

CHANSHISANBAISHOU



陈耳东 编注

# 禅诗 三百首



百花文艺出版社

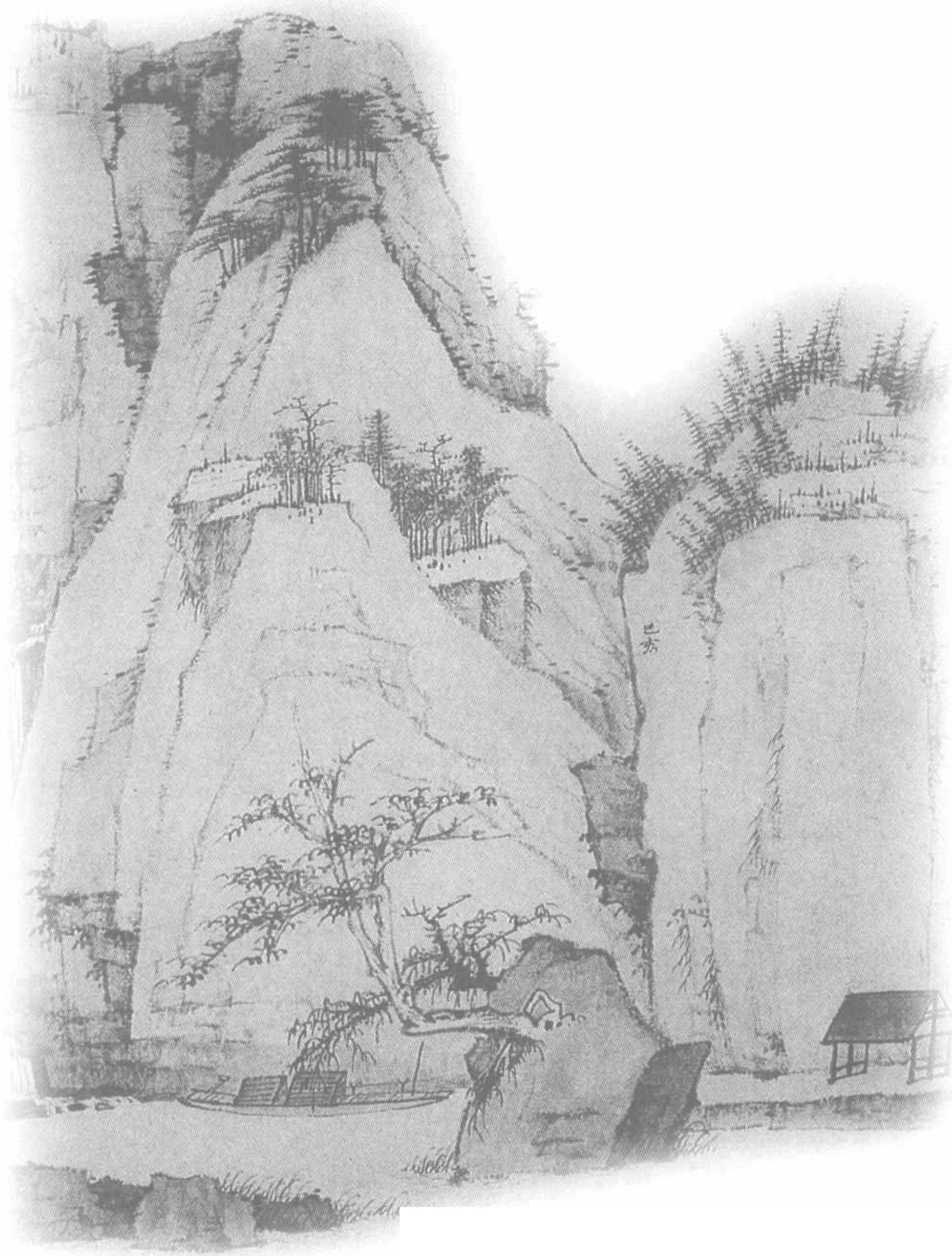


# 禅诗三百首

真禅起



陈耳东 编注



百花文艺出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

禅诗三百首 / 陈耳东编著, - 天津: 百花文艺出版社, 1999

ISBN 7-5306-2788-0

I. 禅… II. 陈… III. 禅宗 - 诗歌 - 作品集 - 中国  
IV. I222.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 35203 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区张自忠路 189 号

邮编: 300020

e-mail: [bhpubl@publicl.tpt.tj.cn](mailto:bhpubl@publicl.tpt.tj.cn)

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022)27312757 邮购部电话: (022)27116746

全国新华书店经销

天津新华印刷二厂印刷

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 18 插页 2 字数 412 千字

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1 - 2000 册

定价: 26.80 元



## 几点说明

一、本书是禅诗的选注本。编选的原则是具有禅味并有较高艺术水平之作。以诗僧的禅诗为主，辅以少量知名诗人的作品。从晋至清共有 290 人近 400 首诗入选。

二、本书的编排体例为：作者小传、原诗、说明、注释。一个朝代的作者排在一起，并以生年先后为序；部分生年不详者，参照与其有关（同时）的作者排序；实在无考者，排在其朝代的最后。原诗以简化字排印，个别易于混淆或于理解诗文不利的仍用繁体字排印。说明部分主要是介绍写诗的缘起、诗的内容，有的稍加艺术分析。注释部分以注字音（用现代汉语语音，个别必须读古音或方言音者，加以说明）、解释词义为主，个别较为晦涩艰深的，则适当讲解句子。

三、本书所用资料，大都是解放后出版的书刊，特别是吸收了近几年有关禅学研究的最新成果，因数量繁多，恕未一一列出，在此向有关作者表示谢意。

编者



# 诗苑奇葩

## ——浅谈禅诗的禅味与诗味

### 一

有人把禅诗比作百花园中的菊花，虽然凄清冷峻，但很耐看。这是一个很恰当的比喻，从这一点出发，我们说禅诗是诗苑一朵奇葩并不为过。那么禅诗到底是怎样的一种诗，它的内容和形式到底有哪些特点？也就是说，到底怎样欣赏、评价禅诗？本书想就所编选的这些禅诗来论其禅味和诗味，为广大读者欣赏、研究禅诗抛砖引玉并借此请教于方家。

要想知道什么是禅诗，让我们先弄懂“禅”是什么。禅，乃梵文 Dhyāna“禅那”音译之略，其意译为“弃恶”、“功德丛林”、“思维修”、“静虑”等。这些都是佛教修行的专门用语，其基本含意就是息心静寂地思考修佛的途径和功果。所以从一定意义上说，禅的基本意思就是佛。

随着佛教中国化的进程，禅的含意也在发展变化。比如禅常与“定”联用，谓之“禅定”。定，乃梵文 Samādhi 的意译，也译作“等持”。其音译为“三昧”、“三摩地”。禅定是说心定止一境而离散动，这是修佛所能达到的较高境界。汉化佛教进一步发展，佛教宗派纷起，其中“禅宗”的崛起，使“禅定”的观念进一步生发出去，这时的“禅”的含意已不仅仅是“静虑”，而升华为涅槃之妙



心。尤其是六祖慧能创立的南宗禅，主张“明心见性”、“直指人心”、“顿悟成佛”，这时的“禅”已无处不在，无时不在，小到人心深处，大到大千世界。而“禅定”的意境也更高一层，进入涅槃之境，达到永恒的解脱，这也是学佛参禅者所追求的最高境界。

明白了“禅”的含意，再理解禅诗就不难了。“禅”除了自身的发展变化外，它同时又向其它领域渗透。禅与诗的结合就是一个例子。参禅者（禅师或居士）把修习禅、理解禅的心得体会表现在诗歌里，这就是所谓的“禅诗”。禅诗的定义也决定了禅诗的特点。禅诗的最大特点就是禅的内容、诗的形式。禅者要表达自己学佛参禅的心得，要宣扬佛法，要开悟众生，就要说出来，或者用笔记下来。虽然禅宗主张“不立文字”、“教外别传”，但它又离不开文字。而中国古诗这种形式正好适合这种要求。加之学佛参禅的人中绝大多数都是当时的知识分子，他们精于诗歌的写作恐怕比学佛参禅的时间还早，所以用诗来表达禅义更是他们的拿手好戏。还有不少文人、学者，因为种种原因，他们虽然没有剃度为僧，但对佛学的造诣和参禅的心境不亚于高僧，他们在诗里表达佛心禅意更是随手拈来。所以无论是禅者之诗还是诗人参禅之诗，都为禅诗的产生和发展起到了推波助澜的作用，同时也大大地丰富了禅诗的内容，完美了禅诗的形式。这就是本文要着重论述的禅诗的禅味和诗味的问题。

## 二

禅诗的主要内容是“禅”。所以禅诗的禅味是有别于其它诗篇的。那么“禅味”是什么？它包括哪些内容？下面从五个方面加以阐述。

一是直接宣扬佛法。这是早期禅诗的主要特点。我们说过，



禅从一定意义上说就是佛。佛教从西方传入中土，首先接受它的是当时的士大夫知识分子阶层。这时的佛教思想往往与中国的老、庄思想结合起来，相互融合，才得以存在和发展。尤其魏、晋以来，谈玄之风盛行，僧徒与文人相互唱和，他们在诗中谈佛说玄，高谈阔论，成为风气。如张翼、康僧渊、支遁、慧远、陶渊明、谢灵运诸人，他们所写的禅诗，其内容或直接宣扬佛法，或谈玄喻佛，禅味玄空，不易读懂。本书所选的六朝时期的部分诗作大都属于此类，与唐以后的禅诗比较，这可谓禅诗之滥觞。

二是诗中寓禅。隋、唐之际，禅发展到做为佛教的一个宗派——禅宗以后，禅诗的内容也大大地丰富起来。禅宗讲究“不立文字”、“教外别传”，说佛在每一个人的心中，所谓“一念悟，众生即佛；一念迷，佛即众生。”（慧能语）南宗禅更把日月星辰、山河大地、花草树木、恶法善法、天堂地狱等等宇宙万物都归结到无限广大的自性清净心之中。这样，禅诗中寓禅的内容就更为广泛普遍，所谓：“青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若”（《大珠禅师语录》卷下）是也。唐·戴叔伦《送道虔上人游方》诗：

律仪通外学，诗思入禅关；  
烟景随缘到，风姿与道闲。

唐、宋时期，一些大诗人如孟浩然、王维、李白、杜甫、白居易、柳宗元、杜牧、王安石、苏轼、黄庭坚等，他们所写的禅诗，诗中寓禅已达到水乳交融、出神入化的境地。如唐·柳宗元的《江雪》诗：

千山鸟飞绝，万径人踪灭。  
孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。

这首脍炙人口的小诗，如只以写景诗欣赏，亦无不可；但因诗中的意境和禅宗悟道的境界契合，从禅诗的角度欣赏更为有味。渔



翁(亦代表作者自己)独自垂钓于寒江之上,周围一片白茫茫;他那种与天地融合为一体,浑然无别、澄澈透底的心境,不正是禅者找到归宿、找到本心、发现自性的禅境吗?所以此诗历来被参禅悟道的人们引为话头,说明禅理。

唐以来,诗僧的出现更为丰富禅诗的内容立下汗马功劳。诗僧写的禅诗,诗中寓禅更是普遍现象。唐代王梵志、寒山、拾得、皎然,五代的贯休、齐己,宋代道潜、惠洪,元代明本,明代梵琦、德清,清代律然、今种、实仍诸人,他们把诗当作参禅悟道的手段,行、住、餐、卧,于物于事于人,无不以诗出之。正如齐己在《寄郑谷郎中》一诗中所云:

诗心何以传?所证自同禅。

云门禅师有一首诗写得很好:

春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪;  
若无闲事在心头,便是人间好时节。

此诗若以寻常之诗读之,也只平平;但如果知道诗中寓禅,那便不同了。诗人是从春花秋月、夏风冬雪中发现了大自然的美。是不是每一个人都能从中感到美呢?不一定。只有达到物我两忘(“若无闲事在心头”),进而物我同一境界的人才能真正领略到美在其中。因为诗人固然是在吟诵风花雪月,但同时风花雪月就是他们自己,他们把自己的感情毫无保留地融注到大自然中去,于是风花雪月也就成了有生命的东西,成了他们自我的化身,成了佛禅世界里的东西。这就是诗中寓禅的魅力,也是禅味的魅力。

三是禅者自悟或高僧启悟僧徒有的亦用诗的形式表达,这



种诗叫做“偈”，亦称“偈颂”、“偈诗”、“诗偈”。此类禅诗的禅味更浓。偈，乃梵文 Gāthā 的音译之简略，全译作“伽陀”，意译为“颂”。偈本来是佛经中的一种文体，据晋·鸠摩罗什说：

天竺国俗，甚重文制，其宫商体韵，以入弦为善。凡觐国王，必有赞德；见佛之仪，以歌叹为贵。经中偈颂，皆其式也。

#### 《高僧传》卷二《鸠摩罗什传》

偈的种类很多，我们这里所说的偈，是指以四句、每句从三字至八字不等的形式的偈。而作为诗偈，本书所选诸首，大都是四句七言（少数为四句四言）。如唐·神秀、慧能二人分别写的《无题》是此类诗最典型代表。还有唐·某女尼的《悟道诗》、宋·止翁的《示徒》等等。宋·蕲州五祖法演禅师曾以两句艳诗开悟即将离任归蜀的某提刑官曰：

频呼小玉元无事，只要檀郎认得声。

提刑喏喏，并未开悟。而在一旁侍奉的克勤禅师听后颇有所悟，便写一偈呈上：

金鸭香消锦绣帏，笙歌丛里醉扶归。

少年一段风流事，只许佳人独自知。

法演禅师和克勤禅师在诗里都提到了“声”，对一般人来说，“认得声”已属不易，至于连声都不要，却能心照不宣，则是入于“拈花微笑”（《五灯会元·迦叶佛》）的地步。所以，法演非常赏识克勤的这首偈诗，高兴地说：“我侍者参得禅也！”禅师（居士）参禅，也有用诗（已作或借用他人之诗）作答的，凡此种种，皆禅诗禅味之属。



四是禅诗中的佛典、公案的运用，往往使禅诗具有深邃迷濛的禅味。释迦牟尼创建佛教以及佛教东传的过程中，产生过多少神秘、美丽、有趣的故事、传说，这些故事和传说有的被作为典故记录在佛经之中。而中国古代诗歌正有着引经据典的传统。文人与高僧写的禅诗，自觉不自觉地将佛典引入诗中，这是顺理成章、水到渠成的事情。如诗中不断出现的“灵鹫”、“金身”、“拈花”、“西来意”等等，都是佛典被用在禅诗中的证明。

禅宗的产生与发展，也出现了数以千计的传道悟道的故事，这些被禅者认为可做参禅悟道的典范故事叫做“公案”。公案被当做参禅的内容写进禅诗，是禅家所谓“参话头”内容之一。宋·圆悟克勤禅师云：

参得一句透，千句万句一时透，自然坐断，把得定。古人道，“粉骨碎身未尽酬，一句了然超百亿”。

佛果圆悟禅师《碧岩录》卷一

如本书所选正觉禅师《送慧上人往上海江余麻米》一诗，就是用了禅宗公案“庐陵米价”之典。

五是禅诗的作者以一个禅者的眼光观察世界，表达对人生哲理、俗世弊端看法，也是禅诗具有禅味的一个方面。这方面唐之诗僧所写的禅诗最具代表性。如王梵志、寒山、拾得诸人的诗，以几近白话的形式，阐发对人生哲理的看法，对世俗人情的透析，自然而精湛，读后发人深省。本书所选王梵志的《吾富有钱时》，寒山的《老翁》、《东家》等诗，读后真能涤心滤肺，使人有超然了悟之感。

禅诗的禅味是由禅诗的内容决定的。禅诗的内容非常广泛，因此其禅味亦广而浓。以上所列举的五个方面，只是从大处来分



析探讨,如细细品味,俯拾即是,这里就不一一赘写了。

### 三

禅诗之所以称为诗,是因为禅以诗的形式得以表达和存在,无禅味不可称为禅诗;同样,没有诗味,也不能算是禅诗。我们这里所说的禅诗的诗味,主要是从禅诗的形式方面来探讨禅诗。禅诗的诗味有一般诗的特点,但又有与一般诗不同之处。

中国古诗的特点,是在形象思维的基础上,用赋、比、兴的手法进行创作。禅诗作为中国古诗园地上的一株奇葩,其形式当然也不脱离中国古诗的这一特点,只不过更注重个性的抒发而已。中国诗歌的发展,自《诗经》以至汉、魏、晋以来,逐渐趋向追求表现心灵的自由方面。这就是说,追求“思想解放”,是诗歌创作的主流。其主要表现是诗歌“抒情”方式的发展与逐渐完美。这种主观抒情的特点,与禅所追求的“思维修”、“静虑”乃至禅宗所提倡的“顿悟”极为相通,这就为我们阐述禅诗的诗味找到了活水之源。宋·严羽《沧浪诗话·诗辨》中的一段话,用来说明禅诗的诗味十分恰当。严羽说:

论诗如论禅。……大抵禅道惟在妙悟,诗道亦在妙悟。……惟悟乃为当行,乃为本色。

他还说:

夫诗有别材,非关书也;诗有别趣,非关理也。……诗者,吟咏情性也。盛唐诸人惟在兴趣,羚羊挂角,无迹可求。故其妙处莹彻玲珑,不可凑泊,如空中之音、相中之色、水中之月、镜中之象,言有尽而意无穷。

具体分析,禅诗的诗味有如下五个方面的特点:

第一,幽远而深邃的意境。禅诗的上乘之作,不在于禅语的



运用与否，而在于它所创造的幽远而深邃的意境，这也是禅家所追求的境界——禅境。如唐·王维的《书事》：

轻阴阁小雨，深院昼慵开。

坐看苍苔色，欲上人衣来。

诗把青青苍苔写活了，人的思绪也与之合二而一。诗人在诗中创造出的那种物我交融、优美和谐的意境，正是禅家梦寐以求的幽远深邃、宁静空灵的禅定境界。又如唐·皎然《闻钟》诗：

古寺寒山上，远钟扬好风。

声馀月树动，响尽霜天空。

永夜一禅子，泠然心境中。

诗人用古寺、寒山、霜天、钟声，构造出一种寂静清幽的环境，以禅子的主观“心境”排除了物境，写出禅僧进入禅境的神妙状态。因此，我们说“意境”是禅诗诗味的灵魂。一首好的禅诗，即使没有“佛”、“禅”的字眼，但它所创造的意境——禅境，同样会给人以心灵的震撼，给人以美的享受。

第二，清新淡泊的情趣。禅诗所表现的清新淡泊的情趣是诗人对尘世烦嚣的淡泊心志的表达与潇洒生活的体验。只有淡泊，才能对世态炎凉避得开；只有潇洒，才能生活得自在。如本书所选五代贯休《野居偶作》：

高淡清虚即是家，何须须占好烟霞？

无心于道道自得，有意向人人转赊。

风触好花文锦落，砌横流水玉琴斜。

但令如此还如此，谁羨前程未可涯！

又如宋·灵澄《山居》：



因僧问我西来意，我话山居不计年。  
草履只栽三个耳，麻衣曾补两番肩。  
东庵每见西庵雪，下涧常流上涧泉。  
半夜白云消散后，一轮明月到床前。

由于诗人心理上的淡泊，所以他体验到的环境是清新而又宁静的，所过的生活是潇洒自如的。这就是禅诗所表达的清新淡泊的情趣——禅诗的诗味之所在。

第三，深切透彻的说理，这也是禅诗诗味使然。禅诗所表达的禅理，是诗人智慧之花的开放，是诗人以特殊的视角观察世界、透视人生的结果。这种结果可使人获得思想上的大解放、精神上的大逍遥、生活上的大潇洒。本书所选神秀和慧能二人各写的《无题》，是说理学禅的绝好诗偈。神秀的诗：

身是菩提树，心如明镜台。  
时时勤拂拭，莫使有尘埃。

这是奠定北宗禅的理论基础。它向学禅者指出，学佛修禅，有个循序渐进、坚持不懈的努力的过程。这一见地，后来被人们称为“渐悟”法门。而慧能的诗恰与神秀的相对：

菩提本无树，明镜亦非台。  
本来无一物，何处惹尘埃？

这是说佛啊、禅啊，都在人们的心中，你觉悟了，就能成佛。这是奠定南宗禅的理论基础，人们称之为“顿悟”法门。我们且不说二者孰对孰错，就其说理服人方面，都已达到了深切透彻的境地。王梵志、寒山、拾得的某些说理诗亦有这个特点。

第四，生动逼真的形象。这个特点表现在描写参禅者进入禅



定状态或描绘僧人形象的禅诗中比较突出。如宋·惟政的《自题像》：

貌古形疏倚杖藜，分明画出须菩提。

解空不许离声色，似听孤猿月下啼。

又如唐·寒山的《自乐》、五代宋安的《南台静坐》、宋·遇臻的《秋夜坐》等等，都能逼真地描写出学佛参禅者的形象，读后，给人一种跃然纸上、伸手可触的感觉。还有一种描写物体形象借以喻禅的禅诗，如唐·从谔的《鱼鼓颂》、五代无则的《百舌鸟》等，都是以鲜明逼真的形象来说明禅理的。可以说，形象，给禅诗带来了浓重的诗味。

第五，朴素生动的语言。这在白话诗僧所写的禅诗中表现最为突出。语言是诗的骨肉。语言生动、朴素、自然，就能使禅诗深入人心，从而达到说明禅理、弘扬佛法的作用。诗僧王梵志、寒山、拾得、皎然等人的禅诗语言极其朴素生动。如王梵志的《吾富有钱时》：

吾富有钱时，妇儿看我好；

吾若脱衣裳，与吾叠袍袄；

吾出经求去，送吾即上道；

将钱入舍来，见吾满面笑。

.....

又如寒山的《东家》：

东家一老婆，富来三五年。

昔日贫于我，今笑我无钱。

渠笑我在后，我笑渠在前。



相笑倘不止，东边复西边。

这些诗都几近白话，如行云流水，朴素自然，生动活泼，读后给人留下深刻的印象，留有无限回味的余地。

总之，禅诗以其禅味寓其理，以其诗味表其形，二者相辅相成，缺一不可。缺一味，则无禅诗矣。这也是禅诗能够在中国古诗园中独放异彩、得到人们喜爱的原因。正如洪丕谟先生在《禅诗百说》一书的序言中所说的那样：

禅是难以言说而又可以言说的。表达禅的可以言说的最好语言，莫过于诗。因为通过诗的含蓄、诗的隽永、诗的韵味、诗的非逻辑思维，将使您在细细的咀嚼回味中渐次进入佳境，并由此而窥觑到禅的观照、禅的明净、禅的超脱、禅的穿透。

禅诗，是佛教与我国古代文化相融合的产物，具有“禅”与“诗”的两重性（与一般诗描写的对象与表达的内涵不一样）。今天，我们读禅诗，一方面是欣赏其艺术，可以说是一种美的享受；一方面在读与欣赏之余，又可以息心涤虑、陶冶性情。当然不是希望人们虚掷年华、无所作为，这一点相信广大读者会有正确的态度。

陈耳东

一九九五年春节于天津忍斋



## 目 录

|                  |    |
|------------------|----|
| 诗苑奇葩 .....       | 1  |
| <b>佛图澄</b>       |    |
| 吟 .....          | 1  |
| <b>张 翼</b>       |    |
| 赠沙门竺法颖(并序) ..... | 3  |
| <b>康僧渊</b>       |    |
| 代答张君祖诗(并序) ..... | 5  |
| <b>支 遁</b>       |    |
| 咏怀诗 .....        | 8  |
| 八关斋诗(并序) .....   | 10 |
| <b>慧 远</b>       |    |
| 游庐山 .....        | 13 |
| <b>鸠摩罗什</b>      |    |
| 赠沙门法和 .....      | 15 |
| <b>僧 度</b>       |    |
| 答苕华诗 .....       | 17 |



谢灵运

登石室饭僧诗 ..... 19

史 宗

咏怀诗 ..... 21

智 藏

奉和武帝三教诗 ..... 23

惠 令

和受戒诗 ..... 26

庾肩吾

三日侍宴咏曲水中烛影诗 ..... 28

昙 瑗

游故苑诗 ..... 30

洪 偃

游钟山之开善定林，息心宴坐引笔赋诗..... 32

智 恺

临终诗 ..... 34

江 总

三善殿夜望山灯诗 ..... 36

释亡名

五苦诗·爱离 ..... 38

五盛阴诗 ..... 39

昙 延

戏题方圆动静四字诗 ..... 40

灵 裕

临终诗二首 ..... 42

智 命