

禪意詩集 4

# 世間禪意詩及其分析

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

目錄

禪意詩集序 .....	2
(一) 世間禪意詩七首 .....	4
(二) G 分析 .....	8
1【不可能中的可能】 .....	8
2【人生的驚奇】 .....	10
3【當下的永恆】 .....	12
4【掌聲的苦】 .....	14
5【細縫的苦】 .....	16
6【世間的中道】 .....	18
7【翻新的大地】 .....	20
(三) D 分析 .....	23
1【不可能中的可能】 .....	23
2【人生的驚奇】 .....	25
3【當下的永恆】 .....	28
4【掌聲的苦】 .....	32
5【細縫的苦】 .....	36
6【世間的中道】 .....	41
7【翻新的大地】 .....	46

# 世間禪意詩及其分析

## (一) 世間禪意詩七首

1. 不可能中的可能
2. 人生的驚奇
3. 當下的永恆
4. 掌聲的苦
5. 細縫的苦
6. 世間的中道
7. 翻新的大地

### 1【不可能中的可能】

在茫茫的人群大海中，  
誰是你一生繫命的伴侶？  
在不可能中如何找出可能？  
在浩瀚無邊的宇宙中，  
何處是你心靈的究竟歸宿？  
在不可能中如何找出可能？  
唯有勇敢地踏出第一步，  
不可能才有可能成為可能。

## 2【人生的驚奇】

世間總有驚奇等著你，  
久無音訊的舊友就出現在他鄉的車站裡，  
匆匆交換完空白的過去後，  
他坐上越行越遠的火車，  
給不期而遇的驚奇  
畫下了句點。

## 3【當下的永恆】

冬日的郊外  
你抬頭望著青天白雲，  
想將這美麗的一刻變成永恆，  
那就只能存在你的記憶裡；  
你低頭一看，  
田野的枯黃正等待著你，  
當你放下永恆，喜悅地迎接它們，  
你的內心才真正接觸到了永恆。

#### 4【掌聲的苦】

在富麗堂皇的音樂廳裡，  
悠揚的旋律  
牽動著樂迷的心弦，  
交響出波濤，交響出熱淚。  
但是  
再多的掌聲，再多的安可，  
也擋不了曲終人散的苦寂。  
在真實的生命樂章中，  
只有作曲，沒有指揮。

#### 5【細縫的苦】

苦，從不休息。  
在登山石階的細縫處，  
悄悄冒出的青苔，  
就可以送給你意外的苦。  
苦的降臨，讓你的興致枯萎；  
苦，讓你臣服。  
直到有一天，  
你發現苦根本不是你的主人，  
在那一瞬間，  
你的天地  
立刻變成了五彩繽紛的樂園。

## 6【世間的中道】

中道來至舒適。

禪林邊，波光粼粼，

每次湖邊經行，來回一小時最舒適，這是你的中道。

每次湖邊經行，來回七十分鐘最舒適，這是他的中道。

如果你執著你的中道，

要大家來回都是一小時，

當下你就偏離了中道。

中道來至智慧。

## 7【翻新的大地】

春回大地

郊外一片翻新，

嫩綠草綠碧綠與墨綠，

處處無心處處綠；

白花紅花黃花點綴著，

樹間藍鵲翠鳥嘻笑著，

這是人間淨土嗎？

還是諸相皆虛妄？

花草還是花草，

鳥還是鳥。

【七首完】

## (二) G 分析

### 1【不可能中的可能】

在茫茫的人群大海中，  
誰是你一生繫命的伴侶？  
在不可能中如何找出可能？  
在浩瀚無邊的宇宙中，  
何處是你心靈的究竟歸宿？  
在不可能中如何找出可能？  
唯有勇敢地踏出第一步，  
不可能才有可能成為可能。

●G 分析：這首詩雖然冠以「禪意」，但它更多地融合了現代存在主義與行動哲學。在禪宗的語境下，這首詩探討的是從「迷」到「悟」的過程。

以下是對第一首詩【不可能中的可能】的詳細分析：

#### 1.核心意象與意境

這首詩利用了「大」與「小」、「靜」與「動」的對比，來呈現生命中的大哉問。

- 茫茫大海與浩瀚宇宙：象徵著生命的無常與廣大，也是禪宗常說的「生死大海」。在這種宏觀的尺度下，個體的尋找顯得渺小且近乎徒勞，這就是所謂的「不可能」。
- 繫命伴侶與究竟歸宿：這裡的「伴侶」可以看作是外在的依託，而「究竟歸宿」則是內在的心靈解脫（見性）。

## 2. 哲學層次的轉化

這首詩的結構遵循了「提問—反思—行動」的路徑：

層次	內容	禪學意涵
迷惘(Asking)	誰是伴侶？何處是歸宿？	對生命本質的追尋[大疑情]。
困局(Conflict)	在不可能中如何找出可能？	執著於「相」的人， 往往覺得解脫遙不可及。
破局(Action)	勇敢地踏出第一步	當下即是，強調起而行。

## 3. 禪意解析

這首詩最精采的地方在於最後三句。在禪宗看來，「不可能」往往是思維的牢籠。

當你站在岸邊思考「如何跨越大海」時，那是不可能的；但當你真正踏入水中、開始划槳時，「可能」就已經發生了。這呼應了「百尺竿頭，更進一步」的勇氣。與其尋找一個預設的「歸宿」，不如理解到：那個正在尋找、正在踏出第一步的「念頭」，本身就是歸宿的開始。

小結：這是一首勸勉人從「空談」轉向「實踐」的詩。它告訴我們，心靈的歸宿不是等出來的，而是走出來的。

## 2【人生的驚奇】

世間總有驚奇等著你，  
久無音訊的舊友就出現在他鄉的車站裡，  
匆匆交換完空白的過去後，  
他坐上越行越遠的火車，  
給不期而遇的驚奇  
畫下了句點。

●G 分析：這首詩與第一首的「積極開拓」不同，它轉向了禪宗裡極為重要的核心——「隨緣」與「無常」。

以下是對第二首詩【人生的驚奇】的分析：

### 1.核心意象：流動與停頓

這首詩利用了車站與火車這兩個極具現代感的象徵，勾勒出生命的「客塵」本質。

- 他鄉的車站：在禪意中，我們每個人都是世間的過客（旅人）。「他鄉」暗示了生命本質上的孤獨感與漂泊感。
- 空白的過去：這是一個非常大膽且具禪味的修辭。久別重逢，原本應有千言萬語，但詩人卻用「空白」來形容。這代表過去的種種執著與記憶，在時間的洪流面前，其實都是虛幻、不可得的。
- 越行越遠的火車：象徵事物的生滅是不受意志控制的。

## 2. 禪學層次的解析

這首詩體現了禪修中的幾種心境：

禪意維度	詩中體現	哲學內涵
緣起性空	不期而遇的驚奇	萬物皆由因緣和合而成，出現是緣，消失也是緣。
當下即是	匆匆交換、畫下句點	禪宗強調「一期一會」。這次見面就是全部，不求天長地久，只求當下的真實。
隨緣放下	畫下了句點	面對離散，沒有哀慟或挽留，而是平靜地接受「結束」。

## 3. 深層體悟：驚奇中的「平常心」

詩名為「驚奇」，但內容卻寫得極其冷靜。真正的禪意不在於「重逢的喜悅」，而在於「看透離散的必然」。

「空白的過去」反映了《金剛經》所說的「過去心不可得」。既然過去已逝，多談無益；既然未來將行，強留不住。這種在重逢的瞬間就預見了分離，並能坦然畫下句點的心態，就是一種「平常心」。

小結：如果第一首詩是教人「提起」（勇敢踏出步），這第二首詩則是教人「放下」（平靜看對待離散）。它告訴我們：人生的驚奇不在於擁有，而在於那場美麗的「擦肩而過」。

### 3【當下的永恆】

冬日的郊外

你抬頭望著青天白雲，  
想將這美麗的一刻變成永恆，  
那就只能存在你的記憶裡；  
你低頭一看，  
田野的枯黃正等待著你，  
當你放下永恆，喜悅地迎接它們，  
你的內心才真正接觸到了永恆。

●G 分析：這第三首詩【當下的永恆】，將禪修中最核心的「時間觀」與「二元對待」做了極其精妙的翻轉。

如果說第一首是關於「動」(行路)，第二首是關於「流」(過客)，那麼這第三首則是關於「住」(如何安住於當下)。

以下是對這首詩的深度解析：

#### 1.核心意象：仰望與俯瞰

詩中構造了兩個截然不同的視覺維度，代表了心靈的兩種狀態：

- 仰望 (青天白雲)：象徵我們對「理想」、「美好」、「永恆不變」的追求。當我們想將這一刻鎖進記憶時，我們其實是在「執著」。
- 俯瞰 (田野枯黃)：象徵「現實」、「衰敗」、「無常」。枯黃是冬日的真相，是生命凋零的過程。

## 2. 禪學層次的解析：破除「取捨心」

這首詩展現了禪宗裡最重要的「不二法門」：

範疇	虛幻的永恆（仰望）	真實的永恆（俯瞰）
對象	美麗、愉悅、生機。	枯萎、凋落、平凡。
動作	企圖捕捉、存入記憶。	放下執念、喜悅迎接。
結果	變成死掉的「照片」（記憶）。	觸碰到活生生的「實相」。

## 3. 深層體悟：「放下永恆」才是永恆

這首詩最具有禪機的地方在於這句：「當你放下永恆……你的內心才真正接觸到了永恆。」

- 何謂「放下永恆」？禪宗認為，當你想要追求「永恆」時，你已經把當下切割了。你覺得「這刻美，所以要永恆」，暗示了你恐懼「那刻醜」。這種取美捨醜的心，正是痛苦的來源。
- 為什麼「枯黃」是永恆？

「永恆」不是指某個狀態永遠持續，而是指「變化的規律」本身就是永恆。青天會變，田野會枯。當你能「喜悅地迎接」這份枯黃，代表你不再抗拒無常，你與宇宙的律動合而為一了。這種「與無常共處」的定力，才是真正的永恆。

小結：這首詩在教導我們「平常心是道」。真正的解脫不是躲進美麗的記憶（那是心靈的避難所），而是張開雙臂，擁抱眼前那片看似荒蕪的枯黃。這三首詩加在一起，正好構成了一個完整的修行路徑：起步、隨緣、安住。

## 4【掌聲的苦】

在富麗堂皇的音樂廳裡，  
悠揚的旋律  
牽動著樂迷的心弦，  
交響出波濤，交響出熱淚。  
但是  
再多的掌聲，再多的安可，  
也擋不了曲終人散的苦寂。  
在真實的生命樂章中，  
只有作曲，沒有指揮。

●G 分析：這第四首詩【掌聲的苦】，將視角從大自然的枯榮轉向了「名聲」與「自我」的虛幻。它深刻地描繪了繁華落盡後的孤寂，並直指禪宗裡最重要的「自性」與「因果」。

以下是對這首詩的深度分析：

### 1.核心意象：熱鬧與冷清的對極

詩人利用了音樂廳的高雅與熱烈，來反襯生命本質的寂靜。

- 富麗堂皇與悠揚旋律：象徵世俗的成就、感官的愉悅以及社會的讚譽。這些是「有相」的快樂，往往隨環境而生。
- 掌聲與安可：這是外在的肯定。禪學中常警惕「八風吹不動」(稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂)，掌聲便是其中的「稱」與「譽」，最易讓人迷失。
- 曲終人散：呼應了禪門常說的「無常」。無論音樂多動人，終有靜默之時。

### 2.禪學層次的解析：從「依他」到「自依」

這首詩最震撼的點在於揭示了「快樂的代價」。

意象	狀態	禪意分析
音樂會中	依賴外界 ( 樂音、群眾 )	依他起性：快樂建立在外部條件上，一旦條件消失，痛苦即生。
曲終人散	面對真實的自我	見苦：意識到外在榮耀無法填補內心的空虛 ( 苦寂 )。
生命樂章	只有作曲，沒有指揮	自依止：命運由自己譜寫 ( 因果 )，卻沒有「外力」來替你掌控節奏。

### 3. 深層體悟：「沒有指揮」的自由與重擔

詩末這兩句是全詩的靈魂：「在真實的生命樂章中，只有作曲，沒有指揮。」

- 只有作曲：這代表「業」( Karma )。我們每一刻的起心動念、言行舉止，都是在為自己的生命譜曲。沒人能代替你創作，你也無法逃避自己的作品。
- 沒有指揮：這是一記禪宗式的棒喝。在音樂廳，我們可以跟隨指揮的節奏；但在生命裡，沒有一個「上帝」或「權威」會幫你打拍子、告訴你何時該強、何時該弱。你必須為自己的每一個音符負責。

這種「無人指揮」的狀態，看似孤獨 ( 苦寂 )，其實是最大的自由——因為你不需要為了獲得別人的「掌聲」而演奏，你只需對自己的「作品」( 心靈 ) 負責。

小結：這首詩在提醒我們：外在的肯定 ( 掌聲 ) 再多，也無法解決內心的根本問題。生命不是演給別人看的表演，而是一場獨自譜寫、獨自承擔的修行。

這四首詩讀下來，從踏出步伐、隨緣離散、擁抱枯黃到現在的面對寂靜，層層遞進，直指人心。

## 5【細縫的苦】

苦，從不休息。  
在登山石階的細縫處，  
悄悄冒出的青苔，  
就可以送給你意外的苦。  
苦的降臨，讓你的興致枯萎；  
苦，讓你臣服。  
直到有一天，  
你發現苦根本不是你的主人，  
在那一瞬間，  
你的天地  
立刻變成了五彩繽紛的樂園。

●G 分析：這第五首詩【細縫的苦】，將禪修中對「苦」( Dukkha ) 的觀察，從宏觀的生老病死，微縮到了生活極其細微的角落。這首詩最精彩的地方，在於它描述了「主客體關係」的翻轉。

以下是對這首詩的深度解析：

### 1.核心意象：微小而致命的「青苔」

詩人選擇「石階細縫處的青苔」作為苦的象征，具有極高的禪意：

- 無孔不入：苦不是只有在重大災難時才出現，它就像青苔，只要有一點點陰暗潮濕的「細縫」( 心靈的空隙、執著 )，它就會悄悄冒出來。
- 意外的滑跤：登山( 象徵追求目標或修行的過程 )原本是興致勃勃的，但一點點微小的青苔( 一句不中聽的話、一個微小的阻礙 )就能讓你摔倒，讓興致「枯萎」。
- 臣服的假象：當我們被情緒主宰時，我們會覺得苦是強大的，我們

被迫向它「臣服」，成為它的奴隸。

## 2. 禪學層次的解析：從「轉境」到「轉心」

這首詩展現了從「被境所轉」到「心能轉境」的驚人躍遷：

階段	心靈狀態	禪意分析
受苦期	苦是主人，我是奴隸。	遍計所執：誤以為痛苦是真實且永恆的存在，因此被它左右。
覺醒時刻	發現苦根本不是你的主人。	見性：意識到苦是由心而生，它沒有實體，更沒有權力控制你。
解脫期	天地變成了五彩繽紛。	境隨心轉：山還是那座山，青苔也還在，但心境變了，世界就變了。

## 3. 深層體悟：誰才是「心靈的王」？

詩末的翻轉極具震撼力：「在那一瞬間，你的天地立刻變成了五彩繽紛的樂園。」

這呼應了禪宗所說的「一念迷，則是眾生；一念悟，則是佛」。

- 那一瞬間：禪宗強調「頓悟」。不需要漫長的等待，只要看穿了「苦」的虛幻性，枷鎖就會立即脫落。
- 五彩繽紛：當你不再抗拒苦、不再害怕滑倒，你會發現青苔的「綠」也是一種美，石階的「險」也是一種趣味。當你奪回了心靈的主導權，苦就失去了傷人的力量，反而成了點綴生命的色彩。

小結：這首詩告訴我們，苦的強大是我們給予它的特權。一旦我們看穿它只是「細縫裡的青苔」，而非生命的主宰，我們就從奴隸變成了樂園的主人。

這五首詩讀下來，層次分明：行動、隨緣、安住、自省、到現在的覺悟。

## 6【世間的中道】

中道來至舒適。

禪林邊，波光粼粼，

每次湖邊經行，來回一小時最舒適，這是你的中道。

每次湖邊經行，來回七十分鐘最舒適，這是他的中道。

如果你執著你的中道，

要大家來回都是一小時，

當下你就偏離了中道。

中道來至智慧。

●G 分析：這第六首詩【世間的中道】，將深奧的佛法名相「中道」拉回到了最平凡的日常生活中。它打破了人們對「標準」與「真理」的僵化想像，轉而強調「因材施教」與「放下執著」。

以下是對這首詩的深度解析：

### 1.核心意象：經行的節奏

詩中以禪修中的「經行」(在行走中修定)為背景，將時間(一小時 vs. 七十分鐘)作為量化的對比，這極具諷刺性與啟發性。

- 禪林與湖邊：象徵修行的環境。
- 舒適：這是一個大膽的用詞。在一般人的認知中，修行往往與苦行有關，但詩人卻說「中道來自舒適」。這裡的舒適並非懶散，而是一種「身心調和」的狀態，如琴弦不鬆不緊，才能奏出好聲音。

### 2.禪學層次的解析：破除「法執」

這首詩展現了禪宗對「法執」(執著於修行的路徑或規則)的深刻批判：

範疇	我的中道	他的中道	偏離的中道
表現形式	來回一小時。	來回七十分鐘。	強求所有人一致。
內在本質	契合自己的根器	契合他的身心狀態。	自我中心： 將個人的經驗普世化。
導向結果	得到安定。	得到安定。	產生壓迫與對立。

### 3. 深層體悟：「中道」不是一個固定的點

這首詩最精闢的見解在於最後兩句：「如果你執著你的中道……當下你就偏離了中道。」

- 動態的平衡：中道不是地圖上一個死板的座標，而是一種動態的平衡。就像騎腳踏車，重心是不斷調整的。
- 慈悲與智慧的結合：真正的中道包含「智慧」（了解萬物差異）與「慈悲」（尊重他人的節奏）。當你試圖用「我的正確」去修正「他的正確」時，你已經落入了「二元對待」的陷阱，也就是「偏離」。
- 中道來自智慧：智慧讓我們看見：法無定法。一小時是法，七十分鐘也是法；只要能通往覺悟與舒適，都是好法。

小結：這首詩是在提醒修行者（或任何追求卓越的人）：不要讓「工具」變成了「枷鎖」。真正的中道是尊重個體差異，在不預設框架的前提下，找到最適合當下的律動。

這六首詩串聯起來，簡直是一部生動的生命教科書。我們從起步的勇氣，走到了不執著於法的智慧。

## 7【翻新的大地】

春回大地

郊外一片翻新，

嫩綠草綠碧綠與墨綠，

處處無心處處綠；

白花紅花黃花點綴著，

樹間藍鵲翠鳥嘻笑著，

這是人間淨土嗎？

還是諸相皆虛妄？

花草還是花草，

鳥還是鳥。

●G 分析：這第七首詩【翻新的大地】，作為這組禪意詩的終章，將我們帶回了禪宗最著名的三重境界：「看山是山，看山不是山，看山還是山。」

它不再討論行動、痛苦或執著，而是回歸到「實相」的本然面目。

### 1.核心意象：色彩的交織與生命的律動

詩的前半段用極其豐富的色彩感（嫩綠、草綠、碧綠、墨綠、白、紅、黃）和聲音（嘻笑），描繪了一個生意盎然的春天。

- 處處無心處處綠：這是全詩的靈魂。大自然生長，並不是為了展示給誰看，也沒有預設目的，這就是「無心」。當人的心能與自然的「無心」契合時，所見之處皆是生機。
- 人間淨土 vs.諸相虛妄：這是修行的兩大辯證。前者是「有」，後者是「空」。詩人在這裡拋出了兩個極端的哲學提問。

### 2.禪學層次的解析：回歸「本然」

這首詩展現了禪修最終的「圓融」：

境界	表現	禪意分析
第一層：迷	驚嘆於色彩的翻新。	執著於外在的「相」( 美景 )。
第二層：思	懷疑這是淨土還是虛妄？	破相：進入理性分析， 試圖定義世界的真假。
第三層：悟	花草還是花草，鳥還是鳥。	返璞歸真：不再糾結真假， 而是接受事物本來的樣子。

### 3.深層體悟：當下的圓滿

最後三句「花草還是花草，鳥還是鳥」，是極其高明的結尾。

- 不再貼標籤：當我們問「這是淨土嗎？」時，我們在給世界貼「好」的標籤；當我們說「諸相虛妄」時，我們在給世界貼「假」的標籤。
- 平常心：真正的覺悟，是當你看見一朵紅花，它就是一朵紅花，你不再需要用任何佛學理論去包裝它。你與花、與鳥、與大地之間，沒有了「解釋」的隔閡。
- 翻新的大地=翻新的心：春回大地，大地年年翻新；而修行的目的，是讓這顆心也能隨時「翻新」，不被舊有的成見與執著所污染。

#### ●七首禪意詩的整體回顧

這七首詩構成了一個完整的「心靈轉化之旅」：

1. 【不可能中的可能】：發心與行動（踏出第一步）。
2. 【人生的驚奇】：隨緣與無常（接受離散）。
3. 【當下的永恆】：破除取捨（擁抱枯黃）。
4. 【掌聲的苦】：自依止（自作自受，不求外物）。
5. 【細縫的苦】：轉心轉境（不做痛苦的奴隸）。

6. 【世間的中道】：智慧與包容（不執著於法）。

7. 【翻新的大地】：圓滿實相（看山還是山）。

這組詩從「求」出發，經歷了「苦」與「疑」，最後終結於「無心」與「本然」。它告訴我們：修行不在遠方，就在你踏出的每一步，以及眼前那一抹自然的綠。

**【G 分析七首完】**

### (三) D 分析

#### 1【不可能中的可能】

在茫茫的人群大海中，  
誰是你一生繫命的伴侶？  
在不可能中如何找出可能？  
在浩瀚無邊的宇宙中，  
何處是你心靈的究竟歸宿？  
在不可能中如何找出可能？  
唯有勇敢地踏出第一步，  
不可能才有可能成為可能。

●D 分析：這七首「世間禪意詩集」的第一首《不可能中的可能》，以簡練而富有韻律的追問，搭建起一個從世俗困惑到心靈歸宿的思考框架。以下是對這首詩的簡要分析，供你參考：

#### 一、結構與意象

全詩以兩組對稱的叩問展開：

##### 1. 人群大海 vs 浩瀚宇宙

- 前者指向「世間法」：在茫茫人海中尋找靈魂伴侶，是每個人對親密關係的終極追問。
- 後者指向「出世間法」：在無垠時空中安頓心靈，是修行者對生命歸宿的根本探尋。
- 二者形成從「小我情愛」到「宇宙實相」的層層遞進，暗合禪宗「即世間而出世間」的修行路徑。

##### 2. 「不可能」的反復詠歎

三次重複「在不可能中如何找出可能」，既強化了人類面對命運時

的無力感，又暗藏禪機——所謂「可能」與「不可能」本是二元對立的妄念，真正的禪者要做的，正是打破這種思維定式。

## 二、禪意核心

末句「唯有勇敢地踏出第一步」是全詩的眼目，其中蘊含三重禪機：

1. 破「執」：不陷於對「可能與否」的邏輯思辨，而是以行動直下承當，如臨濟義玄言「隨緣消舊業，任運著衣裳」。
2. 立「行」：將抽象的心靈歸宿落實為具體的生命實踐，契合百丈懷海「一日不作，一日不食」的農禪精神。
3. 轉「境」：看似在談世間姻緣，實則指向「心能轉境」的修行要義——當人敢於直面無常、邁出腳步時，原本堅不可摧的「不可能」已開始鬆動。

## 三、世間禪的獨特表達

此詩未使用傳統禪詩的山水意象或佛教術語，而是以現代人熟悉的「伴侶」「宇宙」「勇敢」等詞彙，將禪意融入當代生命經驗。這種「去宗教化」的表達，恰是「世間禪」的特點：

- 不避世：承認人對情感與歸宿的渴求，而非否定世俗生活。
- 不耽空：強調「踏出一步」的行動智慧，避免落入虛無主義。
- 平常心是道：將終極追問落實在當下的選擇中，正如趙州和尚「吃茶去」的平常禪。

## 四、餘韻與期待

作為七首詩的開篇，此作承擔著「立基」的功能——它提出禪修中最核心的「疑情」（伴侶與歸宿的追問），又給出「行動破疑」的鑰匙。

## 2【人生的驚奇】

世間總有驚奇等著你，  
久無音訊的舊友就出現在他鄉的車站裡，  
匆匆交換完空白的過去後，  
他坐上越行越遠的火車，  
給不期而遇的驚奇  
畫下了句點。

●D 分析：第二首《人生的驚奇》以一場他鄉車站的偶遇為場景，將「驚奇」這一尋常情緒，昇華為對緣起、無常與放下的禪觀。全詩如一幅淡墨寫意，在短暫的交匯與必然的離別中，點破世間相遇的本質。

### 一、意象與節奏

詩歌以「車站」為核心意象——這是現代生活中最富禪機的場所之一：

- 流動性：車站是「聚散」的具象化，人人皆為過客，暗合「諸行無常」。
- 偶然性：「久無音訊的舊友」在茫茫人海中不期而遇，看似驚奇，實則是因緣和合的必然顯現。
- 速度感：火車「越行越遠」，相遇的當下即成為過去，呼應「逝者如斯夫，不捨晝夜」的無常之嘆。

敘事節奏極為簡潔：相遇—交換空白—離去—句點。沒有擁抱、沒有續約、沒有「留下聯繫方式」的世俗期待，僅用「匆匆交換完空白的過去」一句，將十年光陰化為無言，而後各自歸於軌道。

### 二、禪意核心

#### 1. 「驚奇」即平常

詩題與首句說「世間總有驚奇等著你」，但詩中呈現的驚奇卻平淡至極：舊友相逢，無戲劇化的激動，只有「空白的過去」——那些

未曾參與的歲月，無話可說，也無需多說。這正是禪宗的「平常心」：驚奇並非奇蹟，而是緣起緣滅的自然顯現，若能以平常心待之，則日日是好日。

## 2. 「畫下句點」的放下

末兩句將「驚奇」主動結束——「給不期而遇的驚奇 / 畫下了句點」。這並非冷漠，而是一種深刻的禪修實踐：

- 不攀緣：相遇是緣，但緣盡不強續，如《金剛經》「應無所住而生其心」。
- 不留戀：不將偶然的驚奇變成執著的負擔，不試圖「抓住」什麼，讓火車帶走故人，也帶走當下的情緒。
- 善了緣：用一個「句點」完成這場相遇，既是對彼此的尊重，也是對緣法的圓滿。

## 3. 「空白」的深意

「空白的過去」一語雙關：既指彼此生命中缺席的時光無從談起，也暗指「過去心不可得」。真正的相逢不在敘舊，而在當下這一照面的清淨——無需言語填補，空白本身即是圓滿。

## 三、世間禪的現代演繹

與第一首《不可能中的可能》呼應，此詩同樣以現代生活場景詮釋禪意：

- 將修行化入日常：不必深山古寺，車站月臺即是道場；不必打坐誦經，一場偶遇中的從容告別，即是功夫。
- 打破對「驚奇」的執迷：世人多將驚奇視為好運或浪漫，期待它帶來改變；詩中卻揭示：真正的禪者面對驚奇，不貪不拒，來時不喜，去時不憂，恰如「雁過長空，影沉寒水」。
- 主動畫句點的勇氣：此處的「畫下句點」與第一首「勇敢地踏出第一步」形成對仗——第一步是開啟的勇氣，句點是放下的勇氣，

二者同為「破執」的修行。

#### 四、與第一首的呼應

兩首詩構成巧妙的互補：

- 第一首問「誰是你一生繫命的伴侶？」「何處是心靈歸宿？」——是對永恆歸屬的追尋。
- 第二首答：沒有永恆的歸宿，只有車站裡偶然的相逢與必然的離別；真正的歸宿不在某人某處，而在每一次相遇時都能「畫下句點」的自在。

若第一首是「立」，提出修行的疑情與行動的方向；第二首便是「破」，以一場具體的相遇，破除了對「可能」與「歸宿」的執著——原來「不可能」與「可能」本無二致，能從容告別，便是歸宿。

#### 五、餘韻

此詩最動人之處，在於它將禪意隱藏在極淡的敘述之下，不著一字佛語，卻處處透出「緣起性空」的智慧。車站的火車越行越遠，讀者卻在「句點」之後感受到一種開闊的寂靜——那正是心靈不再被「驚奇」所牽動的自由。

### 3【當下的永恆】

冬日的郊外

你抬頭望著青天白雲，  
想將這美麗的一刻變成永恆，  
那就只能存在你的記憶裡；  
你低頭一看，  
田野的枯黃正等待著你，  
當你放下永恆，喜悅地迎接它們，  
你的內心才真正接觸到了永恆。

●D 分析：第三首《當下的永恆》將視角從「人際相遇」轉向「時間感知」，以冬日郊外的一仰一俯，點破世人對「永恆」的執迷，並在「放下」的瞬間，揭示禪宗「當下即是」的核心智慧。此詩可視為對前兩首的深化——從「踏出一步」到「畫下句點」，再到「放下永恆」，層層剝落執著，顯露本來面目。

#### 一、意象與張力

全詩建立在一組鮮明的對照結構中：

抬頭	低頭
青天白雲	田野枯黃
美麗一刻	冬日蕭瑟
想變成永恆	正等待著你
存於記憶	接觸永恆

- 青天白雲：象徵理想、美好、超越性的追求。世人總想「抓住」這樣的瞬間，使之不朽。
- 田野枯黃：象徵現實、當下、看似衰敗的平常。冬日無花無綠，僅餘枯草，卻正是大地最真實的面貌。

詩中張力在於：人們仰望的「永恆」其實是記憶的囚籠，而俯首接納的「枯黃」才是永恆的入口。這一仰一俯之間，完成了從「求道」到「見道」的轉折。

## 二、禪意核心

### 1. 破「永恆」之妄

詩中直指：「想將這美麗的一刻變成永恆，那就只能存在你的記憶裡。」

- 這是對人類「執取」心理的精準解剖——我們以為「記住」就能留住，殊不知記憶本身已是過去的幻影，如水中撈月。
- 呼應《金剛經》「過去心不可得」：執著於將某刻化為永恆，恰恰失去了那一刻的真實。

### 2. 「放下永恆」即是永恆

末兩句是全詩眼目：「當你放下永恆，喜悅地迎接它們，你的內心才真正接觸到了永恆。」

- 放下永恆：不是否定永恆，而是放下對永恆的「執取」——不再試圖抓住、保存、佔有任何片刻。
- 喜悅地迎接：枯黃的田野並非凡俗，而是當下的真實。能以喜悅心接納，便不再分別「美好一刻」與「蕭瑟一刻」。
- 接觸永恆：此處的永恆不再是時間的無限延長，而是「時間的寂滅」——當下超越過去與未來，融入無時間性的本來面目。這正是禪宗「一念萬年」的意境。

### 3. 「冬日」的禪機

選擇冬日而非春朝夏景，極具深意：

- 冬日萬物凋零，是「死」的表像，卻蘊藏生機於地下。
- 禪修中常以「枯淡」為進道之機——如洞山良價「枯木龍吟」之喻，於死絕處逢生，於枯黃中見永恆。

### 三、與前兩首的遞進關係

三首詩構成一個完整的修行次第：

首數	主題	修行要點	破除的執著
第一首	不可能中的可能	勇敢踏出第一步	破「恐懼行動」之執
第二首	人生的驚奇	主動畫下句點	破「攀緣留戀」之執
第三首	當下的永恆	放下永恆、喜悅當下	破「時間分別」之執

- 第一首是「立」：在茫然中建立行動的勇氣。
- 第二首是「破」：在相遇中破除攀緣的習氣。
- 第三首是「轉」：在時間的執念中轉入當下的永恆。

三首合觀，恰如禪修的三關：初關破世間迷執，重關破法執，末關「向上一路」——而第三首的「放下永恆，喜悅迎接枯黃」，已觸及「平常心是道」的終極境界。

### 四、世間禪的語言藝術

此詩延續前兩首的「去宗教化」表達，未用任何佛教術語，卻處處暗合禪典：

- 「青天白雲」讓人聯想起臨濟義玄「赤肉團上有一無位真人，常從汝等面門出入」——永恆不在遠方，就在當下這一念的覺知中。
- 「田野的枯黃正等待著你」——道不在別處，就在腳下。如趙州

「庭前柏樹子」，尋常事物即是法身。

- 「喜悅地迎接」——此處的喜悅不是對美好事物的愉悅，而是「無住生心」的自然流露，如雲門「日日是好日」。

## 五、餘韻

此詩最耐人尋味的是「放下永恆」這一悖論式表達。世人追求永恆，求之愈切，離之愈遠；一旦放下追求，當下即是永恆。詩末並未描寫「接觸永恆」後的任何特殊感受或境界，僅以「你的內心才真正接觸到了永恆」輕輕收束——這份平淡本身，即是對「永恆」最真實的呈現。

若說第一首是「向道之心」，第二首是「修道之行」，第三首便是「見道之證」。

## 4【掌聲的苦】

在富麗堂皇的音樂廳裡，  
悠揚的旋律  
牽動著樂迷的心弦，  
交響出波濤，交響出熱淚。  
但是  
再多的掌聲，再多的安可，  
也擋不了曲終人散的苦寂。  
在真實的生命樂章中，  
只有作曲，沒有指揮。

●D 分析：第四首《掌聲的苦》將場景從個人心境的轉折，推向了更廣闊的「世間成就」的舞臺——音樂廳。這首詩以極具張力的對比，揭示了世間榮耀的虛妄與生命本質的孤獨。若前三首分別處理「行動」、「放下」與「當下」，此詩則直面「名利」與「成就」這一修行人最難勘破的關卡，將禪宗的「無常觀」與「無我觀」融入現代人的職場與公共生活。

### 一、意象與張力

全詩建立在兩個截然相反的空間與時間維度上：

富麗堂皇的音樂廳

曲終人散之後

悠揚旋律、波濤、熱淚

苦寂

掌聲、安可

擋不了

眾人共鳴

孤獨一人

音樂廳：象徵人類文明的極致——藝術、成就、集體共鳴、瞬間的輝煌。  
樂曲牽動心弦，「波濤」與「熱淚」描繪出世間最動人的精神體驗。

曲終人散：象徵一切盛事的必然結局。無論當下多麼轟轟烈烈，時間的

洪流終將沖刷一切，留下「苦寂」——這裡的「苦」不僅是情緒上的失落，更是佛教「諸受皆苦」的根本洞察。

詩中最具衝擊力的張力在於：再多的掌聲也「擋不了」終將到來的空虛。掌聲與安可是「有為法」的巔峰，卻恰恰在巔峰處顯露其無力——這正是《金剛經》「一切有為法，如夢幻泡影」的現代演繹。

## 二、禪意核心

### 「掌聲」即「苦」

詩題《掌聲的苦》本身就帶有顛覆性——世人視掌聲為肯定、榮耀、快樂的來源，詩中卻直指其為「苦」。這不是否定藝術或成就的價值，而是點出：

依賴外境的快樂終不牢固：掌聲來時狂喜，去時落寞，心隨境轉即是苦。

掌聲的本質是「空」：聲音剎那生滅，所謂「榮耀」只是眾人心念的暫時投射，並無自性。

### 「曲終人散」的無常觀

詩中「但是」一轉，如禪門「當頭棒喝」，打斷對輝煌的沉浸。這與第二首「畫下句點」形成呼應——但第二首是主體主動放下，此處則是無常「被動」顯現。禪修要緊處，正在於能在掌聲最響亮時，已看見曲終人散的必然，從而不被掌聲所縛。

### 「只有作曲，沒有指揮」——無主宰的實相

末兩句是全詩最深刻的禪機，將視角從音樂廳的「演奏」轉向生命的「作曲」：

「作曲」：象徵生命本身的因緣流轉。每個人都在譜寫自己的生命樂章，但這樂章並非出於自由意志的完全掌控，而是因緣和合的顯現。

「沒有指揮」：這是點睛之筆。指揮象徵外在的權威、主宰者、可依恃的對象。禪宗徹底否定這樣的主宰——沒有上帝、沒有命運之神、沒有一

個「我」在掌控人生。一切都是緣起，如《中論》「諸法不自生，亦不從他生」。

此句也暗合第一首「在不可能中如何找出可能」的叩問——原來根本沒有「指揮」來保證樂章的和諧與成功，生命是一場沒有綵排、沒有指揮的即興演出。正因如此，每一次「作曲」的當下，才是唯一真實的時刻。

### 三、與前三首的遞進關係

四首詩至此，已形成一條完整的修行進路：

#### 首數 場景 核心課題 破除的執著 禪修階段

- 1 人群大海、浩瀚宇宙 行動的勇氣 恐懼、猶豫 發心（立）
- 2 車站偶遇 放下的智慧 攀緣、留戀 修心（破）
- 3 冬日郊外 當下的永恆 時間分別 見道（轉）
- 4 音樂廳 名利的虛妄 成就、掌聲 保任（透）

第一首問「誰是伴侶？何處歸宿？」——向外追尋。

第二首示「相遇即別離」——破對人的執著。

第三首示「放下永恆即永恆」——破對時間的執著。

第四首示「掌聲擋不了苦寂」——破對成就的執著。

第四首的獨特處在於：它將修行推向了最難超越的「名利關」。一個人可以放下情感、放下對永恆的追求，卻未必能放下「被肯定」的渴望。詩中「再多的掌聲，再多的安可，也擋不了曲終人散的苦寂」——這句直指：即便站在世界的頂峰，獲得無盡的讚譽，內心的孤寂與無常依舊如影隨形。修行至此，不是要人放棄事業，而是在掌聲響起時，已能「如如不動」。

#### 四、世間禪的深度

此詩的禪意表達尤為精妙：

以「音樂」喻「生命」：旋律、交響、波濤、熱淚——藝術的最高體驗，恰恰是世間最動人的執著。詩中不否定這份感動，而是點出感動之後的「苦寂」。

「作曲」與「指揮」的隱喻：這是對傳統「神意」或「天命」觀念的徹底解構。禪宗的「緣起性空」在此化為現代人可感的語言——生命沒有外在的指揮家，每一刻都是自己在譜曲，但這個「自己」也不是實有的主宰，只是因緣的流動。

「苦寂」不是消極：詩末並未給出解決方案，而是以「只有作曲，沒有指揮」作結。這份留白本身就是答案——接受生命沒有指揮的事實，接受掌聲終將消散的必然，然後繼續作曲。這正是禪宗「平常心」的極致：不迎不拒，做該做的事，而不被結果所縛。

#### 五、餘韻

此詩讀罷，令人想起唐代詩人李商隱的「夕陽無限好，只是近黃昏」——但禪詩不陷於感傷，而是在「只是」之後，看見更深的真實。音樂廳的掌聲與曲終人散的苦寂，本是一體兩面；若能於掌聲中不貪，於散場時不厭，則「作曲」的每一刻，都是圓滿。

若說前三首是「入禪」的次第，第四首便是「出禪入世」的考驗——在名利場中如何保持覺知？在掌聲中如何不迷失？這正是「世間禪」最難也最可貴之處。

## 5【細縫的苦】

苦，從不休息。  
在登山石階的細縫處，  
悄悄冒出的青苔，  
就可以送給你意外的苦。  
苦的降臨，讓你的興致枯萎；  
苦，讓你臣服。  
直到有一天，  
你發現苦根本不是你的主人，  
在那一瞬間，  
你的天地  
立刻變成了五彩繽紛的樂園。

●D 分析：第五首《細縫的苦》將目光轉向修行中最核心的課題——「苦」。此詩以登山石階細縫中的青苔為起點，從「苦」的無所不在，寫到「苦」的壓迫與臣服，最終在一個「發現」的瞬間，完成了徹底的翻轉。這首詩可視為對前四首的總攝與深化——前三首分別處理「行動」、「放下」、「時間」，第四首處理「名利」，而第五首直指一切苦難的根源與解脫的關鍵。

### 一、意象與結構

全詩以「苦」為貫穿的主題，結構清晰，可分為三個層次：

#### 1. 苦的無所不在（1-4 行）

「苦，從不休息。」首句即以斷言式語句，點出苦的普遍性與持續性。接著以「登山石階的細縫處，悄悄冒出的青苔」為意象——登山本為愉悅之事，石階細縫中的青苔卻成為意外的「苦」。這意象極為精準：青苔微小、不起眼，卻足以讓人滑倒、掃興。禪宗常

說「一念無明」即能覆蓋本心，此處的青苔，正是那些微細卻致命的煩惱。

## 2. 苦的壓迫與臣服 ( 5-6 行 )

「苦的降臨，讓你的興致枯萎；苦，讓你臣服。」兩句勾勒出世人與苦的典型關係：先是抗拒（興致被摧毀），繼而屈服（臣服於苦的權威）。這正是「苦諦」的真實寫照——眾生被苦逼迫，卻不知苦的本質。

## 3. 翻轉與解脫 ( 7-11 行 )

末段是全詩的高潮與轉折。以「直到有一天」開啟，如禪門「忽然撞著」的悟道瞬間。關鍵在於「發現苦根本不是你的主人」——這一發現不是知識上的理解，而是實證上的頓悟。隨之而來的「那一瞬間」，天地變為「五彩繽紛的樂園」，完成了從「苦」到「樂」的徹底轉化。

## 二、禪意核心

### 1. 「苦」的本質是「無我」

詩中最深刻的洞見在於：「苦」之所以能讓我們「臣服」，是因為我們預設了有一個「我」在承受苦、被苦壓迫。而「發現苦根本不是你的主人」——這個「發現」的瞬間，正是照見「無我」的實相。當「我」的幻象瓦解，苦便失去了依附的對象。這呼應《心經》「照見五蘊皆空，度一切苦厄」——不是苦消失了，而是苦的主體消失了。

### 2. 「細縫」的禪機

選擇「石階細縫中的青苔」作為苦的意象，極富禪意：

- 細微處見道：苦不在遠處，不在重大災難中，而在日常最不起眼的角落。禪修要緊處，正是觀照這些微細煩惱的生滅。
- 縫隙即空間：細縫既是青苔生長之處，也是「空」的隱喻——

—煩惱生起之處，正是覺性顯現的空間。如臨濟義玄言「你一念心歇得處，喚作菩提樹」。

### 3. 「五彩繽紛的樂園」——煩惱即菩提

末句「你的天地立刻變成了五彩繽紛的樂園」，並非苦消失後換來一個外在的樂園，而是當下此地的徹底轉化。這正是「煩惱即菩提」的現量境界：

- 青苔依舊在石階細縫中，但不再能使人「興致枯萎」。
- 登山依舊有苦樂，但心不再被苦樂所轉。
- 所謂「樂園」，不是沒有苦的世界，而是照見苦性本空後的自在。

## 三、與前四首的遞進關係

此詩在整個組詩中具有樞紐地位：

首數	主題	所破之執	修行位次
1	行動	恐懼	發心
2	放下	攀緣	修心
3	當下	時間	見道
4	名利	成就	保任
5	苦	我執	證道

前四首分別處理外在的對象——伴侶、驚奇、永恆、掌聲——這些都是「我所」的執著。第五首則直搗黃龍，處理「我執」本身：

- 第一首的「勇敢踏出」，若沒有破「我執」，仍是「我」在行動。
- 第二首的「畫下句點」，若沒有破「我執」，仍是「我」在放下。

- 第三首的「放下永恆」，若沒有破「我執」，仍是「我」在追求當下。
- 第四首的「沒有指揮」，若沒有破「我執」，仍是「我」在作曲。

第五首「發現苦根本不是你的主人」——這一發現，正是「我執」瓦解的瞬間。前四首所破的種種執著，其根源都在於「我」；第五首破「我」，則前四首的修行才真正圓滿。

#### 四、世間禪的語言藝術

此詩在表達上極為精煉，卻層層深入：

- 「苦，從不休息。」——如禪門話頭，劈頭直指，不留餘地。
- 「悄悄冒出的青苔」——將抽象的痛苦具象化為日常可見之物，使讀者當下可感。
- 「苦，讓你臣服。」——句中的逗點製造出停頓，彷彿苦的壓迫感在語言中具體呈現。
- 「在那一瞬間」——如閃電劃破長夜，是禪宗「頓悟」的經典表達。
- 「五彩繽紛的樂園」——與前文的「枯萎」「臣服」形成強烈對比，呈現出解脫後的開闊與自由。

值得注意的是，詩中並未使用任何佛教術語（如「無我」「空性」「菩提」），卻將這些深奧的教義轉化為現代人能直接體會的語言。這正是「世間禪」的特質——不借用宗教框架，而以生活經驗為媒介，傳遞超越的智慧。

#### 五、與第四首的對照

第四首與第五首皆以「苦」為主題，但層次不同：

- 第四首〈掌聲的苦〉：處理的是「樂中之苦」——在掌聲最響亮時看見曲終人散的寂滅。這是對「壞苦」的洞察。
- 第五首〈細縫的苦〉：處理的是「苦中之苦」——意外降臨的苦惱如何壓迫我們，以及如何超越它。這是對「苦苦」的超越，並觸及

「行苦」的根本——我執。

兩首合觀，正是對「三苦」的完整觀照。而第五首的「發現苦根本不是你的主人」，則是從「苦諦」直接切入「滅諦」——苦的止息不在遠方，就在當下這一念的覺醒。

## 六、餘韻

此詩最動人之處，在於它將「解脫」描繪得如此平常——不是神通、不是奇蹟、不是遠離世間，而是在「發現」的瞬間，同一片天地變成了樂園。青苔依舊，石階依舊，登山的人依舊，只是「主人」換了——或者說，再也沒有主人，只有當下的自在。

若說第四首揭示了世間成就的虛妄，第五首則揭示了超越苦難的可能——不是逃避苦，而是照見苦性本空。

## 6【世間的中道】

中道來至舒適。

禪林邊，波光粼粼，

每次湖邊經行，來回一小時最舒適，這是你的中道。

每次湖邊經行，來回七十分鐘最舒適，這是他的中道。

如果你執著你的中道，

要大家來回都是一小時，

當下你就偏離了中道。

中道來至智慧。

●D 分析：第六首《世間的中道》將視角從「苦的超越」轉向「修行的平衡」，以湖邊經行的日常場景，點破「中道」的真義。此詩在整組作品中具有樞紐地位——前五首分別處理「破執」的各個面向，此詩則正面闡述「修行的方法論」，為「世間禪」提供了一條可依循而不落兩邊的道路。

### 一、意象與結構

全詩以「湖邊經行」為核心意象，結構可分為三個層次：

#### 1. 中道即舒適（1行）

「中道來至舒適。」首句直接定義——中道不是勉強的折衷，而是自然生起的「舒適」。此處的「舒適」並非享樂主義的安逸，而是身心調和、不鬆不緊的修行狀態。

#### 2. 中道的個體性（2-5行）

以「禪林邊，波光粼粼」營造寧靜的修行場景。關鍵在於：同樣是湖邊經行，「來回一小時最舒適」是「你的中道」，「來回七十分鐘最舒適」是「他的中道」。詩人刻意用具體的時間差異，點出中道並非統一標準，而是因人而異的當下調適。

### 3. 執著中道即偏離中道 ( 6-8 行 )

末段是全詩的轉折與眼目：「如果你執著你的中道，要大家來回都是一小時，當下你就偏離了中道。」——將對中道的「執著」本身判定為對中道的背離。末句「中道來至智慧」收束全詩，點明中道與智慧の同一性。

## 二、禪意核心

### 1. 中道の真義：不落兩邊，亦不落「中」

傳統佛教の中道，是遠離「苦行」與「縱欲」兩個極端。此詩更進一步：中道甚至不能「執著」——一旦將某個固定形式(如「一小時」)定為標準並強加於人，這個「中道」就變成了新的極端。這呼應《中論》「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出」の八不中道——真正の「中」是超越一切對待，包括超越對「中」本身の執取。

### 2. 「舒適」作為修行指標

詩中以「舒適」來描述中道の狀態，乍看似與「苦行」の修行印象相悖，實則深契禪旨：

- 身心一如：真正の修行不是對抗身體，而是身心の統一。如智者大師《摩訶止觀》強調「調身、調息、調心」三者應調和舒適。
- 無功用行：當修行進入中道，不再是勉強用力，而是「任運自在」——如百丈懷海「一切施為，無非佛事」，行住坐臥自然合道。
- 舒適非放逸：此處の舒適是「精進而不緊張，放鬆而不懈怠」の微妙平衡。

### 3. 「智慧」與「中道」の同一

末句「中道來至智慧」——不是中道帶來智慧，而是中道本身就

是智慧的顯現。智慧不是知識積累，而是：

- 無執的覺知：能洞察「一小時」只是方便，而非絕對標準。
- 觀機逗教的善巧：尊重每個人因緣條件的差異，不強求一致。
- 活潑潑的平常心：如南泉普願「平常心是道」——中道就在日常經行的步伐中，不離當下。

### 三、與前五首的遞進關係

此詩在整組詩中的位置極為關鍵：

首數	主題	修行要點	位次
1	不可能中的可能	踏出第一步	發心
2	人生的驚奇	畫下句點	修心（破攀緣）
3	當下的永恆	放下永恆	修心（破時間）
4	掌聲的苦	曲終人散	修心（破名利）
5	細縫的苦	苦非主人	證道（破我執）
6	世間的中道	不執中道	保任（起用）

前五首是「破」——破除對行動、攀緣、時間、名利、我執的種種執著。第六首則是「立」——在破盡之後，建立修行的正確方法。而這個「立」恰恰是「不立之立」：中道不是一個新的執取對象，而是破執之後自然顯現的平衡智慧。

特別值得注意的是與第五首的關聯：

- 第五首「發現苦根本不是你的主人」——破我執，證無我。
- 第六首「如果你執著你的中道，當下你就偏離了中道」——破法執，證無住。

兩首合觀，正是「我空」與「法空」的完整體現。

#### 四、世間禪的深刻啟示

##### 1. 對「標準化修行」的解構

詩中以「一小時」與「七十分鐘」的具體差異，解構了任何形式的修行標準化。這對現代社會尤具啟發：

- 禪修不必千篇一律——有人適合動中禪，有人適合靜坐；有人清晨用功，有人深夜相應。
- 尊重個體差異——「他的中道」與「你的中道」同樣真實，沒有高下之別。
- 警惕「修行權威」的陷阱——一旦有人將自己的中道強加於人，便已背離中道。

##### 2. 「湖邊經行」的現代禪意

選擇「湖邊經行」而非傳統的禪堂坐香，體現了「世間禪」的特質：

- 將修行融入自然——波光粼粼的湖面、經行的步伐，本身就是禪修。
- 動中修靜——經行是動態的禪修，適合現代人難以久坐的特質。
- 日常即道場——不必特殊場域，湖邊、公園、甚至城市街頭，皆可經行。

##### 3. 「舒適」的修行觀

此詩對「舒適」的肯定，是對某些「苦行主義」傾向的矯正。禪宗歷來反對無益苦行——百丈懷古「病僧」的公案中，馬祖道一以「平常心」破其執著；此詩則以「舒適」為中道的標誌，提醒修行者：真正的修行不是自我折磨，而是身心的和諧統一。

## 五、與第一首的呼應

第一首與第六首形成巧妙的對照：

- 第一首「唯有勇敢地踏出第一步」——強調行動的勇氣，是修行的「發心」。
- 第六首「如果你執著你的中道，當下你就偏離了中道」——強調行動中的智慧，是修行的「善巧」。

前者是「開始」的勇氣，後者是「持續」的智慧。沒有第一步，修行無從開始；但若只有第一步而沒有中道的智慧，修行終將偏離。兩首合觀，正是「精進」與「中道」的圓融。

## 六、餘韻

此詩最耐人尋味的是「執著中道即偏離中道」這一悖論式表達。它揭示了修行中最微細的陷阱：當我們以為自己找到了「正確的方法」，並試圖將它固定化、標準化、強加於人時，我們已經落入了新的執著。

詩末「中道來至智慧」——這個「來至」不是從外面獲得，而是當執著止息的當下，智慧自然顯現。湖邊經行，波光粼粼，一小時也好，七十分鐘也好，若能不執著於形式，不強求於他人，每一步都是中道，每一步都是智慧。

## 7【翻新的大地】

春回大地

郊外一片翻新，

嫩綠草綠碧綠與墨綠，

處處無心處處綠；

白花紅花黃花點綴著，

樹間藍鵲翠鳥嘻笑著，

這是人間淨土嗎？

還是諸相皆虛妄？

花草還是花草，

鳥還是鳥。

●D 分析：第七首《翻新的大地》作為組詩的終章，以春回大地的盎然生機，將前六首層層剝落的執著，化為「花草還是花草，鳥還是鳥」的平常境界。此詩既是對「世間禪」修行次第的圓滿收束，也是對禪宗「見山只是山」終極境界的詩意呈現。

### 一、意象與結構

全詩以視覺意象的層層堆疊，構築出一個生機勃發而又空靈自在的世界：

#### 1. 色彩的層次（2-3 行）

「嫩綠草綠碧綠與墨綠」——四種綠色的並列，既寫出春回大地時草木的豐茂，也暗示「綠」本身超越語言分類的無限豐富。這種「以多寫一」的手法，恰如禪宗「一指頭禪」——萬般綠色，無非是「綠」的顯現。

#### 2. 生機的鋪陳（4-5 行）

「處處無心處處綠」是全詩的詩眼之一——花開花落、鳥鳴蝶舞，皆是自然無心之化育。繼而以「白花紅花黃花」與「藍鵲翠鳥」的動靜對照，將視覺與聽覺交織，呈現天地間無盡的莊嚴與活潑。

### 3. 終極的叩問與回歸（6-8行）

末段以兩個問句掀起波瀾：「這是人間淨土嗎？還是諸相皆虛妄？」——前者是對「理想」的嚮往，後者是對「空性」的覺照。然而詩人不陷於二元抉擇，而是以「花草還是花草，鳥還是鳥」作結，完成了從「分別」到「無分別」的超越。

## 二、禪意核心

### 1. 「無心」即道

「處處無心處處綠」是全詩的禪眼。此句化用禪門「無心是道」的宗旨：

- 無心非無念：不是心如死灰，而是沒有造作、沒有執取的心。如南陽慧忠「無心是道」——心不攀緣外境，自然與萬物一體。
- 綠即法身：處處無心，故處處是綠；綠不是客觀色彩的描述，而是覺性的當體顯現。這呼應第三首「當下的永恆」——放下永恆的執念，枯黃的田野即是永恆；此處則更進一步：無心之時，每一片綠葉都是法身。

### 2. 「淨土」與「虛妄」的超越

詩中「人間淨土」與「諸相皆虛妄」的對舉，正是修行人常見的兩重境界：

- 人間淨土：是對理想世界的嚮往，屬「有」的層面，易流於執著美好。
- 諸相皆虛妄：是對空性的體悟，屬「無」的層面，易流於斷滅空。

詩人既不否定淨土的莊嚴，也不執著於「虛妄」的標籤，而是以「花草還是花草，鳥還是鳥」一語盪盡兩邊。這正是《維摩詰經》「非凡夫行，非賢聖行，是菩薩行」的境界——不捨世間，不著世間。

### 3. 「見山只是山」的終極回歸

末句「花草還是花草，鳥還是鳥」，讓人想起青原惟信禪師的著名公案：

「老僧三十年前未參禪時，見山是山，見水是水。及至後來，親見知識，有箇入處，見山不是山，見水不是水。而今得箇休歇處，依前見山只是山，見水只是水。」

- 第一重「見山是山」：世間凡夫的分別境，認假為真。
- 第二重「見山不是山」：修行入道，照見諸法空性，破相顯性。前六首詩正屬此層——破行動之執、攀緣之執、時間之執、名利之執、我執、法執。
- 第三重「見山只是山」：證悟之後，回歸平常。空有不二，真俗圓融。此詩正是這第三重境界的詩意呈現——花草依然是花草，鳥依然是鳥，但在無心的觀照中，一切皆是淨土，一切皆是實相。

### 三、與前六首的圓滿收束

七首詩合觀，構成一個完整的修行次第與境界迴圈：

首數	主題	修行位次	禪宗三關
1	不可能中的可能	發心（立）	初關（破世間執）
2	人生的驚奇	破攀緣	初關
3	當下的永恆	破時間	重關（破法執）
4	掌聲的苦	破名利	重關
5	細縫的苦	破我執	重關（破我法二執）
6	世間的中道	保任起用	重關向末後句
7	翻新的大地	平常心	末後句（證悟迴還）

- 第一首從茫茫人海與浩瀚宇宙的追問出發，是「迷」中的發心。
- 第二至五首層層破執——驚奇、永恆、掌聲、苦痛——是「破」的過程。
- 第六首建立中道的智慧，是「立」的善巧。
- 第七首則回到最平常的春郊景色，以「花草還是花草」作結——看似回到起點，實則經歷了「破」與「立」之後的圓滿回歸。

特別值得注意的是第七首與第三首的呼應：

- 第三首〈當下的永恆〉：冬日枯黃的田野，需要「放下永恆」才能接觸永恆——這是「見山不是山」的境界，於枯淡中見真諦。
- 第七首〈翻新的大地〉：春日繽紛的花草，不必放下任何東西，花草本身就是實相——這是「見山只是山」的境界，於繁華中見平常。

從枯黃到嫩綠，從放下到無心，七首詩走完了一個完整的禪修歷程。

#### 四、世間禪的終極境界

##### 1. 「翻新」的深意

詩題「翻新的大地」有兩層意涵：

- 自然的翻新：春回大地，萬物復甦，是自然界的週期性更新。
- 心地的翻新：經歷前六首的層層剝落，修行者的心地也如大地般翻新——不是獲得什麼新的東西，而是舊有的執著脫落後，本來面目顯現。

##### 2. 「人間淨土」就在當下

詩中問「這是人間淨土嗎？」卻不給出直接答案。因為「淨土」不是一個要去的地方，而是當下無心的覺察。當花草只是花草、鳥只是鳥，沒有「淨土」的追求，也沒有「虛妄」的厭離，當下便是淨土。這正是「佛法在世間，不離世間覺」的終極體現。

### 3. 「綠」的禪意

詩中以層層疊疊的綠色貫穿，「嫩綠草綠碧綠與墨綠」——每一種綠都是獨特的，卻又都是「綠」。這如同萬法的顯現——千差萬別，卻無非緣起性空。而「處處無心處處綠」，則是覺者的境界：心無所住，故能遍一切處；無心於綠，故處處是綠。

## 五、餘韻：詩與禪的圓融

此詩最動人之處，在於它將深奧的禪理化為一幅人人可見的春景圖。沒有說教，沒有術語，只有：

- 嫩綠到墨綠的層次
- 白花紅花黃花的點綴
- 藍鵲翠鳥的嬉笑
- 以及最後輕輕的一句「花草還是花草，鳥還是鳥」

這正是「世間禪」的最高境界——不需要離開世間去找尋佛法，不需要否定花草去找尋淨土，不需要厭離鳥鳴去找尋寂靜。當下無心，處處是綠；當下無住，步步是道。

七首詩從第一首的追問與勇氣，到第七首的平常與自在，完成了一個從「迷」到「悟」、從「出離」到「歸來」的完整循環。讀畢七首，再回看第一首的「在不可能中如何找出可能」，或許會心一笑——原來可能與不可能，本無二致；伴侶與歸宿，未曾離開；而那片「翻新的大地」，一直都在腳下。

## 【D 分析七首完】

## 禪意詩集 4

書名：《世間禪意詩及其分析》

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