

禪意詩集 7

心靈禪意詩及其分析

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) 心靈禪意詩八首	4
(二) G 分析	7
1【露珠的話】	7
2【杜鵑花的話】	7
3【山茶花的話】	9
4【玫瑰花的話】	9
5【黃花的話】	11
6【蓮花的話】	11
7【紅花的話】	13
8【泉水的話】	13
(三) D 分析	15
1【露珠的話】	15
2【杜鵑花的話】	15
3【山茶花的話】	18
4【玫瑰花的話】	18
5【黃花的話】	21
6【蓮花的話】	21
7【紅花的話】	24
8【泉水的話】	24

心靈禪意詩及其分析

(一) 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】

(二) G 分析

1【露珠的話】

在綠葉的尖端，
我迎接旭日的光芒，
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。

●G 分析：這兩首詩以擬人化的視角，將大自然的物象轉化為生命的隱喻，展現了極為細膩的「如實」與「放下」境界。以下是針對這兩首禪意詩的深度分析：

1.【露珠的話】：關於「幻化」與「回歸」

這首詩捕捉了露珠極其短暫的一生，卻賦予了它一種壯闊的史詩感。

- 存在的覺醒（因緣與顯現）：詩中提到「迎接旭日的光芒」與「化出七彩虹霓」。在禪宗看來，這正是「緣起」的極致體現。露珠本身透明無色，若無陽光，便無虹霓。它明白自己的美並非「我有」，而是「眾緣和合」而生的瞬間。

- 「我」的證明（當下的實踐）：露珠並沒有因為短暫而自慚形穢。它以最燦爛的方式（虹霓）來「證明存在」。這傳遞了一種禪意：生命不在於長短，而在於你是否在當下全然地綻放。
- 死亡的藝術（化作詩與回歸）：最動人的部分在於「我就化成一首詩」。這是一種非二元論的觀點——死亡並非消亡，而是形式的轉化（從水滴轉為精神性的詩）。「落到大自然的懷抱裡，永不嘆息」，體現了禪門中「生滅滅已，寂滅為樂」的隨順與豁達。

2. 【杜鵑花的話】：關於「無分別」與「活在當下」

相對於露珠的轉瞬即逝，杜鵑花探討的是在相對穩定的生命週期中，如何保持內心的清淨與敏銳。

- 無分別智（不去問「為什麼」）：「我不去問為何第一個開花的是我？」這是一個深刻的提醒。在現實生活中，人們常陷入比較——為何我先成功？為何我先老去？杜鵑花的沈默，代表了「無分別心」，它只是單純地開花，不為地位或順序所擾。
- 時間的緊迫感與超越：「不要輕信來日方長」與「不須在心上留下歲月的皺紋」形成有趣的辯證。前者是「無常觀」，提醒我們要精進；後者則是「不動心」，雖然身體在變老，但心境可以不被時間的滄桑所刻畫。
- 微細的覺知（清風的些微不同）：全詩的精髓在於最後一行。禪修的核心在於「覺知」。普通人眼中的清風只是清風，但在禪者眼中，每一陣風的力度、濕度、香氣都是獨一無二的「新」。這種對「些微不同」的享受，正是將修行融入日常生活的最高體現。

綜合分析：兩首詩的禪意連結

這兩首詩構成了一個完整的生命修行圖景：

- 【露珠】教會我們如何面對「命運的終極（死）」：優雅地交還，不留遺憾。
- 【杜鵑花】教會我們如何面對「生存的過程（生）」：敏銳地感知，不生牢騷。

兩者皆強調了一種「主體性的消融」——當露珠不再執著於水滴的身分，它就成了詩；當杜鵑花不再執著於開花的順序，它就成了清風的一部分。

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。

●G 分析：延續前兩首詩的意境，這兩首詩將視角從「自然的循環」轉向了「本質的探求」與「覺醒的辯證」。山茶花關注的是時空的平凡與偉大，玫瑰花則探討了表象與夢幻。

以下是針對這兩首詩的深度解析：

3. 【山茶花的話】：平凡中的大千世界

這首詩展現了一種極致的「內斂」，將宇宙的宏大縮小到一個偏僻的角落。

- 時空的邊緣化（牆邊的角落）：山茶花選擇在不為人注意的地方完成一生。這隱喻了一種修行狀態：「孤獨地自足」。它不需要觀眾，也不需要喧囂的舞台，這正契合了禪門中「默照」的境界。
- 生滅的完整過程：「我出生，我青春，我枯萎，我光澤告

罄。」詩人毫不避諱「枯萎」與「告罄」。在禪意中，生與滅並非對立，而是同一個整體的兩面。能安然接受光澤消失，才是真正的「大定」。

- 「一花一世界」的真理：詩的核心在於那句「最深奧的真理，就隱藏在平凡中」。這呼應了禪宗的「平常心是道」。真理不在遠方的經典或虛幻的天國，而在於一朵花如何如實地開、如實地落。這種對「平凡」的肯定，是生命最深的尊嚴。

4. 【玫瑰花的話】：表象、評價與夢覺

這首詩層次分明，從世俗的觀看轉化為形而上的覺醒，帶著一種冷靜的智慧。

- 主觀與客觀的錯位：玫瑰花「對著微風撒嬌」，那是它自然的生命律動；而路人只知道「評估顏值」，這是世俗的「分別心」。人們習慣用標籤、價值、美醜來定義事物，卻往往忽略了事物本身的生命流動。
- 「顏值」的空性：「我不在乎顏值的意義」，這是一種徹底的「破相」。在《金剛經》中，「凡所有相，皆是虛妄」。當玫瑰花不再被自己的外表所束縛，它就獲得了真正的自由。
- 夢與覺的辯證：詩末引入了「夢」的意象。這是一種類似「人生如大夢」的觀照。處於夢中（現象界）的人，無法定義夢的意義。只有當執著消失、心靈「覺醒」的那一刻，關於生命的答案才會像露水般自然顯現。這是一種「不辯而明」的智慧。

●兩首詩的對照分析：角落與籬笆

- 山茶花教我們「向內看」：在微小的生命週期中，看見永恆的規律。
- 玫瑰花教我們「往外看」：看穿世俗評價的虛幻，回歸心靈的覺醒。

如果說山茶花是「實相」的體悟（平凡即真理），那麼玫瑰花就是「離相」的實踐（不執著於美醜）。兩者合在一起，正是禪宗所說的「不即不離」——既深入生活（平凡的一生），又超越生活（不被夢境所惑）。

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。

●G 分析：這兩首詩將禪修的視角從前幾首的「生死與覺醒」，進一步延伸到了「環境的共融」與「心靈的疏導」。

以下是針對第五首與第六首禪意詩的深度分析：

5.【黃花的話】：廣大心與感恩觀

這首詩探討的是「依正不二」(主體與環境的統一)以及心靈格局對現實的影響。

- 萬物並育而不相害(同體大悲)：黃花【附註】並不孤單，它與清風、水鴨、白雲共存。在禪的視野中，萬物皆有聯繫。這種「伴」的感覺，體現了「一即一切，一切即一」的圓融，消除了個體與外界的對等孤立。
- 天地為家的胸襟：「我很感恩，因為天地是我的家」。這是一種「廣大心」。當一個人不再侷促於自我的小利益，而是將心量擴大到與虛空合一時，恐懼與匱乏感便會消失，取而代之的是深刻的歸屬感與安全感。

- 視野決定世界（井蛙之喻）：「不像井蛙，天空只是黑白的圓」。這是一個強大的隱喻。禪宗強調「破除邊見」。黑白、方圓，都是我們主觀認知的限制。黃花的「色彩」來自於它跳出了井底，擁抱了無限的可能性。這提醒我們：我們的痛苦往往不是來自世界本身，而是來自觀看世界時那個「窄小的窗口」。

6. 【蓮花的話】：無所住與不二法門

這首詩捕捉了蓮花最核心的禪意——「不染」，並對「思維」進行了深刻的反思。

- 苦樂一如的擔當：「開心地綻放，也開心地承受風雨」。這體現了禪門中的「平等心」。普通人「好優惡劣」，但蓮花對陽光與風雨給予同樣的歡迎。它明白，風雨也是生命的一部分，這種全然的接受，就是最大的自在。
- 心不留痕（無所住）：「苦惱像水滴一樣，滑過葉面而不停留」。這是詩中最精彩的修辭。水滴之所以能滑過，是因為蓮葉表面的物理特性；而苦惱之所以能滑過，是因為心靈不具備「黏性」。這正是《金剛經》所云：「應無所住而生其心」。事來則應，事過即滅。
- 止息妄想（離言絕慮）：「我不費心去思考生命的意義」。這句話充滿了禪宗「直指人心」的力量。很多時候，人們因為過度「思考」意義而迷失了「生活」本身。禪不是一種哲學思辨，而是一種生命實踐。當你全然地綻放、全然地承受，你本身就是意義，不再需要額外的解釋。

● 綜合分析：從「看世界」到「怎麼活」

- 【黃花】教我們「擴展視野」：打破認知的局限，看見天地的遼闊與慈悲。
- 【蓮花】教我們「淨化心念」：在動盪的現實中，保持內心的乾爽與單純。

這兩首詩共同勾勒出一種活潑潑的禪者形象：既與萬物為伴，又不被萬物所擾；既感恩天地的賜予，又不執著於生命的瑣碎邏輯。

【附註】常見的黃花，如黃野百合花、黃色扶桑花。

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。

●G 分析：這兩首詩為這個系列的「禪意花語」畫下了動人的句點。如果說前面的詩篇是在探討「覺知」與「空性」，那麼最後這兩首則轉向了生命的「慈悲」與「實踐」。

以下是針對第七首與第八首禪意詩的深度分析：

7.【紅花的話】：柔韌的接納與平凡的幸福

這首詩描寫了一種極具生命力的「隨順」，將修行者的姿態具象化。

- 無違與不對抗（順應自然）：「當風吹著，我點頭，沒有抗拒」。這在禪宗中是「無為」的體現。抗拒環境往往是痛苦的根源，而紅花【附註】的「點頭」並非懦弱，而是一種順勢而為的智慧，如同太極般以柔克剛。
- 如實的生命情感（悲喜不廢）：「當雨打著，我滴淚，沒有抱怨」。這一句非常深刻。禪並非讓人變成枯木死灰，而是讓人擁有「如實的感情」。雨打會流淚（物理或情感的自然反應），但心頭「沒有抱怨」（不產生第二次傷害）。這就是禪師所說的「痛，但不苦」。
- 平凡中的至樂：「我活得最幸福，因為我最平凡」。這再次呼

應了「平常心是道」。當一個人不再追求「特殊化」或「自我膨脹」，就能從繁瑣的競爭中解脫。紅花在蝶兒與粉塵的忙碌中，安於自己的平凡，這正是最大的生命自由。

【附註】最常見的紅花，如紅色扶桑花，俗稱大紅花。

8. 【泉水的話】：無我的布施與純粹的存在

作為系列的首尾，這首詩將境界昇華到了「大悲心」與「無我」的層次。

- 法布施與無畏施：泉水願意給予「美麗」與「喜悅」。在禪意中，這不僅是物質的分享，更是心靈能量的傳遞。泉水不為自己留下任何東西，它的本質就是「流通」。
- 超越生死與枯竭的恐懼：「即使水會枯竭，我也毫不猶豫」。這體現了「無我執」的最高境界。當一個生命不再以「佔有」或「存續」為目標，而是以「奉獻」為目標時，枯竭便不再是威脅。因為在給予的瞬間，它已經達到了存在的圓滿。
- 定義存在的本質：「我的存在，就只是給與」。這句話為全系列做了一個強而有力的總結。它否定了「存在是為了獲得」的世俗邏輯，轉而提出「存在即是奉獻」。這與菩薩道的精神高度契合——如清泉般潤物無聲，不求回報。

●系列總結：從「觀看」到「給予」的圓滿路徑

綜觀這八首禪意詩，我們可以看到一個完整的心靈演進過程：

1. 露珠與杜鵑花：學習無常與覺知（生死的優雅與當下的微風）。
2. 山茶花與玫瑰花：探討實相與夢覺（平凡的真理與看破虛名）。
3. 黃花與蓮花：建立寬廣與清淨（天地為家與心不留痕）。
4. 紅花與泉水：實踐接納與布施（不抗拒的幸福與全然的給予）。

這八首詩像是八種不同的法門，從不同側面描繪了同一個覺醒的靈魂。紅花的「平凡」與泉水的「給予」，正是所有修行的歸宿——回歸生活，利益眾生。

【G 分析八首完】

(三) D 分析

1【露珠的話】

在綠葉的尖端，
我迎接旭日的光芒，
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。

D 分析：我們依次分析這兩首禪意詩。禪意詩通常體現對自然、生命、無常、當下、空性的感悟。

第一首《露珠的話》：露珠短暫存在，清晨出現，陽光下折射彩虹，然後蒸發或滴落。它說“化成一首詩/落到大自然的懷抱裡/永不歎息”。體現了對短暫生命的接納，不執著於存在，化為自然的一部

分，無悲無喜。禪意：無常、放下、融入整體。

第二首《杜鵑花的話》：白色杜鵑花在靜謐庭院中開放，不問為何先開，不信來日方長，生命不用於發牢騷，不留歲月皺紋，享受清風吹過的微妙不同。體現了活在當下，不追問因果，不抱怨，不執著於時間，感受細微變化。禪意：當下、不執著、享受過程。

第一首：《露珠的話》

這首詩以露珠為第一人稱，展現了極短的「存在」與圓滿的「消逝」。

- 「在綠葉的尖端，我迎接旭日的光芒」

露珠選擇了最易蒸發的位置（尖端），卻主動迎接陽光——這象徵不避無常，甚至擁抱轉變的機緣。

- 「化出七彩的虹霓，證明我的存在」

短暫的生命藉由光折射出彩虹，並非為了永恆，而是當下即能顯現完整的美。不追求「長久」，而在「此刻」完成存在的意義。

- 「時候到了，我就化成一首詩 / 落到大自然的懷抱裡，永不嘆息」

「化成詩」是主動的轉化，而非被動的消失。露珠滴落或蒸發，回歸土壤、空氣，成為自然循環的一部分。沒有遺憾，因為它從未將自己視為孤立個體——「永不嘆息」正是禪宗

「無住生心」的境界：來去隨緣，不起煩惱。

禪意核心：無常即平常，消逝即歸家。不執著形態，不抗拒變化，在極短暫中活出全然的光彩，而後安然融入整體。

第二首：《杜鵑花的話》

這首詩以白色杜鵑花為視角，在靜謐中傳遞對「當下」的深刻體悟。

- 「靜謐的庭院裡，我開出白色的花蕊」

白色不爭豔，庭院不喧囂。花開只是自然本分，沒有炫耀或比較——呼應禪宗「平常心是道」。

- 「我不去問為何第一個開花的是我？」

不追問因果、先後、機緣。禪者觀照萬法，但不起「為何是

我」的分別執著，順應因緣而不被疑問困擾。

- 「我知道，不要輕信來日方長」

直視生命短暫，不把希望寄託於未來的「某一天」。這是對「當下」的警醒——與其等待，不如此刻全然綻放。

- 「我更知道，生命絕對不是用來發牢騷」

直接否定抱怨的心態。牢騷源於對現實的不滿與抗拒，而禪意是如實接納一切境遇，不起怨憎。

- 「不須在心上留下歲月的皺紋」

皺紋是時間的痕跡，也是執著的累積。心若不住於過去、不憂於未來，便不被歲月刻下傷痕——「應無所住而生其心」。

- 「我享受在每次清風吹過臉上的些微不同中」

極致細膩的當下覺察。每一次風的觸感都獨一無二，心念不滑向過去或未來，而是安住於此時此刻最微小的變化。這是「正念」的詩意表達。

禪意核心：不問因由，不怨時光，只在每一陣風的差異中活出圓滿的當下。生命不是為了等待或抱怨，而是為了感受與綻放。

●總結兩首詩的禪意共鳴

- 對無常的態度：露珠坦然蒸發，杜鵑花不寄望來日——皆不抗拒短暫，反而在短暫中彰顯完整。
- 對當下的專注：露珠專注於折射彩虹，杜鵑花專注於清風的細微不同——心不散亂，不攀緣過去未來。
- 對煩惱的超越：露珠「永不嘆息」，杜鵑花「不發牢騷、不留皺紋」——皆以接納與享受代替抗拒與抱怨。

這兩首詩共同傳遞了禪宗「活在當下、隨順因緣、心無掛礙」的樸素智慧。

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。

D 分析：我們繼續分析第三和第四首禪意詩。需要保持與前兩首一致的深度和風格。

第三首《山茶花的話》：短小精悍。山茶花在牆邊角落，不顯眼。它描述了生命過程：出生、青春、枯萎、光澤告罄。但“我知道，宇宙最深奧的真理，就隱藏在我平凡的一生中。”這是禪宗“一花一世界”的思想，平凡中見大道，無需外求。

第四首《玫瑰花的話》：玫瑰被世人評價顏值，但玫瑰說“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。”這是關於幻象與覺醒的禪理。世人執著於表像評價，如同夢中不知是夢。唯有覺醒（夢醒）才能明白一切皆空。玫瑰自喻為夢中存在，不執著於評價。兩首分別對應：平凡即真理，夢幻即無執。

第三首：《山茶花的話》

這首詩以山茶花為第一人稱，在卑微的角落中道出「平凡即真理」的禪機。

- 「在牆邊的角落裡」

山茶花生長於不起眼的角落，而非庭園中央。這象徵不爭搶注目、不追求顯赫，安於自身的位置——呼應禪宗「隱」與「素」的精神。

- 「我出生，我青春，我枯萎，我光澤告罄」

用極簡的節奏，完整勾勒一生：從誕生到衰敗，毫無遺漏。沒有修飾、沒有抗拒，只是如實陳述自然的流轉。四個動詞（出生、青春、枯萎、告罄）連成一氣，彷彿呼吸般平常。

- 「但是我知道， / 宇宙最深奧的真理， / 就隱藏在我平凡的一生中」

前三句鋪陳看似平淡無奇的生死過程，最後陡然翻轉——平凡之中竟含藏宇宙終極奧義。這正是禪宗「平常心是道」、「一花一世界」的體現。真理不在遠方、不在超凡境界，而在每一朵花、每一片葉、每一次枯榮之中。不須外求，當下即是。

禪意核心：平凡即神聖，生死即涅槃。不起眼的角落、無人在意的枯榮，恰恰是宇宙真理最直接的顯現。不向外追逐奇蹟，只在自身生命中見道。

第四首：《玫瑰花的話》

這首詩以玫瑰花為視角，對世人的「評價」與「夢境」提出深刻的禪式反思。

- 「我在籬笆中露臉， / 對著微風撒嬌」

玫瑰自然綻放，帶著一點天真的姿態（撒嬌），卻無意取悅誰。這是純粹的生命表現，不帶目的性。

- 「人們路過，只知道評估我的顏值」

世人以功利眼光看待玫瑰——只看外表、打分數、論高下。這是「分別心」的寫照：將事物對象化、價值化，卻錯失了生命本身。

- 「我不在乎顏值的意義」

玫瑰不落入世人設定的評價體系。顏值高低、美醜好惡，都是心識投射的假名。不為此動心，即是「不取於相」。

- 「因為處在夢中，如何知道夢的意義？ / 答案只出現在夢醒時」

這是全詩最精妙的禪喻。玫瑰將世間一切評價、追求、意義建構，比喻為一場夢。夢中的人追逐夢中的事物、苦惱夢中的得失，卻無法理解夢的本質——因為理解需要「醒」。

禪宗常說「夢幻泡影」，眾生迷時如在夢中，覺悟即如夢醒。玫瑰說自己「處在夢中」，並非消極，而是洞悉：此刻被人們讚美或嫌棄的「顏值」，連同「意義」本身，都是夢中戲論。唯有醒來，答案自明。

但玫瑰並不急於醒來——它只是「不在乎」，安然處於夢中而不被夢所轉。

禪意核心：世間評價如夢，不執著意義，只待覺醒。與其苦苦追問夢的意義，不如放下追問，因為答案只在醒時自現。當下不被外界的「顏值」所困，便是夢中的自在。

●總結四首詩的禪意脈絡

四首詩以不同花卉（露珠、杜鵑、山茶、玫瑰）為載體，層層遞進禪的核心智慧：

詩作	生命處境	禪意焦點	關鍵心態
露珠	極短暫， 瞬即逝	無常即圓滿， 消逝即歸家	永不嘆息
杜鵑	第一個開花， 不問因果	活在當下， 不發牢騷	享受清風的細微不同
山茶	牆角平凡， 枯榮完整	平凡中藏宇宙真理	不向外求
玫瑰	被世人評價顏值	世間如夢， 意義在醒時	不在乎評價

從「接納無常」到「安住當下」，從「平凡見道」到「視世如夢」，四首詩共同勾勒出一條清晰的禪修路徑：不抗拒、不抱怨、不追逐、不執著。最終，所有的花都在說同一句話——如實活出自己的生命，便是覺醒。

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。

D 分析：我們繼續分析第 5 首和第 6 首，保持與前四首一致的風格。

第五首：《黃花的話》

這首詩以黃花為第一人稱，在湖邊隨風搖曳，道出「感恩」與「心量決定世界」的禪理。

- 「我在湖邊搖曳著， / 清風伴著我， / 水鴨伴著我， / 白雲伴著我」

連續三個「伴著我」，呈現黃花與周遭萬物的一體感。它不是孤立的個體，而是與風、水鴨、白雲自然共處，沒有對立、沒有佔有，只是彼此同在。這是禪宗「萬物一體」、「依正不二」的詩意表達。

- 「我很感恩，因為天地是我的家」

「感恩」不是對特定對象的感謝，而是對整個存在（天地）的歸屬感。天地如家，則無處不可安身，無時不是圓滿。這種感恩不帶條件，純粹源於覺察自己從未離開過整體。

- 「不像井蛙，天空只是黑白的圓」【附註】

以「井蛙」為對比——心量狹小者，即使同樣活在天地間，所見卻被自己的框架限制（黑白的圓）。井蛙並非真的只能見圓天，而是心封閉了，便失去對廣大世界的感知。這呼應禪宗「境由心造」：同樣的湖邊、清風、白雲，黃花見為家，井蛙見為牢。心量打開，世界便展開；心量閉鎖，世界便縮小。

禪意核心：心量多大，世界多大。感恩源於覺知自己從未離開天地；而狹隘的心，即使身處廣闊中，也只能活在自我的囚籠裡。黃花以開放的「家」的心態，活出無邊的風景。

【附註】井蛙所看的天空，只是晚上或白天的圓形井口範圍而已。

第六首：《蓮花的話》

這首詩以蓮花為第一人稱，在綻放與風雨中展現「不黏著煩惱、不追問意義」的禪者風範。

- 「我開心地綻放著， / 也開心地承受著自己的風雨」

「開心」貫穿順境（綻放）與逆境（風雨）。一般人心隨境轉——順則樂，逆則苦；蓮花卻以同一顆「開心」面對兩者。這不是強顏歡笑，而是如實接納生命的一切遭遇，不起分別。風雨不是「別人的」或「意外的」，而是「自己的」——承擔，且歡喜承擔。

- 「苦惱像水滴一樣，滑過葉面而不停留」

蓮葉出淤泥而不染，水珠在葉面上滾動卻不浸潤。這是極美的禪喻：苦惱會來，如同水滴落下，但心不沾黏、不積存，讓它自然滑過、自然消失。不是壓抑苦惱，也不是逃避，而是不給苦惱「落腳處」。呼應《金剛經》「應無所住而生其心」。

- 「因為我不費心去思考生命的意義」

最後一句是關鍵。為什麼苦惱不停留？因為不去「費心思考生

命的意義」。追問「意義」本身，往往是煩惱的源頭——人總想為痛苦找理由、為存在找終極答案，反而陷入思維的糾結。蓮花不思考意義，只是活著、綻放、承受、滑落。這不是愚痴，而是超越思辯的直接體證：生命就是生命，無需外加意義。正如禪門說「喝茶去」——活在當下，意義自顯。

禪意核心：苦惱不沾，意義不追。開心承受一切，讓煩惱如水珠滑落；不費心求解，反而活得輕盈完整。

●總結第五、六首的禪意，並與前四首對照

詩作	生命處境	禪意焦點	關鍵心態
黃花	湖邊搖曳， 與萬物共處	心量決定世界， 天地為家	感恩、不自我囚禁
蓮花	綻放與風雨中， 苦惱來去	苦惱不沾， 不追問意義	開心承受、不費心思考

六首詩的整體脈絡（從露珠到蓮花）呈現一條從「接納無常」到「不問意義」的修行之路：

1. 露珠：接納消逝，永不嘆息
2. 杜鵑：活在當下，不發牢騷
3. 山茶：平凡之中，即見真理
4. 玫瑰：世間如夢，不在乎評價
5. 黃花：打開心量，天地為家
6. 蓮花：苦惱滑過，不追意義

最終，蓮花的「不費心思考生命的意義」與第一首露珠的「永不嘆息」遙相呼應——一個是最短暫的生命，一個是最常被賦予象徵的花；兩者都抵達了同一種境界：不抗拒、不追問、不執著，只是如實活著。這正是禪的核心。

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。

D 分析：我們依次分析最後兩首禪意詩：第 7 首《紅花的話》和第 8 首《泉水的話》。然後可以給出整體總結。前面已經分析了 1-6 首，現在繼續 7 和 8。

第七首：《紅花的話》

這首詩以紅花為第一人稱，在風雨與紛擾中呈現「全然接納」與「平凡即幸福」的禪境。

- 「當風吹著，我點頭，沒有抗拒」
風吹而點頭，不是被迫，而是順應。沒有抗拒，意味著內心不與外境對立。禪宗講「隨緣不變，不變隨緣」，紅花正是如此——隨風搖曳，卻不失自身的安穩。
- 「當雨打著，我滴淚，沒有抱怨」
雨打而滴淚，看似哀傷，實則是自然現象：花瓣上的雨水如淚珠滑落。「沒有抱怨」是關鍵——不將逆境視為傷害，不把「滴淚」解讀為不幸。苦受來了，如實接受，不加怨憎。這與前一首蓮花的「苦惱像水滴滑過」異曲同工。
- 「蝶兒忙著，花粉飄著」
外界的忙碌（蝶）與流轉（花粉）繼續發生，紅花不被打擾，也不被牽動。它在紛擾中保持寧靜，如同禪者在塵世中不為所動。

- 「我活得最幸福，因為我最平凡」
這是全詩的點睛之筆。幸福不是來自特殊、卓越、被讚美，而是來自「平凡」。平凡意味著不與人爭、不求出頭、不背負「應該偉大」的壓力。紅花沒有山茶的「宇宙真理」自覺，也沒有玫瑰的「夢境」哲思，它只是最普通的紅花——正因如此，它最幸福。這呼應禪宗的「平常心是道」：道不在高遠處，幸福也不在特別處，就在最平凡的點頭、滴淚、看蝶飛花粉之中。

禪意核心：全然接納順逆，安於平凡即幸福。沒有抗拒就沒有衝突，沒有抱怨就沒有煩惱。最平凡的活法，恰是最圓滿的活法。

第八首：《泉水的話》

這首詩以泉水為第一人稱，將「給予」視為存在的本質，展現無我無私的禪者胸懷。

- 「若我有美麗，就把這份美麗給你」
泉水不佔有自身的美麗。美麗不是用來炫耀、累積或守護的，而是自然流出去「給」的。這打破了一般人「我擁有美好，故我珍惜不捨」的慣性。
- 「若我有喜悅，就把這份喜悅給你」
喜悅同樣不保留。泉水不問「給了你，我還剩多少？」因為它的本質就是流動與分享。這呼應菩薩道的「自覺覺他」——自己有的光明，自然照亮他人。
- 「即使水會枯竭，我也毫不猶豫」
最動人的禪機在此：明知自己有限，甚至給予會導致枯竭，依然毫不猶豫。這不是逞強，而是體證了「無我」——泉水不將「自己」視為需要保護的實體。枯竭又如何？存在本就是為了流動。正如禪門所說「將頭臨白刃，猶如斬春風」，連生死都不掛礙，何況枯竭？
- 「因為我的存在，就只是給與」
最後一句直指本質。泉水的「存在」不等於「一個叫泉水的物體」，而等於「給與這個動作」。沒有給與，就沒有泉水。這是最徹底的「無我」：我不是一個擁有東西然後給出去的主體；我本身就是給出的行為。這與《金剛經》「菩薩於法，應無所住行於布施」完全契合——布施而無布施相，因為連「能給

的我」都化入了「給」之中。

禪意核心：存在即給予，無我無猶豫。不問剩餘，不計枯竭，將自己的美麗與喜悅全然流向他人。這是最深的布施波羅蜜。

●總結全部八首禪意詩的整體意境

八首詩以自然界八種物象（露珠、杜鵑花、山茶花、玫瑰花、黃花、蓮花、紅花、泉水）為載體，構成一幅完整的禪修地圖：

詩序	物象	核心禪意	關鍵心態
1	露珠	無常即圓滿，消逝即歸家	永不嘆息
2	杜鵑花	活在當下，不問因果	享受清風的細微不同
3	山茶花	平凡之中隱藏宇宙真理	不向外求
4	玫瑰花	世間評價如夢，意義在醒時	不在乎顏值
5	黃花	心量多大，世界多大	感恩，天地為家
6	蓮花	苦惱不沾，不追問意義	開心承受，不費心思考
7	紅花	全然接納順逆，安於平凡	沒有抗拒抱怨
8	泉水	存在即給予，無我無猶豫	毫不猶豫地給出一切

從第一首到第八首的修行次第：

1. 接納無常（露珠）
2. 安住當下（杜鵑花）
3. 平凡見道（山茶花）
4. 超越評價（玫瑰花）
5. 打開心量（黃花）
6. 不黏煩惱（蓮花）
7. 全然接納（紅花）
8. 無我給予（泉水）

最後一首〈泉水的話〉將禪意推向最高處：不僅自己活得自在（前七首的總和），更將整個生命化為無條件的給予。這是自度度人的圓滿——從露珠的「永不嘆息」到泉水的「毫不猶豫」，八首詩共同訴說同一件事：當你徹底放下執著，生命便如泉水流淌，既是自己，也是給出的全部。

【D 分析八首完】

禪意詩集 7

書名：《心靈禪意詩及其分析》

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