

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〉、〈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

## 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。【附註】

【附註】從禪門來看，根莖象徵體，花瓣和葉面象徵相和用。體是自性，配合善用、惡用而有種種善惡相的呈現。從中觀宗來看，睡蓮的花瓣、葉面和根莖都是緣起而沒有獨立自存的我或性質，這稱作無我或自性空。

## 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；這一首詩開頭，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