



植物， 我的精神导师

「卓素绢 编著」

岳麓书社

卷一 开放大智慧

1. 芣苢 诗经·国风·周南 012
2. 神秀偈 唐·神秀 014
3. 慧能偈 唐·慧能 016
4. 春江花月夜 唐·张若虚 018
5. 杂歌谣辞（吴楚歌） 唐·张籍 022
6. 李花赠张十一署 唐·韩愈 024
7. 酬梦得比萱草见赠 唐·白居易 028
8. 咸阳城东楼 唐·许浑 032
9. 雨中看牡丹三首 宋·苏轼 034
10. 定风波 宋·苏轼 038
11. 夏意 宋·苏舜钦 040
12. 城南 宋·曾巩 042
13. 六丑（落花） 宋·周邦彦 044
14. 醉起 宋·许棐 048
15. 茉莉明 徐石麒 050
16. 和咏麝署有樱桃 孙逖 052

卷二 唤醒真诚心性

1. 簪菊焦下客 056
2. 山中答客唐·李白 058
3. 红牡丹唐·王维 062
- 斗. 玫瑰唐·唐彦谦 064
5. 解连环宋·周邦彦 068
6. 红玫瑰宋·杨万里 072
7. 禾熟宋·孔平仲 076
8. 西江月宋·辛弃疾 078
9. 三衢道中宋·曾几 080
10. 寄黄几复宋·黄庭坚 084
11. 病起荆江亭即事宋·黄庭坚 088
12. 鹧鸪天清末民初·张尔田 090

卷三 养成质朴胸怀

1. 涉江采芙蓉古诗十九首 094
2. 下终南山过斛斯山人宿置酒唐 • 李白 098
3. 长干行唐 • 李白 100
4. 久别离唐 • 李白 104
5. 相思唐 • 王维 106
6. 渭城曲唐 • 王维 108
7. 谢公亭唐 • 杜甫 110
8. 买花唐 • 白居易 112
9. 送王大昌龄赴江宁唐 • 岑参 114
10. 无题唐 • 李商隐 116
11. 雨过山村唐 • 王建 118
12. 红茶花唐 • 司空图 120
13. 遣悲怀唐 • 元稹 122
14. 梅花宋 • 林逋 124
15. 风入松宋 • 吴文英 126
16. 鹧鸪天宋 • 朱敦儒 128
17. 南乡子清 • 王鹏运 130
18. 临安春雨初霁宋 • 陆游 132
19. 菊花枕宋 • 陆游 134
20. 一丛花宋 • 张先 136

卷四 激发敏锐的感官

1. 桃夭 诗经 • 国风 • 周南 142
2. 襄阳乐 南朝 • 无名氏 146
3. 妾薄命 唐 • 李白 148
4. 清平调三首 唐 • 李白 150
5. 入直 唐 • 周必大 152
6. 天竺寺八月十五日夜桂子 唐 • 皮日休 154
7. 游园不值 宋 • 叶绍翁 156
8. 桂花 宋 • 朱淑真 158
9. 送茉莉花与长庆 宋 • 杨万里 160
10. 茉莉 宋 • 刘克庄 162
11. 游山西村 宋 • 陆游 164
12. 幽居初夏 宋 • 陆游 166

卷五 寻回灵性本我

1. 蒹葭 诗经 • 秦风 170
2. 青溪 唐 • 王维 172
3. 山行 唐 • 杜牧 174
4. 醉落魄 唐 • 程垓 177
5. 百忧 唐 • 孟郊 180
6. 萱草 唐 • 李咸用 182
7. 和晋陵陆丞相早春游望 唐 • 杜审言 184
8. 舒州岁暮 宋 • 张弋 186
9. 春日 宋 • 秦观 188
10. 题榴花 宋 • 朱熹 190
11. 梔子明 • 陈淳 192
12. 浣溪沙 清 • 纳兰性德 195

卷六 勇于活出自我

1. 爨有梅诗经 · 召南 198
2. 古诗十九首无名氏 200
3. 古意诗唐 · 李白 202
4. 秋夜曲唐 · 王维 204
5. 新婚别唐 · 杜甫 206
6. 梦李白唐 · 杜甫 208
7. 佳人唐 · 杜甫 210
8. 山石唐 · 韩愈 212
9. 新植海石榴唐 · 柳宗元 214
10. 寒食日题杜鹃花唐 · 曹松 216
11. 杜鹃花唐 · 成彦雄 218
12. 过零丁洋宋 · 文天祥 221
13. 玉楼春宋 · 宋祁 224
14. 山茶明 · 归有光 226
15. 问菊林黛玉 229

编辑后记 231

序言

你仔细算过吗？一天当中你要做多少选择，连喝咖啡这样浪漫的事都一样，选择热咖啡或冰咖啡？拿铁或卡布奇诺？加糖或不加糖？终于，你仔细做了决定，当你握着卡布奇诺时，你想到最近胃不太好，应该喝拿铁的；而当你啜饮着优雅奶香的拿铁时，你想念卡布奇诺的浓纯。

这时的你该是深深叹了口气，后悔你刚才的选择吧？人总是这样，因为有太多选择，所以享受不到单纯的拥有与单纯的快乐。

开始要写这本书时也一样，到底该不该决定写？时间就在一直反覆犹豫中浪费掉了，心血来潮时，打开电脑随便涂涂写写，没一会儿又被生活琐事打断，思绪片段段，总是不成章，一直到了下了决定，确定自己该为这本书负责，那时的自己确实感觉肩膀有千万斤的压力，只是心头却这么阳光普照了起来，是种踏实感吧！

该怎么为这本书拟定写作大纲？这件事确实困扰我很久，不断地跑图书馆、不断地查询资料、不断地试写，真的非常的辛苦

也非常的煎熬。

一本关于植物、关于中国古典诗词的书，该怎样去组织，才会自然地融和？除了巧思，还要很多很多资料，可是都这么努力了，那时写出来的文章却又不觉得对味，到底缺了什么？真的难解！

然后有一天，我听到一个故事，那是朋友的遭遇，关于生活、关于生命的故事，那时的感觉很深刻，在我和朋友之间那段空白的距离里，仿佛开满了缤纷灿烂的花，突然明白植物不只出现在古典诗词里，还出现在人们的生命中。

重新打开电脑，有很多字句、很多故事，就这么自然地流泻出来，它们该有自己生命的，我在中间，扮演的只是一个传导的角色，将那些真真实实，出现在某些人生片段的记忆重新还原，藉由不同植物的引介，让它们为自己说话。

在写这本书的过程中，有好几次我都出现快撑不下去的感觉，因为还有一份正职工作，让我忙得焦头烂额，还去修了一堂商学系的课，让我得费尽心思，还有很多私人事情一直出现变化，为了生活，必须做很多选择，不能成眠的夜里，只好一个人在深夜时分，在阳台徘徊漫步，整理思绪，看看我种的植物。

看着看着，我突然有一种顿悟，“选择”这两个字多妙啊！

当一个人愈有权利，可以选择的事就愈多，但那时的自己却不一定是最满足最快乐的。

但是看看眼前的植物，我不禁微笑了，它们的生命过程没有任何一个可以选择的机会，从一颗种子开始，要到哪儿去发芽任凭风儿做主，发了芽后也不再随便迁徙移动，它和身边的泥土融为一体，把生命交给大地，自个儿只要不停吸收不停茁壮就好了。

风来了、雨下了，植物不去躲避也不会逃跑，有阳光的日子，它却会挺直身子，默默去迎接！怎么说呢？伟哉！植物！你呈现出的是多少生命的智慧啊！因为写这本书，或许在某个层面的我成长了，希望正在翻阅这本书的你也会有些新的感触，那么那些无眠的夜里，都是值得！



卷一

开放大智慧

浑沌不明总是蒙蔽我们的
眼睛，从植物的姿态中领
略大智慧，看清无明。



1.

采芣苢

诗经·国风·周南

采采芣苢！薄言采之；采采芣苢！薄言有之。

采采芣苢！薄言掇之；采采芣苢！薄言捋之。

采采芣苢！薄言袪之；采采芣苢！薄言撝之。

芣苢就是所谓的车前草。油绿的叶子，一根长长的花穗长在两个叶片中间，蹲下身仔细瞧去，还有几分雅趣。在午后的草地上，总可看见车前草的叶片闪烁着美丽的光泽。

车前草常成群散列，有时生长在牛马走过的草地，有时分布在马车走过的小径下，所以就有了“车前”、“牛遗”、“当道”这些有趣的名字。

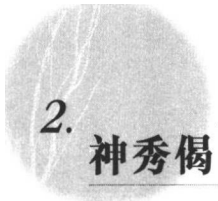
自远古时代起，人们就相信吃了车前草的种子可治妇人难产，多吃一些，也许可达成多子多孙的愿望呢！可别小看车前子那根细细长长的花穗，里面的种子虽细小，却有千百个之多啊！古代的妇女在那医药不发达的年代里，心中只能怀想着将车前子采食来吃后，想要有子嗣的愿望或许会成真。

这首茺菖诗写的是在太平盛世时，大家不用为一些繁杂的事担忧，妇女们扶老携幼，一起到野地里采集车前子的情形。采着车前子的妇女一边随口哼着歌谣，一边用衣角兜起小果子，她们心里应该是甜甜地笑着吧！要为整个家族添个孩子呢！这可是生命中的大事啊！怎可轻忽？怎可怠慢？

子嗣，是原有生命的延续，也是让人类得以生生不息的因子，只是搂抱在怀中的孩子懂得父母对他层层的爱、重重的呵护下的种种期许吗？

诗中正在哼着歌谣，采集车前草的妇女们，在抱着自己孩子时又该会有几分满足、几分期望？望着阳光下随风摇曳的车前草，这时答案如何或许都不重要了。





2. 神秀偈

唐 • 神秀

身是菩提树，心如明镜台。

时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

菩提树长着心型的叶子，油亮晶透的绿，在阳光下闪闪发光，淡淡透露着几许禅机，加上释迦牟尼佛在菩提树下悟出了正道，因此菩提树和佛教有着密不可分的关联。

当时禅宗的第五任掌门人弘忍，因为年纪大了，知道自己的时间不多，正苦思要寻觅能传禅宗衣钵的人。

如果依禅宗正统传衣钵的方式，那所有修习禅宗心法有根基的弟子，就得各凭本事，写出一首短诗，用以陈述对禅学的领略程度，再由弘忍师父选出其中程度最高的弟子，由他接掌禅师的职位。

神秀是弘忍的首席弟子，也是当时众家弟子公认最有资格获得第六代掌门人的最佳人选，想当时的神秀是带着怎样的意气风发，在众师弟的簇拥下，写下这首短诗啊！

神秀认为人的身体像菩提树，心就像是明亮的镜子，基本上都是良善美好的，可是习俗世间有太多尘埃、泥泞，一不小心就会让我们的身心混浊污秽，所以切记要时时去修养身心、关照心灵世界，才能远离世俗所带来的污秽，保有清澈明亮的心智。

神秀的短偈对人生充满着积极和光明，让人读了会激起一股力量，往善良美好的方向前进，这首诗像人生路上一盏明亮的灯塔，为迷惑徬徨的人指引方向。众师弟们看了莫不拍手称道，只有师父摇头微笑，弘忍知道这还不是禅学里最高超的意境。

3. 慧能偈

唐 • 慧能

菩提本无树，明镜亦非台。

本来无一物，何处惹尘埃。

弘忍师父出下考题后，辈分卑微又不识字的慧能，还是托人将他的想法写半斑驳的墙壁上，也因为这一首诗，慧能的一生有了很大的改变；弘忍当下决定由辈分最小又不识字的慧能当他的衣钵传人。

这样的决定也让慧能吃足了苦头，他只能奉师父的命令，带着迦裟和衣钵往南边逃去，历经了许多磨难和修炼后，慧能才正式成了禅宗六祖。

在慧能的认知里，人世间本就是虚空，人的内心本是无欲无求的清静地，何来尘埃？何需拂拭？

人的修为分成好几个层次，有了最高境界的修持后，等于回到人生最初始的阶段，所有烦恼、欲求、欢乐、悲泣都不会出现。你有了清净明亮的心去观照世间的无常和虚幻，你会看透一

切因果烦恼，将事物还原到最单纯的本质。

第二种层次的修为就像神秀一样，内心仍会随着外在事物流转，仍会升起烦恼、喜恶，但已懂得用积极的方式，把自己的心神、情感导向正向的光明面。

世间凡人能有第一种层次修为的并不多，那么，我们不妨试着学学神秀，时时去观照自己内在情绪、好好修习自身，为自己、也为这世界种下一株清凉的菩提树吧！