

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〉、〈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
(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。【附註】

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。

【附註】概念中的永恆，是世俗諦。禪者滅除貪.瞋.癡後，體證的無我、空性或涅槃，是勝義諦，這是真正的永恆。

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。

●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「主宰」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」作為苦的象徵，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——沒有大梵、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」

傳統佛教的中道，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——真正的「中」是超越一切對待，包括超越對「中」本身的執取。

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：真正的修行不是對抗身體，而是身心的統一。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：此處的舒適是「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