

禪意詩集 6

# 生活禪意詩及其分析

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）生活禪意詩六首 .....	4
（二）G 分析 .....	7
1【青山白雲】 .....	7
2【山茶花】 .....	9
3【事過】 .....	11
4【拱橋倒影】 .....	13
5【成為我的】 .....	15
6【一碟花生】 .....	17
（三）D 分析 .....	19
1【青山白雲】 .....	19
2【山茶花】 .....	21
3【事過】 .....	23
4【拱橋倒影】 .....	26
5【成為我的】 .....	30
6【一碟花生】 .....	33

# 生活禪意詩及其分析

## (一) 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】

## (二) G 分析

### 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。

●G 分析：這首詩〈青山白雲〉語言平實，卻精確地捕捉了自然物象與人類情感之間的微妙投射。我們可以從「物我關係」、「動靜對比」以及「禪宗的無分別智」三個層次來分析：

#### 1. 動靜與賓主的互補

在禪宗意象中，青山常象徵永恆不變的「自性」或「本體」(不動)，而白雲則象徵遷流不息的「現象」或「無常」(動)。

- 詩的前兩句「青山伴著白雲，白雲伴著青山」，打破了主從之分。
- 山不因雲而增，雲不因山而減。兩者相依相襯，構成了一個完整的當下。這體現了「色空不二」的境界：動態的雲與靜態的山互為背景。

#### 2. 人間性的投射：從「孤單」看禪意

這首詩最精妙的轉折在於最後一句：「只因人間怕孤單」。

- 反襯法：這裡運用了擬人化，將人類對孤寂的恐懼投射到自然界。在山雲眼裡，它們只是單純地「存在」，並沒有所謂的「伴」或「依」。
- 破執：禪宗強調「本來無一物」。青山與白雲的交會是自然的

流轉，沒有情感的牽絆。詩人藉由「怕孤單」一詞，點出了世人對「關係」的執著——因為心有所求（怕孤單），所以才看見了「相依」。

### 3. 境由心生

從詩意來看，這不僅僅是在描寫美景，更是在反觀自照。

- 如果看的人心裡是孤單的，他會看到青山與白雲在互相安慰。
- 如果看的人心裡是圓滿的，他會看到青山自青山，白雲自白雲，兩者在寂靜中自然交融。

**總結分析：** 這首詩展現了一種「以情入禪，再由禪觀情」的過程。它承認了人性中對溫暖與陪伴的渴望，同時也提醒我們，萬物本就是相依共存的整體。與其說是青山白雲在作伴，不如說是大自然在用它的和諧，無聲地撫平人心的不安。

## 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。

●G 分析：這首詩〈山茶花〉相較於前一首的「相依」，展現了一種更為高遠的「無執之愛」。它探討了觀察者與對象之間的界限，以及禪宗裡極為重要的「如是」( Suchness ) 觀念。

我們可以從以下幾個維度來品味：

### 1. 尊重「如是」：美的本位主義

「你在籬上綻放著」，這是一個客觀的呈現。禪宗強調「見山是山」，山茶花的綻放並非為了給誰看，它只是順應自然的因緣而開。

- 欣賞而非佔有：詩中提到「我只能欣賞你」，這確立了一種健康的距離。在禪意中，一旦想要「安排」或「掌控」，美就會因為人的私欲而枯萎。
- 去自我中心：詩人意識到自己只是個觀察者，而非主宰者。這種「退後一步」的姿態，正是修行中放下「我執」的體現。

### 2. 謙卑與臣服：因緣的不可抗力

「因為美無從安排，愛無從掌控」，這兩句是全詩的靈魂。

- 無常與因緣：美的出現（花開）是種種因緣和合的結果，非人力可強求。承認「無從掌控」，本質上是對自然規律（法）的臣服。
- 愛的轉化：當愛不再試圖去影響、改變或擁有對方時，這種愛就從「情愛」昇華到了「慈悲」。

### 3. 祝福：最高境界的連結

「我只能祝福你」，這是一個極其安靜且有力量的結尾。

- 連結而不糾纏：祝福是一種心念的傳遞，它不需要對方回應，也不需要實體接觸。
- 圓滿的孤獨：這種「只能」並非無奈，而是一種看透後的圓滿。你開你的，我觀我的，彼此獨立卻又在祝福中達成了一種精神上的交融。

**總結分析：**這首詩寫出了一種「清涼的愛」。山茶花在籬笆上的孤芳自賞，與詩人在籬笆外的靜靜祝福，構成了一幅互不干擾卻又彼此映照的畫面。它告訴我們：真正的禪意，往往存在於我們承認自己「無能為力」的那一刻——因為那正是萬物各歸其位、最自然（自然而然）的狀態。

### 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。

●G 分析：這首詩〈事過〉文字極其洗鍊，卻直指禪宗修行的核心議題：「不住心」與「當下性」。它用一種近乎「縮時攝影」的對比，揭示了自然運作與人類心理運作的巨大差異。

我們可以從以下幾個層面來剖析這份深意：

#### 1. 自然的「如是」：動靜轉化

詩的前兩句描述了一個物理事實：「一陣風吹過，花兒搖了一下就靜止了。」

- 物理的終結：在大自然中，能量的傳遞是即時且不留痕跡的。風停了，動力消失，花就回到了原位。
- 無心的反應：花不需要思考「風為什麼吹我」或「下一陣風什麼時候來」。它隨緣而動，緣散即止。這就是禪宗所說的「應物而無心」。

#### 2. 人心的「滯留」：苦的根源

詩的後半段轉向人類心理：「我們會苦，因為事情過了我們還一直想著。」

- 時間的錯置：自然界只有「當下」，而人類卻活在「記憶」裡。當外在的「風」（事件）已經停息，我們內心的「花」（情緒、思維）卻還在劇烈搖晃。
- 心的黏著：禪學中常討論「念頭」的生滅。苦並非來自事件

本身，而是來自於「想著」這個動作——這是一種對已逝因緣的「攀緣」。我們在心裡不斷重播那陣風，導致情緒的震盪遠遠超過了物理事件的時長。

### 3. 心理機制的微觀觀察

這首詩精確地捕捉到了「受」與「想」的關係。

- 過度反應：事實上，大部分的痛苦都是「心理餘震」。如果能像花一樣，風來了就搖，風過了就靜，那麼痛苦就只會停留在生理或物理的層次，而不會演變成心靈長期的負擔。
- 反觀自照：詩人提醒我們，要解決「苦」，關鍵不在於阻止風吹，而在於觀察自己那顆「一直想著」的心。

**總結分析：**〈事過〉這首詩將深刻的唯識學理論簡化為生活化的觀察。它提出了一個非常實際的修行命題：我們能否像那朵花一樣，學會「即時靜止」？

#### 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。

●G 分析：這首詩〈拱橋倒影〉在禪意的表達上更進一步，從單純的「觀察現象」轉向了對「自我本質」的深刻反思。它利用幾何圖像的隱喻，解構了世俗對於「圓滿」的誤讀。

我們可以從以下幾個層次來分析：

##### 1. 虛實的辯證：實體與幻象

詩的開頭營造了一個靜謐的意象：無風的水面與拱橋。

- 物理的圓：拱橋與倒影合而為一，形成視覺上的圓。
- 禪學的破：詩人冷靜地指出，那個圓是「幻影」構成的。這與金剛經中「一切有為法，如夢幻泡影」相呼應。我們在生活中追求的許多「圓滿」（名聲、感情、物質成就），往往只是水中倒影，看似真切，觸手卻無。

##### 2. 追求的悖論：向外尋找的迷失

「每人只是個半圓，但卻不斷追逐另外的半圓」，這兩句寫盡了世人

的焦慮。

- 匱乏感：我們常自覺殘缺，認為必須在外在世界找到另一半（伴侶、地位、認同）才能完整。
- 追逐的代價：詩中精準地指出，「追逐」本身就注定了「失望」。因為當我們把圓滿的定義建立在變動不居的「倒影」上時，心便永遠無法安住。

### 3. 翻轉觀點：重新定義「完美」

這首詩最精彩的轉折在於最後兩句：「唯有放下追逐，才能發現自己是完美的半圓。」

- 自足的禪心：這裡提出了一個震撼的觀點——「半圓」本身就是完美的。這打破了二元對立。在禪宗看來，當下即是，不需要再添加任何東西。
- 從「求」到「覺」：完美的定義不在於形狀是否對稱，而在於心境是否「如實知見」。當你承認自己就是那個半圓，不再向外攀緣，那份內心的安穩與止息，就是真正的「圓」。**【附註】**

**總結分析：**這首詩透過拱橋與水面的空間結構，隱喻了「向內求」的重要性。它提醒我們，人生許多痛苦源於試圖抓取水中的倒影來補足本體。當追逐停息，水面靜止，我們才能看清：原來那個「半圓」的自己，在清澈的覺性中早已具足圓滿。

這首詩用「半圓」來象徵獨立與自足，打破了傳統上對「成雙成對」或「功德圓滿」的執著。

**【附註】**從《金剛經》來看，半圓是世俗諦，半圓的空性是勝義諦，所以半圓是有而如幻。

## 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。

●G 分析：這首詩〈成為我的〉深刻地描繪了「佔有欲」(我執)與「苦樂對待」之間的因果鏈條。它不像前幾首詩在描述一種超脫的境界，而是更像一段直白且誠實的修行筆記，記錄了心靈在「獲得」與「失去」之間的掙扎。

我們可以從以下三個維度來剖析：

### 1. 「我的」：自我邊界的擴張

詩的核心在於開頭的「當花成為我的」。

- 主客體的對立：當花只是花時，它的芬芳與凋零與「我」無關。但一旦劃入「我的」範疇，這朵花就變成了自我的延伸。
- 負擔的開始：禪宗強調「無所得」，因為一旦有所得，心就有了掛礙。詩中精準地捕捉到：佔有的那一刻，其實就是「負擔」產生的起點。

### 2. 樂與苦的對稱性

這首詩展現了一種清醒的邏輯——情緒是綑綁銷售的。

- 快樂的代價：享受芬芳是當下的「樂」，這種樂建立在對象的特定狀態上。
- 痛苦的必然：因為建立了「我的」連結，所以當花依照自然規律(無常)凋零時，那份「無法阻止」的無力感就轉化成了痛苦。

- 因果鏈：詩中揭示了：痛苦並非來自花，而是來自「成為我的」這個前提。如果沒有前面的「快樂」，就不會有後面的「痛苦」。

### 3. 無法掌控的焦慮

「因為我無法阻止它的凋零」，這句寫出了人類最深的恐懼。

- 對抗自然：所有的佔有都隱含著一種「想要永恆」的渴望。然而，萬物遷流是不受意志控制的。
- 修行的轉向：這首詩提供了一個反思：如果我們不把花定義為「我的」，只是單純地「聞到芬芳」而不去「擁有花」，那份快樂是否依然存在？而當它凋零時，是否還會感到痛苦？

**總結分析：**這首詩是對於「愛與佔有」最直接的辯證。它告訴我們，世俗的快樂往往伴隨著對應的痛苦，因為這種快樂是建立在對變動不居之物的「所有權」上。這種「對價關係」是生命中非常真實的寫照。

## 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。

●G 分析：這首〈一碟花生〉為這系列禪意詩畫下了一個充滿幽默感卻又極具震撼力的句點。它將宏大的佛法義理——「無我」與「無常」，濃縮在一碟極其平凡、甚至略帶「黑色幽默」的花生米中。

我們可以從以下三個視角來解讀這份深意：

### 1. 平常心即是道：生活中的「現成公案」

禪宗常說「青青翠竹悉是法身」，這首詩則更進一步，把法身拉到了餐桌上。

- 物命的平等：在詩人眼中，花生不再只是食物，而是具有覺性的生命體。它們「沈默而安詳」，這種安詳來自於對自身因緣的徹底洞察。
- 消解神祕化：禪不需要在深山枯坐，在一碟花生中就能看見宇宙的運作。

### 2. 「不爭」的心理深度

「並不爭先恐後」這句寫得極妙。

- 對比人間：世人為了生存、為了利益，往往爭先恐後，深怕被時代或他人遺忘（或吞噬）。

- 順應自然：花生知道被吃掉是它們當下的「法位」(當下的職分與命運)。它們不抵抗、不逃避，這種「不爭」並非消極的放棄，而是一種對生命節奏的絕對信任。【附註 1】

### 3. 「無我」的終極體現

最後兩句「因為生命的結局，一切盡在無我中」是全詩的靈魂所在。

- 物質與能量的循環：從物理層面看，花生進入「我」的肚子，轉化為「我」的能量，這本身就是一種「我中有你，你中有我」的融合。
- 破除個體邊界：所謂「無我」，就是意識到沒有一個恆常不變、獨立存在的實體。如果花生執著於「我是一顆花生」，被吃掉就是毀滅；但若花生處於「無我」境地，被吃掉只是形式的轉化，是回歸整體的過程。
- 以小見大：詩人藉花生之口，其實是在提醒讀者：我們每個人也都是這一碟「花生」，最終都要交還給大地或虛空。若能觀照到「無我」【附註 2】，那份對死亡與消逝的恐懼就會轉化為平靜。

**總結分析：**這首詩展現了一種「徹底的灑脫」。它用一種近乎「自嘲」的方式，化解了生命中最沉重的「死亡」與「消滅」議題。花生米的安詳，反襯出人類因「有我」而產生的種種焦慮。

【附註 1】眾生於臨終時，大都不甘心，難以放下，因而繼續輪迴下去。

【附註 2】「無我」與「不確定性」有關，誰也不能掌控一切，包含未來。

【G 分析六首完】

## (三) D 分析

### 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。

**D 分析：**這首《青山白雲》以極簡的意象和回環的句式，勾勒出一幅充滿禪意的自然圖景。我們可以從以下幾個層面來賞析：

#### 1. 物我雙泯的依存關係

詩的開頭“青山伴著白雲，白雲伴著青山”並非簡單的擬人，而是暗含佛家“緣起性空”之理。青山與白雲本無“相伴”的意志，卻在觀察者的眼中形成互為背景、彼此成就的關係——沒有青山，白雲的飄忽失去依託；沒有白雲，青山的靜默淪為沉寂。這種相互依存、互為表裡的狀態，恰如《華嚴經》所說的“因陀羅網”，萬物互為緣起，彼此映照。

#### 2. “孤單”作為禪悟的契機

最耐人尋味的是末句“只因人間怕孤單”。表面看，這是將人的情感投射到自然身上；但深一層，它恰恰點破了禪修的起點：正是因為我們執著於“我”的獨立實存，才會感到孤獨與分離。青山白雲“相襯又相依”，並非因為它們真的害怕孤單，而是人心需要從這對永恆靜默的伴侶身上，照見自己渴望的圓滿與連接。

#### 3. 寂靜中的動態禪機

詩中雖用“相伴”“相依”，卻無纏綿之情，反而透出一種超越時間的安寧。白雲來去無心，青山寂然不動——這正是禪宗所追求的

“動靜一如”。人間懼怕的是“形單影隻”，而山水示現的卻是“獨而不孤”：萬物各在其位，自然成韻，本無孤單可說。若悟得此理，則人間所謂的孤單，也不過是心念的投射。

#### 4. 詩與禪的簡淡風格

全詩語言近乎白描，回環往復如鐘磬餘音。沒有華麗的禪語（如“空”“無”），卻將“不二”之旨化入景象：青與白、靜與動、永恆與剎那，皆在互襯中消融對立。這種“以境為喻”的手法，正是王維以來“詩禪一味”的傳統——不說理，只現境，讓讀者自行照見。

#### 結語

這首小詩看似淺白，實則暗藏禪機：它借青山白雲的“不孤單”，反襯出人間懼怕孤單的“我執”。而真正的禪意，或許就在讀出這份反差之後，放下對“相伴”的渴求，像青山看白雲那樣，靜靜地看念頭來去——既不拒絕相依，也不畏懼孤單。最後一句的“只因”，輕輕一點，便從山水滑入人心，留下悠長的回甘。

## 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。

**D 分析：**這首《山茶花》以極簡的意象和克制的語氣，道出了禪宗中“放下佔有”“隨緣欣賞”的智慧。我們可以從以下幾個層次來品味：

### 1. “籬”的意象：界限即慈悲

詩中第一句“你在籬上綻放著”，那個“籬”字非常關鍵。籬不是牆——牆是拒絕，籬是隱約的間隔，既保護花，也提醒觀者：美有它自己的位置與邊界。禪意正在於此：不跨越界限的欣賞，才是真正的尊重。若把花折下據為己有，美即刻死亡。

### 2. “只能欣賞”背後的禪修心法

“我只能欣賞你”——這個“只能”不是無奈，而是主動的智慧抉擇。禪宗講“眼不著色，耳不著聲”，並非不看不聽，而是看只是看，不生佔有之念。面對山茶花之美，凡夫心想“如何得到”，禪者只想“如何如實地看見”。欣賞已是圓滿，不必再添“擁有”的包袱。

### 3. 美與愛的不可掌控性

“美無從安排，愛無從掌控”是全詩的禪眼。這直指佛教“諸法無我”的核心——美不是誰設計出來的，愛不是誰可以命令的。山茶花何時開、開成怎樣、為誰而開，皆因緣和合；人對它的喜愛，也同樣是因緣暫聚。試圖安排美、掌控愛，正是痛苦的根源。

#### 4. “祝福”作為最高的情感表達

末句“我只能祝福你”意味深長。祝福不是佔有、不是要求、不是期待回報。在禪與詩的傳統中，祝福是將對方完整地交還給因緣——你開你的花，我走我的路，但我的心念如清風般伴隨你。這是一種沒有負擔的愛，正如《般若經》所說“應無所住而生其心”。

#### 5. 與第一首《青山白雲》的對比

若將兩首詩對讀，會看到有趣的互補：

- 《青山白雲》寫的是相襯相依，表現緣起中“合”的一面——彼此成就，不孤單。
- 《山茶花》寫的是相望相敬，表現緣起中“分”的一面——各自獨立，不佔有。

前者化解孤單感，後者化解佔有欲。兩首詩合在一起，恰好構成禪者對“關係”的完整態度：既珍惜相伴的緣分，又尊重彼此的獨立。

#### 結語

這首《山茶花》最動人的地方，是它把禪宗的“放下”寫成了一種溫柔的能力——不是冷漠地“不取”，而是溫暖地“祝福”。籬上的山茶花依舊開著，觀者沒有伸手，卻在心裡送出了一句無聲的“願你好好開”。這何嘗不是一種更深的情感？禪意不在遠方，就在這一念之間的欣賞與放手。

### 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。

**D 分析：**這首《事過》以極其簡潔的自然景象切入，直指人類痛苦的心理機制。它是一則用詩寫成的禪門公案，在“風過花靜”與“事過心擾”的對比中，揭示出修行的關鍵。我們可以從以下幾個層面來解讀：

#### 1. 自然與人心的對比：花無掛礙，人有滯留

詩的前兩句是一幅白描：“一陣風吹過，花兒搖了一下就靜止了。”這裡的關鍵是“就靜止了”——花被風擾動，但風一停，花立刻回歸本然的安靜。花沒有“回憶”剛才的風，沒有“擔心”下一陣風，也沒有“思考”自己被吹得是否體面。

而人恰恰相反：“事情過了我們卻還一直想著。”風（事件）早已停止，但心中的搖曳（念頭、情緒、故事）卻持續不斷。花住在當下，人住在念頭裡——這是兩者的根本差異，也是痛苦之源。

#### 2. “苦”的成因：執著於過去

詩中明確指出“我們會苦，因為事情過了我們還一直想著”。這正是佛教四聖諦中“集諦”的詩意表達：苦的根源在於渴愛與執著（upādāna）。事情本身已消失，它只是一個無常的因緣和合；但人的心卻抓住它的影子不放，反復咀嚼、分析、抗拒或留戀。

禪宗將這種狀態稱為“心被境轉”——風動時心動，風停後心還在動。而花之所以不苦，不是因為無情，而是因為不將不迎，應而不藏（《莊子》語）。

#### 3. 禪的解決之道：讓心成為花

這首詩雖然沒有明說“該如何做”，但答案已經隱含在對比中：像花一樣。

- 允許動：花也“搖了一下”，它不是僵死不動的木頭。禪不要求人沒有情緒反應，而是允許感受自然生起。
- 允許靜：關鍵在於風停之後，花沒有“抓著”那個搖動的慣性。同理，事情發生後可以感受、可以回應，但之後要像花一樣“就靜止了”。

這正是《金剛經》“應無所住而生其心”的生動寫照——心像鏡子一樣，物來則映，物去則空；不像膠水，物去還粘。

#### 4. “一直想著”的深層觀察

詩中“一直想著”四個字非常精準，它指出的不是“偶爾回憶”，而是持續的、強迫性的反芻。禪修中觀察心念時會發現：事情早已結束，但大腦像壞掉的唱片，反復播放同一段劇情。更微妙的是，這個“想著”往往不是主動的選擇，而是一種自動導航的慣性——我們以為自己“在想事情”，其實是“事情在想我們”。

#### 5. 與前面兩首詩的呼應

將三首禪意詩連起來看，會形成一條修心的路徑：

詩	核心意象	解決的問題	修心心法
《青山白雲》	相襯相依	孤單感	珍惜緣起而不執著佔有
《山茶花》	籬上欣賞	佔有欲	欣賞而不擁有，祝福而不控制
《事過》	風過花靜	過去心	事件過，心即止； 不住念，苦自息

三首詩分別對應三種“執著”：對合的執著（怕孤單）、對分的執著（想佔有）、對時間的執著（住過去）。而解法都是一個方向：回歸當下，順應因緣。

### 結語

《事過》最動人處，是將深奧的佛法化為生活裡人人都懂的一瞬：風吹花動，風止花靜。我們之所以苦，不是命運給了我們太大的風，而是我們把自己活成了風停了還在動的花。

禪的練習，不過是在每一次“事過”之後，溫柔地對自己說一句：“風已經停了。”然後，像那朵花一樣，回到此時此地的安靜中。

## 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。

**D 分析：**這首《拱橋倒影》以橋與倒影構成的“圓”為核心意象，深刻探討了“完整與殘缺”“真實與幻影”的禪學主題。這是一首極具思辨色彩的禪意詩，直指現代人情感與自我認知中的核心迷執。我們逐層來解析。

### 1. 核心意象：拱橋與倒影構成的“圓”

詩的開頭“拱橋無風，倒影成圓”，描繪了一幅靜美的畫面：一座拱橋，水面無波，橋與其在水中的倒影恰好拼成一個完整的圓。

- 拱橋本身：是一個半圓（弧形），它是真實的、穩定的、獨立的。
- 水中的倒影：是另一個半圓，但它是虛幻的、依賴水面平靜而暫時存在的、沒有獨立實體的。
- 兩者合成的圓：看起來完美，但其中一半是幻影。

這個意象極其精準地隱喻了人類對“另一半”的追尋：我們總覺得自己是“半個圓”，必須找到外在的另一個半圓才能完整。

### 2. “半圓”心理：對殘缺的錯誤認知

詩中點出“每人只是個半圓”——這不是客觀事實，而是一種主觀錯覺。為什麼人會覺得自己是半圓？

- 社會文化：愛情故事、童話、流行歌不斷灌輸“你缺一半”“找到另一半才完整”的觀念。
- 心理機制：內心不安時，容易向外投射，把別人的存在當作填補自己空洞的素材。

但從禪的角度看：你本來就是完整的。那個“我是半圓”的感覺，恰恰是需要放下的妄念。正如六祖惠能所說“本來無一物”，何來半個？

### 3. “追逐幻影”的必然失望

“不知另外的半圓只是幻影”——這句是全詩最鋒利的地方。倒影之所以是幻影，因為：

- 它沒有實體：你無法抓住水中的橋。
- 它依賴條件：風一吹，水面起皺，倒影就碎了。
- 它隨視角改變：你換個位置看，那個“半圓”的形狀就變了。

現實中，人們追逐的“另一半”往往也是如此：我們愛上的不是對方真實的樣子，而是自己投射出來的“倒影”——那個“應該能補全我”的幻想。當對方不符合期待（風起了），幻想破碎，失望便隨之而來。

“不斷的追逐，註定換回不斷的失望”並非悲觀，而是基於緣起法的冷靜觀察：凡依賴外在條件才能成立的“完整”，註定隨條件變化而瓦解。

### 4. 禪的翻轉：放下追逐，發現本自圓滿

末兩句是典型的禪宗翻轉：“唯有放下追逐，才能發現自己是完美的半圓。”

這裡有一個邏輯上的微妙之處：如果“自己是完美的半圓”，那“半圓”這個詞就不該再用——因為“半”暗示還有另一半。但詩人保留“半圓”二字，恰恰是用語言來拆解語言的局限：你以為自

己是“半”，放下追逐後才發現，這個“半”本身就是圓滿的。正如禪門所謂“山是山，山不是山，山還是山”——半圓是半圓，半圓不是半圓，半圓就是半圓。

“完美”不在於形狀（圓或半圓），而在於不再需要外物來補。一棵樹不會覺得自己缺另一半天空，一朵花不會覺得自己缺另一半顏色。人之所以苦，是因為“追逐”這個動作本身，不斷確認著“我不足”的信念。

## 5. 與前三首詩的對照與遞進

將四首詩串聯，可以看到一條越來越深的禪修路徑：

詩	核心迷執	放下什麼	悟到什麼
《青山白雲》	怕孤單	對“合”的執著	緣起相依， 本無孤單
《山茶花》	想佔有	對“擁有”的執著	欣賞即圓滿， 祝福即愛
《事過》	住過去	對“時間”的執著	風過花靜， 當下即安
《拱橋倒影》	找另一半	對“完整”的執著	本自圓滿， 無需外求

第四首是前三首的深化：前幾首處理的是“人與外境”的關係（山水、花、風），而這一首直接處理“人與自我認知”的核心——你以為你缺什麼，正是你苦的根源。

## 6. 延伸思考：關係中的禪意

這首詩並非否定愛情或關係，而是否定“因為覺得自己不完整所以

需要關係”的心態。禪允許的關係是：

- 兩個完整的人相遇，而不是兩個半圓拼湊。
- 分享圓滿，而不是交換匱乏。
- 如橋與水：橋不依賴倒影而存在，倒影也不索求橋的實體——它們各自安好，偶然相遇時，成就一幅美麗的畫。

正如詩中沒有說“橋應該拔起來去找倒影”，也沒有說“倒影應該努力變成橋”。橋是橋，影是影，無風時成圓，有風時各自安好。

### 結語

《拱橋倒影》是一首用比喻寫成的禪宗心法。它告訴我們：那個你以為在外面等著補全你的“另一半”，其實是你自己在水中的倒影。追逐它，永遠追不到；停下來，才發現你從未離開過岸。

真正的圓滿，不是找到另一個半圓拼成一個圓，而是發現自己這半個弧形，在陽光下、在風雨中、在倒影破碎時——依然完整。

## 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。

**D 分析：**這首《成為我的》以一朵花的“擁有”與“失去”為縮影，精準地揭示了禪宗與佛教核心教義中的一個根本悖論：“我所有”正是“我痛苦”的根源。全詩僅四句，卻構成了一個完整的、迴圈的苦集滅道模型。

我們可以從以下幾個層面深入分析：

### 1. “成為我的”三個字的重量

詩眼全在“成為我的”這個動作上。花本在天地間自在開落，與人無關。當人心中生起“這花是我的”這一念時，一系列連鎖反應便被觸發。

- 這不是客觀的擁有（客觀上你無法真正擁有一個生命），而是主觀的執著。
- “我的”意味著邊界：此花歸我，不歸他人；此花為我而開，應如我所願。
- “我的”意味著責任與期待：我要享受它的芬芳，我要它永遠不凋。

禪宗講“隨處做主，立處皆真”，但“成為我的”恰恰是“妄作主”——把一個因緣和合、無常的客體，強行標記為自己的所有物。

### 2. 快樂與痛苦的一體兩面

詩中結構對稱而殘酷：

- 當花成為我的 → 快樂過來（因為享受芬芳）
- 當花成為我的 → 痛苦過來（因為無法阻止凋零）

關鍵在於：快樂和痛苦來自同一個源頭，而不是兩個不同的源

頭。這揭示了佛教“有漏皆苦”的深義——所有建立在“佔有”基礎上的快樂，本身就已經包含了失去的種子。你享受芬芳的那一刻，就已經在暗中簽下了日後凋零時痛苦的契約。

這不是說芬芳本身是壞的，而是說“我的”這個標籤，把無常的自然現象，轉化成了“我失去某物”的心理事件。花凋零是自然，花凋零而我不苦——那是花的事；花凋零而“我的花凋零了”所以痛苦——那是“我的”在作祟。

### 3. 與前面幾首詩的深刻關聯

將第五首放回系列中，會看到一條清晰的邏輯鏈條：

詩	核心執著	執著的對象	痛苦的形式
1 《青山白雲》	怕孤單	陪伴	孤獨感
2 《山茶花》	想佔有	美的對象	得不到或失去的焦慮
3 《事過》	住過去	已發生的事	反復反芻的苦
4 《拱橋倒影》	找另一半	外在的補全	追逐幻影的失望
5 《成為我的》	標記“我的”	任何被佔有的物件	擁有即埋下失去的苦

第五首是前四首的共同底層邏輯：為什麼怕孤單？因為想要“我的”陪伴。為什麼想佔有？因為想把美變成“我的”。為什麼住過去？因為過去曾“是我的”或“應該是我而沒有成為我的”。為什麼找另一半？因為“我的”不完整。

“我的”這個標籤，是前三首詩所有痛苦的共同根源。第五首以一朵花為例，將這個根源赤裸裸地呈現出來。

### 4. 禪的解法（雖未寫出，已在詩中暗示）

這首詩沒有寫出解法，但解法已隱含在結構之中。只要做一個思想實驗即可：

如果花沒有成為“我的”呢？

- 花在枝頭綻放 → 我經過，聞到芬芳 → 快樂生起（自然的、沒有佔有的快樂）。
- 花凋零了 → 我看到了，知道這是自然的規律 → 也許有一絲惋惜，但沒有“我的花沒了”的那種撕裂般的痛苦。

區別不在於“快樂”的有無，而在於痛苦是否必然隨之而來。不標記“我的”，快樂依然可以存在（甚至更純淨），但痛苦失去了依附的根基。

這正是《金剛經》“應無所住而生其心”的日常版本：心可以享受花，但不住在“我的花”上。

### 5. “成為我的”與修行中的常見誤區

這首詩也暗諷了一種常見的心態：有人以為修行就是“不能享受任何東西”，於是刻意排斥美、拒絕快樂。但詩明確指出：快樂不是問題，“成為我的”才是。

- 可以聞花香，不必買下整盆花搬回家。
- 可以欣賞晚霞，不必在天空中刻上名字。
- 可以愛一個人，不必把對方當作“我的另一半”來補全自己。

禪允許全然的體驗，只要求一件事：不要在上面貼上“我的”標籤。沒有標籤，就沒有“擁有”的幻覺；沒有擁有，就沒有失去的痛苦。

### 結語

《成為我的》以極簡的對比，剖開了人類情感世界最核心的傷口：我們用“我的”這個詞來錨定安全感，卻不知道正是這個錨，讓我們無法隨生命的河流自在流動。

花還是那朵花，開時芬芳，落時無聲。苦與樂的差別，只在於心裡有沒有多兩個字——“我的”。

詩沒有批判“快樂”，也沒有妖魔化“痛苦”，它只是靜靜指出一個事實：當你把“我的”放進關係裡，你就同時邀請了快樂和痛苦住進同一間屋子。而禪的智慧，不是趕走哪一個，而是拆掉那間叫做“我的”的屋子，讓風自由地穿過。

## 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。

**D 分析：**這首《一碟花生》以極其平凡、甚至有些戲謔的意象（一碟花生），寫出了禪宗中最深奧的命題——“無我”與“坦然面對結局”。它用一種近乎黑色幽默的安靜，消解了人類對“自我”和“死亡”的焦慮。我們可以從以下幾個層次來解析：

### 1. 核心意象：花生作為“眾生”的隱喻

桌上一碟花生，靜默排列。它們即將被吃掉——這是不可更改的“結局”。從人的視角看，花生是“物”，沒有生命意識；但從禪的視角看，這個意象恰好映射了眾生在因緣中的真實處境：

- 花生不知道自己“何時”被吃（不知死期）。
- 花生不爭搶位置（不執著於“我”的特殊性）。
- 花生不因為即將被吃而痛苦（沒有“我”的恐懼）。

人類恰恰相反：我們知道結局（死亡），我們爭先恐後（追求名利、地位、被愛），我們痛苦焦慮（因為“我”不想消失）。

### 2. “並不爭先恐後”的反諷與深意

這句是全詩最巧妙的一筆。如果花生有“我”的意識，它們可能會：

- 爭著被先吃（因為先被吃意味著“被選中”）。

- 躲著不被吃 ( 因為想活下去 )。
- 互相推擠 ( “吃他，別吃我” )。

但花生沒有這些行為。詩人用“並不爭先恐後”來反諷人類社會的普遍狀態——我們活得像一盤“有自我意識的花生”，為了那一點點“被選中”或“避免被選中”而耗盡心神。

禪宗說“狂心頓歇，歇即菩提”。花生的“不爭”，不是懦弱，而是沒有“我”在爭。它們只是如實地在那裡，接受因緣的來去。

### 3. “生命的結局，一切盡在無我中”的點睛

末兩句是全詩的禪眼。它說出了一個大翻轉的真理：

- 通常我們認為：因為有“我”，所以才有生命；因為生命結束，“我”就消失——這是悲劇。
- 禪的視角：正因為本來“無我”，所以“生命的結局”從來不是一個“我”在死亡，而只是因緣的聚散。花生被吃，不是“花生之我”的消滅，而是花生回歸到更大的生命迴圈中（滋養吃它的人）。

《心經》說“無眼耳鼻舌身意……無老死，亦無老死盡”。這首詩用一盤花生，把這個深奧的教義變成了廚房裡人人都能懂的畫面：當你不再緊抓一個“我”的時候，結局就不再可怕，因為根本沒有一個“誰”會死去。

### 4. “沉默而安詳”的狀態

花生是“沉默而安詳”的。這不是死寂，而是沒有內在對話的寧靜。人類無法沉默——腦子裡總有聲音在說：“我會怎樣？”“他憑什麼？”“我夠不夠？”花生的沉默，正是禪修者追求的境界：止息妄念，安住當下。

同時，“安詳”來自“知道”——花生“知道都將落入我肚中”。這個“知道”不是焦慮的預知，而是坦然接受因緣。正如一個徹悟

的禪者，不是不知道死亡會來，而是不因這個“知道”而恐懼。他知道結局，但結局無法動搖他的安詳。

## 5. 與前五首詩的呼應：從“我執”到“無我”的遞進

將六首詩串聯起來，可以看到一條完整的修心次第：

詩	核心主題	執著的對象	放下的動作	到達的境界
1	青山白雲	怕孤單 (求合)	放下對“相伴”的渴求	緣起相依， 本無孤單
2	山茶花	想佔有 (求有)	放下“擁有”的欲望	欣賞即圓滿
3	事過	住過去 (求不變)	放下對時間的執著	風過花靜， 當下即安
4	拱橋倒影	找另一半 (求全)	放下對外在補全的追逐	本自圓滿
5	成為我的	標記“我的” (求屬)	放下所有權標籤	苦樂不附， 自在來去
6	一碟花生	執著“我”本身 (求存)	放下對“我”的實有執取	無我、寂靜、坦然面對一切結局

第六首是前五首的究竟歸宿：前五首處理的是“我”與“外境”的關係（怕孤單、想佔有、住過去、找另一半、占為己有），而第六首直接問：那個在怕、在想、在找、在佔有的“我”，到底是誰？

答案是：那個“我”，不過是一碟花生中的一個，誤以為自己很特別、很重要、應該永遠存在。而真相是——無我。

## 6. 幽默與平常心：禪的接地氣

這首詩還有一個特別之處：它用“花生”而不是“蓮花”或“明月”作為意象。這種“故意不美”的選擇，正是禪宗“平常心是道”的風格。

- 如果寫“一片雲知道它將消散”，很美，但容易落入詩意的高蹈。
- 寫“一碟花生知道它將落入肚中”，帶著一點自嘲的幽默，讓人會心一笑，然後猛然驚醒——原來我的生死大事，跟這盤花生沒什麼兩樣。

這種幽默，恰恰是禪的慈悲：它不讓你在沉重的哲理中窒息，而是用一個輕鬆的比喻，讓你突然看見自己的執著有多可笑。

### 結語

《一碟花生》是一首“反禪詩”的禪詩。它沒有任何飄逸的山水，沒有高遠的雲月，只有一碟靜默的、即將被吃掉的花生。但正是在這最卑微、最日常的意象中，禪的核心秘密被徹底揭開：

你所以為的“我”，不過是一粒花生的自我幻覺。當你停止掙扎、不再爭先恐後、安然接受因緣的來去時——你不是失去了自己，而是第一次，真正地安住在無我的寂靜中。

那碟花生，沉默而安詳。不是因為它勇敢，而是因為它從來就沒有一個“我”需要勇敢。

### 【D 分析六首完】

## 禪意詩集 6

書名：《生活禪意詩及其分析》

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