

禪意詩集

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〉、〈春天禪意詩〉，也將早期的詩作編為〈生活禪意詩〉、〈心靈禪意詩〉、〈鄉野禪意詩〉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
目錄	3
（一）校園禪意詩七首	4
1【櫻花的話】2【校內熟面孔】3【大寒櫻的留影】 4【清晨的櫻花樹】5【草坪老榕樹】6【大樟樹與蟲卵】 7【角落的美】	
（二）湖邊禪意詩六首	8
1【老柳樹與夜鷺】2【湖邊的共享】3【湖邊的流蘇】 4【熱鬧的湖邊】5【湖邊老柳樹】6【湖邊大松樹】	
（三）日常禪意詩六首	12
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】	
（四）世間禪意詩七首	15
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】	
（五）春天禪意詩六首	19
1【春天的風】2【鄉野的綠】3【湖面倒影】 4【湖面的霧】5【湖邊的幸福】6【走在校園裡】	
（六）生活禪意詩六首	23
1【青山白雲】2【山茶花】3【事過】 4【拱橋倒影】5【成為我的】6【一碟花生】	
（七）心靈禪意詩八首	26
1【露珠的話】2【杜鵑花的話】3【山茶花的話】4【玫瑰花的話】 5【黃花的話】6【蓮花的話】7【紅花的話】8【泉水的話】	
（八）鄉野禪意詩六首	30
1【荒地芒花】2【油桐花開】3【天堂鳥花的存在】 4【喜悅和感傷】5【鳳凰花開時】6【水上土地公廟】	
【附】禪意詩集及其分析 PDF 檔	33

禪意詩集

(一) 校園禪意詩七首

- | | |
|-----------|-----------|
| 1【櫻花的話】 | 2【校內熟面孔】 |
| 3【大寒櫻的留影】 | 4【清晨的櫻花樹】 |
| 5【草坪老榕樹】 | 6【大樟樹與蟲卵】 |
| 7【角落的美】 | |

1【櫻花的話】

不要問我
存在的意義。
初春來了
我就全身化為美麗；
而後凋零，
默默等待下一次的機會。
這就是我
活著的意義。

2【校內熟面孔】

時節又到了，
校園的天空被分成兩半，
上半是青天白雲，
下半是粉紅和綠色，
登場的主角是河津櫻，
擺姿勢的配角是大學的青春。
人來人往，左看右看，
只有含笑的主角是唯一的熟面孔，
該退場的時候就退場，
沒有黯然，只有祝福。

3【大寒櫻的留影】

大寒櫻笑了，
終於輪到妳作背景，
將遊客包在粉紅裡，
拍下曾經來過的記憶。
妳只希望妳能留下
石刻般長久的生命痕跡，
不要像那花瓣，
點點隨風飄去。

4【清晨的櫻花樹】

校園裡
櫻花樹穿上一身的新綠，
抖掉了滿頭耀眼的粉紅，
也抖掉了周遭的熱鬧和煩雜。
晨光中
嫩葉上晶瑩的水珠，
閃出絲絲的清涼，
這是涅槃寂靜嗎？

5【草坪老榕樹】

校園草坪的中央
一棵老榕樹依靠支架站著，
經歷褐根病後
仍堅強地活著。
老鬚搖擺著，樹洞內野蜂忙著。
樹下板凳斜躺著，只有落葉陪伴著。
草皮上小孩翻滾著，鋪墊上大人閒聊著。
我問老榕樹：「這次病後，有何感觸？」
老榕樹說：「緣起甚深，倍復甚深所謂涅槃。」
一陣風吹過來，
又落下了幾片葉子。

6【大樟樹與蟲卵】

校園角落裡

一棵大樟樹靜靜地等候著；

小小樟葉上

一粒圓圓的蟲卵也靜靜地等候著。

時候到了，卵終於變成綠色的幼蟲，

開始了吃嫩葉的日子；

大樟樹每天喜悅地看著，

蟲兒在枝葉間

忙忙碌碌地吃著，

生命只用來燃燒歲月。

時候到了，吐絲結成綠色的蛹，

開始了靜坐冥想的的日子。

時候到了，破蛹羽化成美麗的青鳳蝶，

不再逆回毛毛蟲了。

生命的價值在於

從爬行到飛翔的華麗蛻變；

翅膀上深邃的底色配著青色緞帶，

彰顯著逍遙田野的威力。

大樟樹又要孤獨了，

臨別依依，

大樟樹對青鳳蝶說：

你媽媽留下了一個座右銘給你：

「於過去無戀，不希求未來，

現在諸法中，處處遍觀察，

智者所增長，無奪亦無動。」

7【角落的美】

校園角落裡，
吉野櫻花正盛開著，
纖細的枝幹上
裝扮著朵朵的淡粉色。
角落旁的路邊
高挑的風鈴樹已卸完妝
將點點黃花
鋪散在綠草上。
什麼是美呢？
剛剛好就是美。

【七首完】

(二) 湖邊禪意詩六首

- 1【老柳樹與夜鷺】 2【湖邊的共享】
3【湖邊的流蘇】 4【熱鬧的湖邊】
5【湖邊老柳樹】 6【湖邊大松樹】

1【老柳樹與夜鷺】

黃昏的湖邊，
落日餘暉中，
老柳樹還在苦苦地思考著
生命的答案。
灰色的夜鷺佇立在樁上
一直悄悄地看著湖面，
突然一躍而下
叼著小魚飛走了。
我對老柳樹說：
「為什麼夜鷺有魚吃呢？
因為牠活在真實的世界裡。
為什麼你找不到生命的答案呢？
因為你活在念頭的世界裡。」
晚霞逝去，
湖邊更寧靜了。

2【湖邊的共享】

昨日的湖邊

柳樹.榕樹的葉子輕搖著，
湖面漣漪陣陣起落著，
鳥兒共享著青天.共享著清風。

今日的湖邊

樹枝晃動著，
湖面波濤洶湧著，
鳥兒沒有了蹤影。
樹還是樹
湖水還是湖水，
變動中找出不變
才是心靈的真正歸處。

3【湖邊的流蘇】

在綠色的湖邊

流蘇迸出了整身雪白的花，
沒有櫻花的醒目，
少了遊客的喝采。
風中飄著淡淡的幽香，
流蘇說：
「沒有我的存在，
整個宇宙會有缺憾嗎？」

4【熱鬧的湖邊】

春天的湖邊

柳樹.松樹.榕樹.流蘇樹圍繞著，
鳥聲.鵝聲.人聲.校鐘聲交織著，
在樹下覓食的是松鼠和斑鳩。

魚兒游著，

在波面上晃動的是白雲；

清風吹著，

在草叢間穿梭的是蝴蝶。

「眼前這個熱鬧的世界，
有需要我的參與嗎？」

一陣風帶來了花香，

白雲散成漣漪慢慢飄了過來。

5【湖邊老柳樹】

冬日陽光下

一棵老柳樹靜靜斜在湖邊，
頭越垂越低，皺紋也多了。

遠方，櫻花燦開著，人潮洶湧著。

老柳樹說：「太陽底下沒有新鮮事。」

我說：「然後做什麼呢？」

一陣風吹來，

如簾的柳枝擺了又擺，

夕陽西下

風停了，我靜靜離開。

6【湖邊大松樹】

整個大地綠意盎然時，

踏青的日子到了。

大松樹在湖邊聳立著，

風來時，知道風來了；風停時，知道風停了。

松鼠在樹幹上下爬著，

上爬時，知道上爬了；下爬時，知道下爬了。

我在樹下來回走著，

腳動時，知道腳動了；腳停時，知道腳停了。

心喜悅了，知道心喜悅了；心寧靜了，知道心寧靜了。

整個大地充滿著吉祥和快樂。

【六首完】

(三) 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】

(四) 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】

(五) 春天禪意詩六首

- | | |
|----------|----------|
| 1【春天的風】 | 2【鄉野的綠】 |
| 3【湖面倒影】 | 4【湖面的霧】 |
| 5【湖邊的幸福】 | 6【走在校園裡】 |

1【春天的風】

路邊荒廢的圍牆上，
串串橘色花朵低頭憔悴著，
露出瘦骨嶙峋的藤蔓，
只因春風帶走了絢麗。
路邊荒廢的圍牆下，
紅色的杜鵑花正眉開眼笑，
蜜蜂忙進忙出，
只因春風帶來了滿意。
春天到了，
風一直輕柔地吹著。

2【鄉野的綠】

初春的早晨，
大地一片綠意，
展示著起伏的村落，
隱約可見的是細細的田埂。
嫩綠的稻苗列隊在水田裡，
點綴著低頭覓食的鷺鷥；
鳥聲在樹間呼應著，
傳遞著真摯的鄉情。
溪水順著郊外叢林流著，
緩緩地帶走歲月。
鄉野的綠無法形容，
鄉野的綠是一種寧靜。

3【湖面倒影】

溫柔的陽光下，
湖面似鏡，
近看樹影依舊，
遠看白雲隨風漫步。
波光粼粼中
一群優雅的白鵝
悠然自得地遊到對岸去，
湖水不挽留牠們的身影。
世間本無事，
不需多餘的企圖。

4【湖面的霧】

清晨的霧

圍繞著湖邊的流蘇花，

散出絲絲的涼意，

湖面一片濛濛的白。

陽光出現了，

客人走了，

樹上開始出現清脆的鳥聲，

湖面又是倒影又是漣漪。

湖還是湖，清淨還是清淨；

每人心中都有一個清淨的湖。

5【湖邊的幸福】

清風吹著，

雪白的流蘇花搖曳著，

一片葉子輕輕飄下，

彈出湖面閃閃的水波。

流蘇樹站立在湖邊，

枝上綠繡眼嘰嘰地交談著，

我坐在板凳默默地陪伴著，

這不是一種幸福嗎？

6【走在校園裡】

我走在校園裡
在春風的吹拂中，
路邊的杜鵑花
正吐著白色的新蕊。
我走在校園裡
身體在鳥聲中動著，
草坪上的銅雕
正默默打著太極。
我走在校園裡
整排蔥鬱的松樹陪伴著，
寧靜的湖面上
倒映的是科學大樓的優美。
我走在校園裡
身體在鐘聲裡動著，
整個校園都在笑著.醒著，
我不是來尋找以往的回憶。

【六首完】

(六) 生活禪意詩六首

- | | |
|---------|---------|
| 1【青山白雲】 | 2【山茶花】 |
| 3【事過】 | 4【拱橋倒影】 |
| 5【成為我的】 | 6【一碟花生】 |

1【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。

2【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。

3【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。

4【拱橋倒影】

拱橋無風，
倒影成圓。
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，
註定換回不斷的失望，
唯有放下追逐，
才能發現自己是完美的如幻的半圓。

5【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。

6【一碟花生】

桌上一碟花生，

沈默而安詳，

知道都將落入我肚中，

並不爭先恐後，

因為生命的結局，

一切盡在無我中。

【六首完】

(七) 心靈禪意詩八首

- | | |
|----------|----------|
| 1【露珠的話】 | 2【杜鵑花的話】 |
| 3【山茶花的話】 | 4【玫瑰花的話】 |
| 5【黃花的話】 | 6【蓮花的話】 |
| 7【紅花的話】 | 8【泉水的話】 |

1【露珠的話】

在綠葉的尖端，
我迎接旭日的的光芒，
化出七彩的虹霓，
證明我的存在。
時候到了，
我就化成一首詩
落到大自然的懷抱裡，
永不嘆息。

2【杜鵑花的話】

我開出白色的花蕊，
明眸閃亮地對著綠葉點頭微笑，
我不去問為何第一個開花的是我？
我知道，不要輕信來日方長，
我更知道，生命絕對不是用來發牢騷，
不須在心上留下歲月的皺紋，
我享受在每次清風吹過臉上的些微不同中。

3【山茶花的話】

在牆邊的角落裡，
我出生，我青春，我枯萎，我光澤告罄。
但是我知道，
宇宙最深奧的真理，
就隱藏在我平凡的一生中。

4【玫瑰花的話】

我在籬笆中露臉，
對著微風撒嬌；
人們路過，
只知道評估我的顏值。
我不在乎顏值的意義，
因為處在夢中，
如何知道夢的意義？
答案只出現在夢醒時。

5【黃花的話】

我在湖邊搖曳著，
清風伴著我，
水鴨伴著我，
白雲伴著我。
我很感恩，
因為天地是我的家；
不像井蛙，
天空只是黑白的圓。

6【蓮花的話】

我開心地綻放著，
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，
因為我不費心去思考生命的意義。

7【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。

8【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。

【八首完】

(八) 鄉野禪意詩六首

1【荒地芒花】

2【油桐花開】

3【天堂鳥花的存在】

4【喜悅和感傷】

5【鳳凰花開時】

6【水上土地公廟】

1【荒地芒花】

銀白色的芒花
突然點綴在禪林外的荒地裡，
只因不曾在意，
瞬間變得格外的美麗。
道在哪裡？
道就在荒地裡。

2【油桐花開】

禪林山路邊，
高聳挺拔的油桐花盛開著，
來不及抬頭，花已落下，
飄出滿地的雪花；
只須觀賞，不須惋惜，
因為無常是生命的常態。

3【天堂鳥花的存在】

路邊天堂鳥花叢中，
冒出二株花苞，
加入存在的行列，
這不是偶然，也不是必然。
人生到這世間，
同樣不是偶然，也不是必然，
因為世間處處
正展現著緣起而無我。

4【喜悅和感傷】

清風徐來
天堂鳥花英姿煥發，
色彩鮮豔令人喜悅。
花有送給人喜悅嗎？
還是人自己給自己喜悅？
揭開喜悅的面紗，
喜悅竟是陌生的客人。
狂風暴雨後
天堂鳥花垂頭喪氣，
黯然失色令人感傷。
花有送給人感傷嗎？
還是人自己給自己感傷？
揭開感傷的面紗，
感傷竟是陌生的客人。

5【鳳凰花開時】

又是鳳凰花開時，
空中一片燦爛，
時間到了就蜂擁而來。
我們生命的燦爛時光，
為何遲遲不來？
只因我們流連於世俗的享樂，
沒空去灌溉菩提的種子，
如何能開出覺醒的花朵呢？

6【水上土地公廟】

禪林旁的大池中央，
浮著小小的土地廟，
就像佛陀掌上的明珠。
香煙裊裊中，
土地公默默地護佑著
周遭廣大的地區。
你我雖有一水之隔，但是距離不是問題；
你我雖有忘年之差，但是歲數不是問題；
有了慈悲心，
世間一切都不是問題。

【六首完】

【附】禪意詩集及其分析 PDF 檔

一、校園禪意詩及其分析

1【櫻花的話】2【校內熟面孔】3【大寒櫻的留影】4【清晨的櫻花樹】5【草坪老榕樹】6【大樟樹與蟲卵】7【角落的美】

https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/26_1.pdf

二、湖邊禪意詩及其分析

1【老柳樹與夜鷺】2【湖邊的共享】3【湖邊的流蘇】4【熱鬧的湖邊】5【湖邊老柳樹】6【湖邊大松樹】

https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/26_2.pdf

三、日常禪意詩及其分析

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】

https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/26_3.pdf

四、世間禪意詩及其分析

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】

https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/26_4.pdf

五、春天禪意詩及其分析

1【春天的風】2【鄉野的綠】3【湖面倒影】4【湖面的霧】5【湖邊的幸福】6【走在校園裡】

https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/26_5.pdf

六、生活禪意詩及其分析

1【青山白雲】2【山茶花】3【事過】4【拱橋倒影】5【成為我的】6【一碟花生】

https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/26_6.pdf

七、心靈禪意詩及其分析

1【露珠的話】2【杜鵑花的話】3【山茶花的話】4【玫瑰花的話】5【黃花的話】6【蓮花的話】7【紅花的話】8【泉水的話】

https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/26_7.pdf

八、鄉野禪意詩及其分析

1【荒地芒花】2【油桐花開】3【天堂鳥花的存在】4【喜悅和感傷】5【鳳凰花開時】6【水上土地公廟】

https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/26_8.pdf

佛法教材系列 Y43

書名：《禪意詩集》

詩作：林崇安

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