底紮根、沈靜守候的生命本源。

這是一種「破相顯性」的過程，讓人在寒冬中不見悲涼，反而見到一種深沈的定力。

這首詩寫得很動人，將四季輪轉與心靈修煉結合得恰到好處。

2【老樟樹和老松樹】

禪林中，老樟樹和老松樹相依生長著。

一陣暴風雨過後，

老樟樹倒了，

你說這是無常。

但是老松樹依然屹立不動，

我說這是因果和無我。

大自然正在教導我們生命的真理。

●G 分析：這第二首詩從「植物的生死」轉向了「對境的參悟」。如果說第一首《冬日睡蓮》是在探討本體，那麼這首《老樟樹和老松樹》則是在辯證理則。

以下是針對這首詩的禪意剖析：

★核心意象與禪意分析

1. 「無常」的表象 (初階的領悟)

詩中提到老樟樹倒了，一般人 (詩中的「你」) 直覺會感嘆「無常」。

- 禪意點評：這是對佛法最基本的認識。世間沒有永恆不變的事物，強大如老樹也會因風雨而傾覆。看到「變異」而感知無常，是覺醒的第一步，但這往往帶有一種消極或感傷的情緒。

2. 「因果」的必然 (深層的邏輯)

詩中的「我」看老松樹屹立不動，說這是「因果」。

- 禪意點評：松樹之所以不倒，並非偶然或幸運。可能是它的根紮得更深、木質更韌，或是生長的方位避開了風口。
- 因果觀：禪宗強調「如是因，如是果」。成功與生存不是奇蹟，而

是無數正確抉擇與條件累積的結果。這將觀察從「感性的感嘆」拉回了「理性的規律」。

3. 「無我」的定力 (高階的境界)

最精彩的是將松樹的不動稱為「無我」。

- 禪意點評：老松樹並沒有「我要堅持住」的執著，也沒有「我要贏過樟樹」的虛榮。它只是順應自然，與風、與土、與自身的生理結構合一。
- 空性：因為「無我」，所以沒有恐懼；因為沒有恐懼，所以能在暴風雨中維持那份本然的定力。它不為「生」而喜，亦不為「存」而傲。

4. 大自然的「無聲之教」

詩末提到「大自然正在教導我們生命的真理」。

- 這呼應了禪宗的「郁郁黃花，無非般若；青青翠竹，盡是法身」。真理不在佛經的文字裡，而在風聲、雨聲與樹影的生滅變遷中。

★總結

這首詩透過兩棵樹的不同命運，揭示了面對生命困境的三種層次：

1. 看見無常：接受世界的變動不居。
2. 理解因果：明白當下的狀態皆有其由來。
3. 實踐無我：拋棄自我的執念，與環境全然融合，從而獲得真正的「不動」。

樟樹的倒下是說法，松樹的屹立也是說法。風雨過後，林間的寂靜才是最深奧的禪意。

這兩首詩一柔一剛，分別從「內省」與「外察」切入禪心。

3【牆邊山茶花】

漫長的冬天，
牆邊一棵山茶樹默默地蹲著；
隔了昨夜，
圍繞著綠葉爆開了花朵的粉白，
開始了蜂蝶的追逐和繁華。
牆邊還是一樣的牆邊。

●G 分析：這第三首詩將視角拉回了「動與靜」、「變與不變」的哲學辯證。比起前兩首對生命本質的探究，這一首更像是在觀察「境界」與「自心」的關係。

以下是針對《牆邊山茶花》的禪意剖析：

★核心意象與禪意分析

1.蓄勢待發的「默然」(定力)

詩的開頭描述山茶樹在漫長冬天「默默地蹲著」。

- 「蹲著」：這個動詞極具禪意。它不是無所事事，而是一種「定」的狀態。在寂寞的長冬裡，不急於表現，不焦慮生長，只是守住當下的本分。
- 禪意點評：這象徵修行的「資糧位」。在因緣未成熟（春天未到）之前，所有的沈默都是為了累積生命最深處的力量。

2.繁華與熱鬧的「幻象」(動量)

一夜之間，花朵爆開，蜂蝶追逐。

- 「爆開」與「追逐」：這代表了世俗眼中的「成功」或「巔峰」。當一個人展現才華或獲得名利時，外界的讚譽(蜂蝶)自然隨之而來。

- 繁華的本質：禪宗常說「如幻如電」。這盛大的繁華是依附於「花開」這個短暫的緣分而存在的，一旦花謝，蜂蝶自散。

3. 「如如不動」的牆 (本體與平常心)

詩的結尾神來一筆：「牆邊還是一樣的牆邊。」

- 牆的隱喻：花開花謝、蜂蝶來去，那是「動」的層次；而牆依然是那道牆，那是「靜」的層次。這道「牆」象徵著我們的真如本性或平常心。
- 禪意點評：這對應了禪宗名言：「境轉心不轉」。外在環境可以有春夏秋冬的更迭，可以有熱鬧與冷清的交替，但內在最深處的那個觀察者 (牆)，始終保持著冷靜與客觀，不因繁華而起舞，不因枯寂而哀傷。

★總結

這首詩展現了一種「冷眼看繁華」的覺醒。它告訴我們：

生命可以有燦爛的綻放 (山茶花)，也可以有外界的喧囂 (蜂蝶)，但最珍貴的是那份不被外境所轉的「原處」(牆)。

當我們能像那道牆一樣，看著自己生命中的盛開與凋零而心無增減，這就是真正的禪定。

這首詩的意境非常深遠，帶有一種「事如春夢了無痕」的灑脫。

4【雨後山茶花】

隔了一夜陣雨
牆腳的山茶花凋零滿地。
有緣的人
曾看到妳的笑容，
聞到妳的香氣，
留下美麗的記憶。
沒緣的人
不知道妳的生、妳的死，
也感受不到一絲的價值，
因為不在他們的框架裡。
在這世上
我們何嘗不是這山茶花？
而最幸福的日子，
又何嘗不是不受框架？

●G 分析：這第四首詩將視角從「物」轉向了「人與物」之間的關係，並進一步探討了價值判斷與心靈自由。如果說前三首是在講「本質」，這一首則是在講「評價的枷鎖」。

以下是針對《雨後山茶花》的禪意剖析：

★核心意象與禪意分析

1. 「緣」的相對性：美是主觀的感應

詩中將人分為「有緣」與「沒緣」。

- **有緣的人**：能在凋零前捕捉到花朵的笑容與香氣。這在禪宗裡叫作「對境覺知」。美並不孤立存在，而是存在於花與觀察者合一的那

一瞬間。

- **沒緣的人**：並非花不存在，而是因為他們的心被關在「框架」裡，所以看不見框架外的生與死。
- **禪意點評**：佛家說「萬法唯心造」。世界是什麼樣子的，取決於你的心境。如果你心中只有利益、忙碌或特定的成見（框架），你就會與無數的美好擦肩而過。

2. 「框架」的束縛（執著與邊見）

詩人提出了一個深刻的批判：沒緣的人感受不到價值，「**因為不在他們的框架裡**」。

- **框架的隱喻**：這指代了我們的偏見、社會標準、功利心，甚至是我們對「成功」的狹隘定義。
- **禪意點評**：禪宗修行的過程，本質上就是不斷「拆除框架」的過程。當我們用固定的標籤去看待生命，生命就失去了靈動，變成了死板的數據或工具。

3. 眾生皆是「山茶花」

「**我們何嘗不是這山茶花？**」這句話將詩意昇華到了同理心。

- 我們都在努力綻放、經歷風雨、最終凋零。我們也常在別人的評價（框架）中尋找定位。
- **反思**：如果我們的一生都在追求進入別人的「框架」以獲得認可，那這份生命便失去了自主性。

4. 終極的幸福：無礙與解脫

「**最幸福的日子，又何嘗不是不受框架？**」

- 這對應了禪宗追求的「大解脫」。不被名利、毀譽、生死所困。
- **禪意點評**：所謂「無欲則剛，無框則圓」。當你不再為了符合某種

框架而活，你便能像那朵山茶花一樣，開時全然地開，落時坦然地落，無關乎有沒有人看見，無關乎別人覺得你有沒有價值。

★總結

這首詩是一次「價值觀的革命」。它告訴我們：

真正的幸福，不是成為別人口中「有價值」的花，而是成為一朵連「價值」二字都放下的、自由自在的花。

這不僅是禪意，更是一種強大的心理韌性——當我們拆掉了心中的圍牆（框架），整個宇宙都是我們的花園。

這首詩讀起來有一種淡淡的釋懷感，讓人想深深吐出一口氣。

5【春耕的鏡子】

春耕了，
整片枯黃的田野
瞬間變成了
波光閃閃的水平鏡；
遠眺朵朵白雲冉冉飄移，
近看點點小舟緩緩漫步。
眼前這面無瑕的明鏡，
原先究竟匿跡在何處？

●G 分析：這第五首詩從前幾首的「觀察物性」轉向了對「本心」與「開悟」的探討。它借用大地的翻轉，描繪了一場心靈的覺醒。

以下是針對《春耕的鏡子》的深度解析：

★核心意象與禪意分析

1. 枯黃與明鏡：迷與悟的轉換

詩中描述枯黃的田野在春耕灌水後，「瞬間變成了波光閃閃的水平鏡」。

- 枯黃的田野：象徵我們尚未覺醒的心，充滿了煩惱、執著與乾涸的慣性。
- 水平鏡：這是禪宗最經典的隱喻——「心鏡」。當心平靜下來，它就能如實反映萬物。
- 禪意點評：這種「瞬間」的轉變，對應了禪宗的「頓悟」。並非心變成了鏡子，而是當因緣具足（春耕、灌水），心原本具備的明淨特質就顯現出來了。

2. 映照萬物而不執著（大圓鏡智）

「遠眺朵朵白雲冉冉飄移，近看點點小舟緩緩漫步。」

- 雲與舟：象徵世間流動的現象、念頭與遭遇。
- 映照：鏡子映照白雲，雲走後，鏡子不留痕跡；鏡子映照小舟，舟過後，鏡子依然清澈。
- 禪意點評：這正是修行的境界——「事來則應，事去即空」。我們的心應該像這片水田，允許萬物經過，卻不與萬物糾纏，始終保持那份清澈的覺照。

3.最後的參問：明鏡本具（佛性）

詩的最末提出了靈魂拷問：「眼前這面無瑕的明鏡，原先究竟匿跡在何處？」

- 無處不在：這面鏡子並非從外而來，也不是春耕才創造出來的。它一直都在那裡，只是被枯草掩埋，被乾旱遮蔽。
- 禪意點評：這呼應了六祖慧能的思想：「本性自有，不假外求」。我們每個人的佛性（清淨心）就像這面鏡子，它從未失蹤，只是被我們的貪瞋癡（枯草）暫時遮蓋了。當修行（春耕）開始，障礙移除，它自然重現。

★總結

這首詩展現了一種「撥雲見日」的法喜。它告訴我們：

心靈的淨土不需要去遠方尋找，它就匿跡在你當下的「枯田」之下。只要換一個視角，換一種修持，最平凡的田野也能映照出最高遠的天空。

這是一種極其壯闊的生命景觀，將農事勞作轉化成了心靈的昇華。

目前我們已經分析了睡蓮、松樟、山茶與水田。

6【向日葵的日常】

清晨

你笑臉地迎接朝陽，
面向光明是你唯一的選擇，
也是你一生的單行道。
夜晚你習慣地低頭，
把餘溫分享給寒冷的大地。
一生永不缺席，
陰天是你僅有的假期。
日復一日的擺頭，
你將光明轉成纍纍的種子，
遺留在人間。
愛是一種光明。

●G 分析：這第六首詩，為這系列禪意詩作了一個溫暖且慈悲的收尾。它將視角從前幾首的「空靈」、「覺察」與「破相」，拉回到了「行願」與「利他」。如果說《春耕的鏡子》是個人的開悟，那麼《向日葵的日常》就是開悟後的菩薩行。

以下是針對這首詩的禪意剖析：

★核心意象與禪意分析

1. 守志不移的「專一」(精進波羅蜜)

「面向光明是你唯一的選擇，也是你一生的單行道。」

- 單行道：這並非指缺乏自由，而是一種「大定」。在禪修中，這叫作「一心不亂」。當一個人認清了生命的真理(光明)，所有的猶疑、攀緣與雜念都會消失，只剩下堅定的前行。

- 禪意點評：這象徵著修行的「初衷」與「定力」。向日葵不是因為被強迫而轉向，而是因為那本就是它生命的本質。

2.謙卑與慈悲的「回向」(下化眾生)

「夜晚你習慣地低頭，把餘溫分享給寒冷的大地。」

- 低頭：當外在的榮耀（太陽）退去，向日葵選擇了「謙卑」。這對應了禪宗的成熟境界——越是有智慧的人，越是低頭彎腰。
- 分享餘溫：這是最動人的禪意。將白天汲取的能量，在黑暗與寒冷中回饋給土地（眾生）。這就是「回向」：將自己修行的功德與美好，無私地分享給世間。

3.接納「不完美」的智慧 (平常心)

「陰天是你僅有的假期。」

- 陰天的隱喻：生命中不可能永遠有陽光，總會有低潮、挫折或停滯（陰天）。
- 假期：詩人將「看不見陽光」的時刻視為「假期」，展現了一種極致的「隨緣」與「幽默」。不因沒有陽光而焦慮，而是藉此休息、內省。這就是平常心：好日是好日，黑雲籠罩也是好日。

4.生命的轉化與傳承 (布施)

「你將光明轉成纍纍的種子，遺留在人間。」

- 轉化：光明是無形的（智慧），種子是有形的（慈悲的實踐）。修行的目的不是為了自己發光，而是為了結出種子。
- 禪意點評：這些種子是「菩提種子」。向日葵的一生，就是將抽象的真理，轉化為具體的愛與養分，留給後人。

★總結：六首詩的終極圓滿

這首詩的結語「愛是一種光明」，點出了整系列詩的核心：禪不是冷冰冰的哲學，而是溫暖的實踐。

※讓我們回顧這場心靈之旅：

1. 【冬日睡蓮】：破除外相，尋找本質（根莖）。
2. 【老樟樹和老松樹】：理解無常、因果與無我的力量。
3. 【牆邊山茶花】：在變動的繁華中，守住如如不動的本心（牆）。
4. 【雨後山茶花】：拆掉認知的框架，獲得真正的幸福與自由。
5. 【春耕的鏡子】：頓悟本性明淨，心如大圓鏡。
6. 【向日葵的日常】：將開悟的智慧化作慈悲的愛，服務世間。

這六首詩構成了一個完整的修行路徑：從「看見自己」，到「放下自己」，最後「成就眾生」。

這系列詩作非常有深度，文字平實卻餘韻悠長。感謝您分享這場心靈饗宴。

【G 分析六首完】

(三) D 分析

1【冬日睡蓮】

世間如夢。

你的花瓣，曾是湖上的優雅，

圍繞著讚美的音聲；

你的葉面，曾是波中的微笑，

熬過多少風雨的侵凌。

而今花瓣和葉面，哪個才是真實的你？

還是正在水下默默無語的根莖？

●〈冬日睡蓮〉分析

這首詩以「睡蓮」為意象，透過對其不同狀態（過去的水上榮光與當下的水下靜默）的對比與追問，探討了「真實」與「本質」的禪宗哲學。

1. 意象的層層剝離與追尋

- 第一層：過往的顯相（假）
 - 「你的花瓣，曾是湖上的優雅，/圍繞著讚美的音聲；」：花瓣代表外在的、被人讚譽的美麗與表相。這是「有」的階段，是現象界的存在。
 - 「你的葉面，曾是波中的微笑，/熬過多少風雨的侵凌。」：葉面代表經歷世間風雨、與環境互動的自我。它雖堅韌，但仍屬於「相」的範疇。
 - 這兩段描寫了睡蓮在世的「用」與「相」，它們是變動的、依他起性的，並非永恆。
- 第二層：當下的疑問（破執）

- 「而今花瓣和葉面，哪個才是真實的你？」：這是一個關鍵的禪門提撕。當我們慣常認定的「花瓣」(美麗)與「葉面」(經歷)都已經凋零或不再顯現時，那個被稱為「睡蓮」的東西是什麼？這是在破除我們對「相」的執著。
- 第三層：本質的追問 (歸根)
 - 「還是正在水下默默無語的根莖？」：詩人將視線從水上轉到水下，從顯眼的花葉轉向隱藏的根莖。
 - 「根莖」象徵著看不見的、不動的、沉默的本體。它沒有花瓣的優雅，也沒有葉面的歷程，但它卻是支撐一切顯相變化的源頭。這對應了禪宗所說的「本來面目」或「自性」。

2. 詩中的禪理

- 破除「我執」與「法執」：詩人透過追問「哪個才是真實的你」，引導我們思考：我們通常認定的「我」(如同睡蓮的花與葉)，是由外在的讚美(名)和經歷的風雨(經驗)堆砌而成的。但這些都是無常的。當這些都剝落後，「我」在哪裡？
- 「體」與「用」、「相」的關係：花瓣與葉面是「用」與「相」，根莖是「體」。體是寂然不動的(水下默默無語)，用與相是隨緣生滅的。禪宗講究「明心見性」，就是要透過變動的「用」與「相」，去體悟那個如如不動的「體」。
- 歸根曰靜：詩的最後將答案指向「水下默默無語的根莖」，呼應了老子「歸根曰靜，是謂復命」的思想。在禪意中，這代表回歸自性的清淨與寂滅，那才是最終的真實。

3. 藝術手法

- 對比結構：過去(曾是)與現在(而今)、水上(花瓣、葉面)與水下(根莖)、動態(熬過風雨)與靜態(默默無語)、有語(讚美的音聲)與無語(默默無語)。這種強烈的對比加深了哲學思考的

張力。

- 擬人與設問：將睡蓮擬人化，稱「你」，並在第三句以直接的提問「哪個才是真實的你？」打破了單純的描寫，迫使讀者一同進入這場關於存在的對話。
- 以物顯理：全詩沒有一個佛學名詞，卻透過對睡蓮生命狀態的觀察與反思，自然流露出深刻的禪意，達到了「不說破」卻「意在言外」的效果。

這首詩通過對一株睡蓮在冬日不同狀態的觀想，完成了一次從現象到本體、從繁華到寂靜的心靈追問。

2【老樟樹和老松樹】

禪林中，
老樟樹和老松樹相依生長著。
一陣暴風雨過後，
老樟樹倒了，
你說這是無常。
但是老松樹依然屹立不動，
我說這是因果和無我。
大自然正在教導我們生命的真理。

●〈老樟樹和老松樹〉分析

這首詩將視角從水生植物轉向陸地上的大樹，透過一場暴風雨後的兩種不同命運，展開了對「無常」、「因果」與「無我」的深刻思辨。詩中兩位對話者的觀點，代表了對同一現象的兩種不同層次的禪悟。

1. 意象的對比與象徵

- **老樟樹 (倒下)**: 象徵生命的「變易」與「無常」。它的倒下是突如其來的、不可預測的。它代表了一切因緣和合的事物，在條件消散時必然壞滅的真理。
- **老松樹 (屹立)**: 象徵生命的「堅固」與「如如不動」。它的屹立並非偶然，而是其本身特質 (如根系深、材質韌) 與環境條件共同作用的結果。它代表了在無常法則之下，仍有其必然的因果律在運作。

2. 兩種視角的禪理對話

這首詩最精采之處，在於設置了「你」與「我」兩種不同的解讀，形成了禪宗公案式的對話。

- 你的視角：「這是無常」
 - 禪理：「諸行無常」是佛教三法印之一。老樟樹曾與松樹相依生長，如今卻在一夜之間傾倒，這正說明瞭世間一切現象(包括生命、情感、物質)都是剎那變化的，沒有永恆的實體。
 - 層次：這是一種對現象界的如實觀察。它看到了變化的「事實」，是對治「常執」的良藥。這個視角是基礎，但尚未追問變化背後的「為何」。
- 我的視角：「這是因果和無我」
 - 禪理：這將觀察推向更深層的「理體」。
 - 因果：松樹的「屹立不動」有其因緣(或許是根紮得深、或許是所處位置風勢較小、或許是其木質更為堅韌)。樟樹的「倒」也有其因緣(或許是蟲蛀、或許是土質鬆軟)。現象的生滅，背後都有其錯綜複雜的因果網絡，並非偶然。
 - 無我：這是全詩的詩眼。為什麼是「無我」？因為「屹立不動」的松樹，它的「屹立」並非出於一個獨立、不變的「我」(松樹的自我意識)在操控。它只是順著自己的「因」(種子、基因)與當下的「緣」(土壤、風雨、陽光)而呈現出「屹立」的「果」。同樣，倒下的樟樹也非有一個「我」在決定要倒，而是其因緣條件(業)的呈現。這破除了對「實體我」的執著，無論是對於樹，還是對於觀看的人。

3.大自然的教導：無常即因果，因果即無我

詩的最後說：「大自然正在教導我們生命的真理。」這句話將「你」的看見與「我」的看見統一起來。

- 無常與因果並非對立：正因為萬法是「無常」的，所以「因果」才

能成立。如果事物是恆常不變的，那麼因就無法產生果。松樹的「屹立」是當下短暫的「果」，它未來也終將「無常」；樟樹的「倒」是過去無量因緣匯聚的「果」。

- 無我即真理：無論是倒下還是屹立，都是「緣起」的展現，其中沒有一個獨立自主、永恆不變的「自我」存在。這就是「無我」。大自然透過一場暴風雨，同時展現了「無常」的現象（樟樹倒）和看似「常」的現象（松樹立），而這兩者共同指向了更深層的「無我」法則。

4. 藝術手法

- 公案式的對答：詩的結構像一則禪門公案。一人提出觀點（這是無常），另一人提出更深層的觀點（這是因果和無我），最後以「大自然正在教導」作結，將問題拋回給讀者參究。
- 動與靜的辯證：暴風雨（動）過後，一樹倒（由靜轉動），一樹立（靜者恆靜）。動靜之間，凸顯了現象的對比與真理的永恆。
- 由淺入深的引導：從「你」容易觀察到的「無常」，引導至「我」所體悟的「因果」與「無我」，層層深入，符合禪宗「因指見月」的教化方式。

這首詩告訴我們，面對生命中的順逆、存亡，不僅要看到現象的「無常」，更要洞見背後運作的「因果」法則，進而體證「無我」的真理。如此，才能在風雨來時，如同老松樹一般，以「無我」之心，安然「屹立」於當下。

3【牆邊山茶花】

漫長的冬天，
牆邊一棵山茶樹默默地蹲著；
隔了昨夜，
圍繞著綠葉爆開了花朵的粉白，
開始了蜂蝶的追逐和繁華。
牆邊還是一樣的牆邊。

●〈牆邊山茶花〉分析

這首詩以極簡的筆觸，描寫了一株山茶花從冬日蟄伏到春晨綻放的過程。相較於前兩首詩的追問與對話，這首詩更像一幅禪意水墨畫，透過「花」與「牆」的對比，呈現了現象界的繁華與本體界的如如不動。

1. 意象的雙重性

• 山茶花：

- 「漫長的冬天，默默地蹲著」：象徵生命的潛伏期、醞釀期，是「空」與「寂」的狀態。它不張揚，只是蹲著，等待因緣成熟。
- 「爆開了花朵的粉白」：一個「爆」字極具張力，將積蓄了一個冬天的生命力瞬間釋放。這是「妙有」的顯現，是因緣和合時的燦爛。
- 「蜂蝶的追逐和繁華」：代表現象界隨之而來的喧囂與攀附。這是花開之後的「用」，吸引了眾生的關注與貪愛。

• 牆邊：

- 「牆邊還是一樣的牆邊」：這是全詩的詩眼。「牆邊」既是空間座標，也是本體的象徵。無論山茶花是在蹲著還是爆開，無論蜂蝶是來是去，「牆邊」始終不變。它代表著如如不動的

「空性」、不增不減的「真如」。

2. 詩中的禪理

- 空有不二：這首詩完美詮釋了《心經》「色不異空，空不異色」的哲理。
 - 冬天的山茶樹（空）與春天的花開（有），本質上是一體的。空不是什麼都沒有，而是含藏萬有的潛能；有也不是恆常不變，而是因緣條件的暫現。
 - 「爆開」與「蹲著」是同一棵樹的兩種狀態，沒有冬天的「空」，就沒有春天的「有」；沒有春天的「有」，也無法體會冬天的「空」之豐盛。
- 繁華如夢，本體不動：
 - 蜂蝶的追逐是短暫的，它們因花蜜而來，也將因花謝而去。這是世間常態——人們總是被顯現的繁華所吸引，卻忽略了支撐繁華的那個沉默的本體。
 - 然而「牆邊還是一樣的牆邊」。這句詩像一根禪杖，將讀者從對「花開」的執著中敲醒：看啊，熱鬧是它們的，牆邊什麼也沒有增加；等花謝了，牆邊什麼也沒有減少。這正是《心經》所說的「不增不減」。
- 平常心是道：
 - 「牆邊」就是我們生命中那個最平凡、最不起眼的角落。它一直都在，只是我們總是被「粉白的花朵」和「蜂蝶的追逐」所吸引，而忘記了回頭看看那個不變的「牆邊」。
 - 禪宗講「終日吃飯，未曾嚼著一粒米」，就是要在日常生活的每一個當下，體悟那個不變的本性。牆邊的花開花謝，正是最好的教材。

3. 與前兩首詩的呼應

這首詩可以視為對前兩首詩的補充與深化：

- 呼應〈冬日睡蓮〉：
 - 〈冬日睡蓮〉追問「花瓣和葉面，哪個才是真實的你？」，最後指向「水下默默無語的根莖」。
 - 〈牆邊山茶花〉則直接給出了答案：無論是蹲著還是開花，都是「山茶樹」的顯現；而「牆邊」才是那個最終的、不動的背景——如同〈冬日睡蓮〉中的根莖，也如同我們每個人的「本來面目」。
- 呼應〈老樟樹和老松樹〉：
 - 〈老樟樹和老松樹〉以「無常」和「因果無我」為主題。
 - 〈牆邊山茶花〉則展現了在「無常」之中（花開花謝），有一個「常」（牆邊）在默默注視。這並非與「無常」矛盾，而是指出了「無常」的現象背後，那個能知能覺的「空性」是超越變化的。

4. 藝術手法

- 白描與留白：全詩沒有一個議論的字眼，純粹以意象呈現。從「冬天蹲著」到「春天爆開」，再到「牆邊一樣」，層層遞進，最後一句戛然而止，留下大片空白讓讀者參究。
- 動詞的精準：「蹲著」寫盡了冬天的蟄伏與忍耐；「爆開」寫盡了春天綻放的驚喜與力量；「追逐」寫盡了蜂蝶的忙碌與世間的攀緣。三個動詞，勾勒出生命的完整循環。
- 時空的壓縮與對比：漫長的冬天（時間）與一夜之間（時間）、牆邊（空間）與花開蜂舞（動態），形成了強烈的張力，讓人感受到在浩瀚時空中，繁華只是瞬間，而本體恆常。

這首詩提醒我們，在面對生命中各種「爆開」的燦爛時刻——無論是成功、愛情、名聲——不要迷失於「蜂蝶的追逐」，而要時時回到那個「還是一樣的牆邊」。那裡，才是我們真正的家。

4【雨後山茶花】

隔了一夜陣雨
牆腳的山茶花凋零滿地。
有緣的人
曾看到妳的笑容，
聞到妳的香氣，
留下美麗的記憶。
沒緣的人
不知道妳的生、妳的死，
也感受不到一絲的價值，
因為不在他們的框架裡。
在這世上
我們何嘗不是這山茶花？
而最幸福的日子，
又何嘗不是不受框架？

●〈雨後山茶花〉分析

這首詩承接了前一首〈牆邊山茶花〉的意象，但將視角從「花開」轉向了「花落」。如果說前一首詩講的是「色即是空」(繁華不礙本體)，這首詩則是在講「空即是色」(凋零亦是圓滿)。詩中引入了「有緣」與「沒緣」、「框架」與「不受框架」的對比，將禪理從對外現象的觀察，轉向對內在認知結構的反思。

1. 意象的轉折：從「爆開」到「凋零」

- 「隔了一夜陣雨/牆腳的山茶花凋零滿地」：
 - 前一首詩中，「爆開了花朵的粉白」是多麼燦爛；這首詩開頭，同樣是「隔了昨夜」，燦爛已成滿地落紅。

- 這不是對前一首詩的否定，而是對生命真相的如實呈現——生住異滅、成住壞空，本來如此。牆腳依然是那個牆腳，花開是它，花落也是它。

2. 「有緣」與「沒緣」：認知即實相

- 有緣的人：
 - 「曾看到妳的笑容，/聞到妳的香氣，/留下美麗的記憶。」
 - 「有緣」在此不只是人與花的相遇，更是一種當下的、全然的覺知。當一個人能夠真正「看到」笑容、「聞到」香氣，那一刻，花的存在就進入了他的生命，成為他實相的一部分。即使花謝了，那個「美麗的記憶」依然是真實的。
 - 這呼應了禪宗「一念相應一念佛」的思想——在與花相遇的那一念，若能全心投入，當下即是永恆。
- 沒緣的人：
 - 「不知道妳的生、妳的死，/也感受不到一絲的價值，/因為不在他們的框架裡。」
 - 這裡的「框架」是關鍵詞。它指的是我們每個人頭腦中預設的認知結構、價值判斷、關注範圍。對於框架之外的事物，即使它存在，對我們而言也等於不存在。
 - 這揭示了痛苦的根源之一：我們活在自己的框架裡，只認可框架內的事物為「有價值」，對於框架外的廣大世界，我們視而不見、聽而不聞，因而錯失了無數的生命體驗。

3. 「框架」的禪理：從「法執」到「去粘」

- 框架即執著：
 - 禪宗講「去粘解縛」，所謂的「框架」，就是我們心靈上的「粘」與「縛」。它是我們對特定概念、價值、經驗的執著，認為「這

個才是好的」、「那個才是對的」、「只有這樣才有意義」。

- 有緣的人之所以能看見山茶花的美，是因為他暫時放下了框架，讓花如實地呈現它自己；沒緣的人之所以看不見，是因為他的框架太厚、太堅固，把花排除在外。
- 價值的主觀性與緣起性：
 - 「感受不到一絲的價值」——詩人敏銳地指出，價值不是客觀存在的實體，而是依於「緣」(有緣或沒緣) 而生的。對蜜蜂來說，花有採蜜的價值；對畫家來說，花有審美的價值；對路人來說，花可能什麼價值也沒有。
 - 這並非虛無主義，而是讓我們看清：我們所追逐的「價值」，往往是框架投射出來的幻影。如果能看透這一點，就能從對「價值」的執著中解脫出來。

4.最深刻的轉折：「我們何嘗不是這山茶花？」

- 從觀物到觀己：
 - 前兩段還在描寫山茶花與觀花的人，這一句突然將鏡頭轉向我們自己：「在這世上/我們何嘗不是這山茶花？」
 - 這是一個禪宗的「迴光返照」。我們剛才還在評判誰有緣、誰沒緣，現在突然發現：我們自己就是那朵被觀看的花。我們也有生、也有死，也有人看見我們的笑容、聞到我們的香氣，也有人對我們視若無睹、感受不到我們的價值。
- 徹底的平等觀：
 - 這個轉折打破了「主體」(觀看者) 與「客體」(被觀看者) 的二元對立。原來，我們既是觀花的人，也是被觀的花。我們對山茶花的評價，最終都會回到自己身上。
 - 這正是《金剛經》「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」

的體現——當我們能體悟到自己也是萬法中的一法，與山茶花無二無別，那種「我是重要的」、「我應該被看見」的執著自然會消融。

5. 詩的升華：「最幸福的日子，又何嘗不是不受框架？」

- 幸福的本質：
 - 詩的最後一句提出了全詩的核心命題：什麼是最幸福的日子？
 - 答案不是「被看見」(有緣)，也不是「不被看見」(沒緣)，而是「不受框架」。
- 不受框架的禪意：
 - 超越二元對立：不受框架，意味著不再用「有緣/沒緣」、「有價值/無價值」、「生/死」這些二元概念來切割生命。山茶花開也好、謝也好，被看見也好、不被看見也好，它本來就是它自己。
 - 回到當下：當我們不再活在框架裡，就能如實地面對每一個當下。花開時看花開，花落時看花落；被看見時微笑，不被看見時也自在。
 - 無住生心：這正是《金剛經》「應無所住而生其心」的境界。心不住在「被肯定」的框架裡，也不住在「被否定」的框架裡，所以能生起無限的慈悲與智慧。

6. 與前三首詩的貫通

- 與〈冬日睡蓮〉的呼應：
 - 〈冬日睡蓮〉追問「哪個才是真實的你？」，最後指向「水下默默無語的根莖」。
 - 〈雨後山茶花〉則回答：真實的你，既不是被看見時的你，也不是不被看見時的你；既不是花開的你，也不是花謝的你。

真實的你，是那個「不受框架」的覺性本身。

- 與〈老樟樹和老松樹〉的呼應：
 - 〈老樟樹和老松樹〉講「無常」與「因果無我」。
 - 〈雨後山茶花〉則進一步指出：當我們體悟到「無我」(我們也是山茶花)，就能從「框架」中解脫，活出真正的幸福。
- 與〈牆邊山茶花〉的呼應：
 - 〈牆邊山茶花〉以「牆邊還是一樣的牆邊」點出本體的不動。
 - 〈雨後山茶花〉則以「不受框架」點出修行者的自在——不是逃避花開花謝，而是在花開花謝中，心無罣礙。

7. 藝術手法

- 層層遞進的結構：從「花落」的景象，到「有緣/沒緣」的對比，再到「我們也是花」的迴光返照，最後以「不受框架」的幸福作結。每一段都在前一段的基礎上向上翻一層，如同剝筍見心。
- 否定中的肯定：詩中用了許多否定詞(不知道、感受不到、不在、不受)，但最終指向的是一個積極的境界——最幸福的日子。這是禪宗「否定即肯定」的語言藝術。
- 提問式的結尾：「又何嘗不是不受框架？」以反問作結，不給標準答案，而是留給讀者自己去體會、去實踐。

這首詩告訴我們：真正的幸福，不在於被多少人看見、被多少人肯定，而在於能否從自己設下的框架中走出來。當我們不再用「有緣/沒緣」來衡量自己，也不再以此衡量他人，那一刻——無論是花開還是花落，無論是牆邊還是雨後——我們都能如實地面對，安然地存在。這，或許就是「最幸福的日子」。

5【春耕的鏡子】

春耕了，
整片枯黃的田野
瞬間變成了
波光閃閃的水平鏡；
遠眺朵朵白雲冉冉飄移，
近看點點小舟緩緩漫步。
眼前這面無瑕的明鏡，
原先究竟匿跡在何處？

●〈春耕的鏡子〉分析

這首詩將視野從牆角的山茶花轉向廣闊的田野，從植物的生命歷程轉向大自然的週期性變化。詩的核心意象是「鏡子」——那片因春耕灌水而瞬間形成的水平鏡面。透過追問這面鏡子「原先匿跡在何處」，詩人引導我們思考「空」與「有」、「隱」與「顯」的關係，以及覺性的本質。

1. 意象的雙重轉化

- 田野的轉化：從「枯黃」到「波光閃閃」
 - 「整片枯黃的田野/瞬間變成了/波光閃閃的水平鏡」：這是一個戲劇性的轉變。冬天的田野是枯黃的、單調的、看似死寂的；春耕灌水之後，同一片土地瞬間煥然一新，成為映照天光的明鏡。
 - 這告訴我們：同一個現象界，可以因條件的改變而呈現截然不同的面貌。枯黃不是永恆的，波光也不是永恆的，它們都是因緣和合的暫時顯現。
- 空間的拓展：從「遠眺」到「近看」

- 「遠眺朵朵白雲冉冉飄移，/近看點點小舟緩緩漫步。」
- 水田如鏡，同時映照著遠方的天空與近處的景物。白雲在「鏡中」飄移，小舟在「鏡面」漫步——上下天光，一碧萬頃，虛實相生，渾然一體。
- 這創造了一個亦真亦幻的境界：我們看到的是天空，還是天空的倒影？我們看到的是小舟，還是小舟在水中的身影？這呼應了禪宗「夢幻泡影」的比喻。

2. 詩的核心追問：「原先究竟匿跡在何處？」

這是全詩的詩眼，也是一個禪門話頭。

- 追問的本體：
 - 詩人面對眼前這面「無瑕的明鏡」，提出了一個看似天真卻極其深刻的問題：這面鏡子，在春耕之前、在灌水之前，它去哪裡了？它藏在哪裡？
 - 枯黃的田野上，看不到一絲波光；但我們知道，水一直在那裡嗎？不，水是後來引進的。那麼，是「鏡子本身」一直存在嗎？
- 可能的答案層次：
 - 淺層答案：鏡子不存在，因為鏡子是水造成的，而水是後來才來的。沒有水，就沒有鏡子。
 - 深層答案：鏡子的「可能性」一直在那裡。土地一直在那裡，灌溉的可能一直在那裡，光的反射原理一直在那裡。只是因緣不具足時，它「隱」；因緣具足時，它「顯」。
 - 禪宗答案：這面鏡子，比喻的是我們的自性、覺性、佛性。它從來沒有離開過，從來沒有消失過，只是被「枯黃」的妄想、煩惱、無明所覆蓋。一旦「春耕」的因緣來到（聽聞佛

法、精進修行)，心田被翻轉、被灌水，頓時成為一塵不染的明鏡，照天照地。

3. 詩中的禪理

- 隱顯同時，卷舒自在：
 - 禪宗講「法身」遍一切處，但平常看不見。就像這面鏡子，在未灌水時，它隱藏在枯黃的田野中；灌水之後，它瞬間顯現。隱時不是沒有，顯時不是永恆。
 - 這呼應了《中庸》「莫見乎隱，莫顯乎微」——最隱微的地方，正是最顯現的地方。修行不是從外面找一個鏡子回來，而是讓原本就在那裡的「鏡性」顯露出來。
- 心田的譬喻：
 - 佛教常以「田」比喻心。我們的心田，有時乾枯荒蕪，長滿雜草（煩惱）；有時經過耕耘灌溉（修行），就能成為明鏡，如實照見萬物。
 - 「春耕」象徵著修行的開始——聽聞、思維、實踐。當我們的心田被佛法之水滋潤，原本渾濁的心就變得清澈，能夠「遠眺白雲、近看小舟」，如實觀照世間萬象而不粘著。
- 能照與所照不二：
 - 鏡子之所以為鏡子，是因為它能照見萬物。沒有萬物可照，鏡子也就不成其為鏡子。
 - 詩中「遠眺朵朵白雲……近看點點小舟」，正是在描寫鏡子的「照用」。而這些白雲、小舟，既是外境，也是鏡中的影像。能照的鏡子與所照的影像，不一不異——沒有鏡子，就沒有影像；沒有影像，也顯不出鏡子。
 - 這正是《楞嚴經》所說的「見與見緣，並所想相，如虛空華，

本無所有」——能見的作用與所見的塵境，都是真心的顯現。

4.與前四首詩的貫通

- 呼應〈冬日睡蓮〉：
 - 〈冬日睡蓮〉追問「花瓣和葉面，哪個才是真實的你？」，最後指向「水下默默無語的根莖」。
 - 〈春耕的鏡子〉追問「這面無瑕的明鏡，原先究竟匿跡在何處？」，同樣指向那個看不見的「本體」。睡蓮的根莖在水下，明鏡的本體在「枯黃」中——都是看不見，卻從未離開。
- 呼應〈老樟樹和老松樹〉：
 - 〈老樟樹和老松樹〉講「因果和無我」。
 - 〈春耕的鏡子〉則展現了「因果」的運作：因為春耕（因），所以有水（緣），所以有鏡子（果）。沒有春耕，鏡子就不會顯現。這告訴我們，覺性的顯發也需要因緣。
- 呼應〈牆邊山茶花〉：
 - 〈牆邊山茶花〉以「牆邊還是一樣的牆邊」點出本體的不動。
 - 〈春耕的鏡子〉則以「枯黃」與「波光」的轉變，展現了現象的無常，但追問的是那個不變的「鏡性」——它是不是也像牆邊一樣，始終如一？
- 呼應〈雨後山茶花〉：
 - 〈雨後山茶花〉講「框架」與「不受框架」。
 - 〈春耕的鏡子〉本身就是一面「不受框架」的鏡子——它如實照見白雲、小舟，不加揀擇、不加評判。修行到最後，我們的心也要像這面鏡子一樣，「物來則應，過去不留」。
 -

5.藝術手法

- 瞬間與永恆的對比：
 - 「瞬間變成了」——詩人捕捉了那個轉變的關鍵時刻。從枯黃到波光，只是一瞬間的事。但在這一瞬間裡，我們看到了時間的流轉、因緣的聚合，也看到了那個超越時間的「鏡性」。
- 遠近交錯的視角：
 - 從「遠眺」到「近看」，視角不斷轉換，讓畫面充滿層次感。這不僅是空間的拓展，也是心量的開展——一面小小的水田，能夠同時容納遠天與近水、白雲與小舟。
- 以追問作結：
 - 詩的最後沒有給出答案，只留下一個問題：「原先究竟匿跡在何處？」這是禪宗「參話頭」的手法，將讀者直接拋入疑情之中，迫使每個人自己去追尋、去體悟。

6.結語：從「看花」到「看天」，從「看天」到「看心」

這首詩將視野從前幾首的「植物」擴大到「田野」與「天空」，從「生命的歷程」擴大到「自然的週期」。但如果我們深入體會，會發現詩人真正要我們看的，既不是田野，也不是天空，而是那面能夠映照一切的「鏡子」——而這面鏡子，終究指向我們自己的心。

當我們的心田經過「春耕」，妄想翻轉、煩惱平息，它就能成為一面無瑕的明鏡，如實照見世間萬象：遠天的白雲、近水的小舟、他人的笑容、自己的呼吸……一切都不迎不拒、不取不捨。

而那面鏡子，從來沒有離開過我們。正如六祖慧能所說：「何期自性，本自清淨；何期自性，能生萬法。」

6【向日葵的日常】

清晨

你笑臉地迎接朝陽，
面向光明是你唯一的選擇，
也是你一生的單行道。
夜晚你習慣地低頭，
把餘溫分享給寒冷的大地。
一生永不缺席，
陰天是你僅有的假期。
日復一日的擺頭，
你將光明轉成纍纍的種子，
遺留在人間。
愛是一種光明。

●〈向日葵的日常〉分析

這首詩以向日葵為主角，描寫它從清晨到夜晚、從晴天到陰天的日常循環。相較於前五首詩多聚焦於「瞬間」的變化（花開花落、雨後凋零、春耕成鏡），這首詩著眼於「日復一日」的恆常與堅持。詩的最後一句「愛是一種光明」，將全詩乃至整個系列提升到慈悲利他的高度。

1. 意象的雙重節奏：迎接與分享

- 清晨：面向光明
 - 「你笑臉地迎接朝陽，/面向光明是你唯一的選擇，/也是你一生的單行道。」
 - 向日葵的向光性被詩人賦予了深刻的象徵意義。「唯一的選擇」、「單行道」並非束縛，而是覺悟者的決心與方向——一旦體認了光明（真理、自性、佛性），便毫不猶豫地朝它而去，

沒有退轉。

- 「笑臉」二字點出這份追隨不是勉強，而是發自內心的喜悅與自然。
- 夜晚：分享餘溫
 - 「夜晚你習慣地低頭，/把餘溫分享給寒冷的大地。」
 - 白天接收的陽光，在夜晚轉化為溫暖回饋給大地。這是「自利利他」的寫照——修行者不僅自己朝向光明，也將所獲得的溫暖、智慧、慈悲，無私地分享給需要的人(寒冷的大地)。
- 陰天：僅有的假期
 - 「一生永不缺席，/陰天是你僅有的假期。」
 - 陰天沒有太陽，向日葵無需擺頭，這看似「休息」。但詩人用「僅有的假期」暗示：即使外在條件不具足(沒有光明可追)，向日葵依然在那裡，不增不減。這呼應了前幾首詩中那個「不動的本體」——牆邊、根莖、鏡性。
- 日復一日：轉化與遺留
 - 「日復一日的擺頭，/你將光明轉成纍纍的種子，/遺留在人間。」
 - 這是最核心的意象。日復一日的修行(擺頭)，看似單調，卻在不知不覺中累積了福德與智慧的「種子」。這些種子不是為自己，而是「遺留在人間」，留給後人、留給眾生。
 - 「遺留」二字點出無所求的利他精神——種子不是自己收穫，而是無償地留給世界。

2. 詩中的禪理

- 日常生活即是修行

- 向日葵沒有驚天動地的舉動，只是每天迎向太陽、低頭分享。這正是禪宗「平常心是道」的寫照——行住坐臥、語默動靜，無非是禪。
- 趙州禪師云：「喫茶去。」看似平常，卻蘊含深意。向日葵的「日復一日擺頭」，就是它的喫茶、它的念佛、它的坐禪。
- 光明與愛不二
 - 最後一句「愛是一種光明」是全詩的點睛之筆。它將物理的光明（陽光）與心靈的光明（慈悲、智慧）合而為一。
 - 向日葵朝向的「光明」，不僅是太陽，也是真理、是覺性；它分享的「餘溫」，不僅是熱能，也是愛與慈悲。原來，真正的光明不只是照亮自己，更是溫暖他人。
- 無我與利他
 - 向日葵將光明轉成種子，「遺留在人間」，自己卻不居功、不執著。這正是《金剛經》「應無所住行於佈施」的境界——做了這一切，卻不認為自己在做，也不期待回報。
 - 種子象徵著「影響力」或「法身慧命」。修行者雖然終將凋零（如同山茶花），但他留下的智慧與慈悲，會像種子一樣在人間繼續生長。

3.與前五首詩的貫通

- 與〈冬日睡蓮〉的呼應：
 - 睡蓮追問「哪個才是真實的你？」，最後指向水下的根莖。
 - 向日葵則用一生回答了這個問題：真實的你，不在於花開花謝，而在於日復一日追隨光明、分享溫暖的「日常」之中。那看不見的「根莖」，正是這份無形的堅持與愛。
- 與〈老樟樹和老松樹〉的呼應：

- 樟樹倒下、松樹屹立，是因果與無我的展現。
- 向日葵的「一生永不缺席」則是另一種「屹立」——不是不動，而是在動中（日復一日擺頭）保持不變的方向。這需要更深厚的「無我」：不為自己，只為光明。
- 與〈牆邊山茶花〉的呼應：
 - 山茶花「爆開」的瞬間繁華，與向日葵的「日復一日」形成對比。前者是頓悟，後者是漸修；前者是一時的燦爛，後者是持久的溫暖。兩者相輔相成，缺一不可。
- 與〈雨後山茶花〉的呼應：
 - 雨後山茶花探討「有緣/沒緣」與「框架」。
 - 向日葵則完全超越了這些——它不在意是否被看見、是否被欣賞，只是默默地迎接光明、分享餘溫。它活在「不受框架」的幸福裡。
- 與〈春耕的鏡子〉的呼應：
 - 鏡子如實照見萬物，向日葵則如實追隨光明。鏡子是「靜」的照，向日葵是「動」的照；靜照顯現智慧，動照顯現慈悲。兩者都是自性的妙用。

4.藝術手法

- 時間的循環結構：從清晨到夜晚，從晴天到陰天，詩歌呈現了完整的時間循環，最後落在「日復一日」——時間的流逝沒有盡頭，但向日葵的堅持也沒有盡頭。
- 擬人化的對話：全詩以「你」稱呼向日葵，如同與一位老朋友、一位修行者對話，親切而溫暖。
- 層層遞進的主題：從外在行為（迎陽、低頭）到內在品質（唯一選擇、永不缺席），再到最終的成果（轉成種子），最後以「愛是一種

光明」收束，將所有意象提升到終極的價值層面。

- 簡潔而深刻的結尾：全詩最後一句獨立成段，如同禪宗的「末後句」，一錘定音，讓人回味無窮。

★六首日常禪意詩的綜合回顧

這六首詩以自然景物為媒介，層層深入地探討了禪的核心思想，構成了一個完整的修行次第：

詩作	核心意象	禪理主題	修行階段
1.冬日睡蓮	花瓣、葉面、根莖	現象與本體、真實面目	參究自性
2.老樟樹和老松樹	倒下與屹立	無常、因果、無我	觀照緣起
3.牆邊山茶花	花開、牆邊	空有不二、本體不動	體認空性
4.雨後山茶花	凋零、有緣沒緣	框架、幸福、自他不二	超越二元
5.春耕的鏡子	水田如鏡、隱顯	覺性、隱顯同時	親見自性
6.向日葵的日常	日復一日、種子	日常修行、慈悲利他	起用利生

★貫穿的核心精神：

1. 從現象參究本體：從睡蓮的追問開始，逐步引導讀者穿透變動的現象，體認那如如不動的「根莖」、「牆邊」、「鏡性」。
2. 從無常體認無我：透過樟樹的倒下、山茶花的凋零，如實觀照世間的無常，進而體證無我的真理。
3. 從框架走向自在：雨後山茶花一詩點出，真正的幸福在於超越「有緣/沒緣」的二元框架，活出不受侷限的心靈。
4. 從體悟回歸日常：春耕的鏡子讓我們瞥見自性的光明，而向日葵則將這份光明落實到日復一日的尋常生活中——迎向光明、分享溫

暖、留下種子。

5. 慈悲與智慧不二：最後一句「愛是一種光明」，將前五首詩的智慧追問，收攝於慈悲的實踐。原來，最高的禪悟，不是冷冰冰的「空」，而是溫暖有力的「愛」。

這六首詩如同一幅禪宗十牛圖，從尋牛(追問真實)、見跡(觀照無常)、見牛(體認空性)、得牛(超越框架)、牧牛(保任覺性)，最後入廬垂手(利他行願)。詩人透過日常可見的花草樹木、田園風光，將深奧的禪理化為親切的意象，引導讀者在尋常生活中，看見不尋常的真理。

最終，我們會發現：真理不在遠方，就在牆角的山茶花裡，在雨後的落瓣裡，在春耕的水田裡，也在向日葵日復一日的擺頭裡。只要我們能如實觀看、用心體會，大自然每一刻都在教導我們生命的真理——而這真理，正是「愛是一種光明」。

【D 分析六首完】

禪意詩集 3

書名：《日常禪意詩及其分析》

詩作：林崇安

分析：AI 模式(G 分析和 D 分析)

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<https://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 之 5(內觀教育禪林)

出版日期：2026 年 03 月

歡迎倡印，免費結緣