

蘇

苏子语典

一位诗人 文学家 思想家 文化巨人之思想精粹

■ 谈祖应 编著

禅修篇

苏轼翰墨推闡理势 东坡诗文天地奇观
儒释道禅熔铸成典 千载微言万世垂教



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

蘇

一位诗人 文学家 思想家 文化巨人之思想精粹

苏子语典

■ 谈祖应 编著

禅修篇



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

苏子语典. 禅修篇/谈祖应编著. —武汉:武汉大学出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-307-18313-1

I. 苏… II. 谈… III. 苏轼(1036—1101)—语录 IV. K825.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 165758 号

责任编辑:白绍华 责任校对:李孟潇 版式设计:韩闻锦

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:武汉精一佳印刷有限公司

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 23.75 字数: 681 千字

版次: 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-18313-1 定价: 85.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



谈祖应，湖北黄州人，1940年出生。文化学者，教授。中国苏轼研究学会会员，湖北省作家协会会员，黄冈市东坡文化研究会副会长，《文峰黄州》杂志主编。

先后在《中国文化报》、《中国科技人才》、《苏轼研究》、《人文科学》、《华中师范大学学报》、《黄冈师范学院学报》

《乐山师范学院学报》、《黄冈职业学院学报》等发表论文20余篇。出版《苏东坡传奇》等著作多部，有的专著被选定为高等院校教材。近年来曾先后在北京、天津、广东、海南、云南、贵州、新疆等20多个省市和自治区进行专题为国学、管理、美育、苏学等内容的讲学。

鸣谢

黄冈师范学院鄂东教育与文化研究中心
黄冈市东坡赤壁管理处
黄冈市黄州区文化局

目 录

禅 修	001
心 性	097
文 艺	117
膳 食	213
养 生	243
补录 武备	321
参考文献	361
附录	
苏东坡世系表	363
苏东坡宦游示意图	365
苏东坡年谱简表	367
跋	371

禅 修

楼台明灭山有无，名寻道人实自娱。

导 读

生活在西方的人民……

他们正经历着西方文化的一个危机。

这个危机可以被描述为“不安”、“倦怠”、“时代病”。……

西方人民现在处于一种精神分裂的无能——无能于体验情感。因此，他们感到焦虑、躁郁和绝望。……

禅，能帮助人为他的生存问题寻得答案。

禅的答案与现代最珍贵的成就并不相冲突，即它不违背理性、真实主义和独立。

东方思想比西方思想更合西方的理性思想，对今日西方具有了如此的重要性。……可以说，这是一件耐人寻味的事。

（择自[日]铃木大拙、[美]弗洛姆等著，孟祥森译《禅与心理分析》，第119~122页）

上面择录的这段发人深省的文字，是美籍德国犹太人、著名的人本主义哲学家和精神分析心理学家埃里希·弗洛姆，同日本著名禅学大师和思想家铃木大拙，于1957年8月在墨西哥库埃纳瓦卡一次题为“禅与心理分析”国际学术座谈会上，两位大师展开的精辟对话。弗洛姆对“禅与心理分析”进行比较后，认为两者在拯救心灵创伤，寻求人生诸多答案，充分把握世界，超越自我，迈向身心健康之路等方面，都具有异曲同工之妙。

历史与现实真实地证明，中国禅宗文化，通过两千多年的中外文化交流及与本土文化的融合与积淀，逐步形成了具有鲜明中国文化特色的一种社会文化形态。它与西方以“神”为本体的宗教文化有着本质不同。中国的禅宗文化别开生面，它以“人”为本体，在其发展过程中，与社会生活越来越多地融合。如同弗洛姆所言，近现代社会，科技与物质文明高度发展，由此带来人类人文精神缺失，主体价值追求失范，心灵世界空虚。他们置身于物欲横流、心灵枯竭的时代里，希望在物质享受的同时，能让迷惘的心灵得到抚慰（参见《禅与心理分析》）。著名瑞士心理分析学家荣格，将这一

危机概括为“现代灵魂的烦恼”。然而，西方心理学家和思想家们，面对现代灵魂之拯救，都表现出束手无策。于是当中的大部分睿智者，把注意力投注到东方文化中，希冀寻找到拯救人类文明的“安心药”。就这样中国的太极拳、气功、武术、茶文化、禅文化等，顺时应势，分别先后走进西方社会大众的审美视野和精神生活之中。尤其是被视为“东方智慧”的禅，以其自身无可替代的价值与无法言传的魅力，越来越受到西方大众的喜爱。西方不少国家已经成立了许多禅学研究及修炼的机构。如美国各地建立起习禅中心、禅传道会、禅学研究所，禅修的人日益增多。日本禅学大师铃木大拙的《禅的初心》这本当代禅宗经典，深深地影响了美国苹果公司创办人乔布斯和许多美国人。

禅的含义是什么呢？

禅，是“禅那”的简称，梵语 DHYANA。西域龟兹国（今新疆库车）东晋时后秦高僧，被梁启超称为“译界第一流宗匠”的鸠摩罗什，将禅译为“思维修”，即运用思维活动进行修持。玄奘大师意为“静思”，即让心灵宁静安详地深思。通俗地讲，禅就是让人安住一心，静心思考的修心活动。有人还从汉字的结构分析，认为禅字左边是示，右边是单，字义是单一、单纯。由此认为人的本心就是单纯且具有佛性的，故人人心中皆有禅。

中国禅宗六祖慧能对“坐禅”是怎样解释的呢？他在《坛经》中说：“心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。”（《六祖坛经·坐禅品第五》，湖北美术出版社，第78页）其意是说，对外物不起心、不动念、不被外界物欲所为，名为坐；对内而言，认识自己的内心本性原本不动，原本能净，名为禅。

禅学研究者对禅在现代生活中的积极意义作出如下评价：

禅是一种领悟生命真谛，教会人们珍惜生命、善待生活的人生智慧。禅的主旨，是引导人们省察内心，体验生命价值和生活的妙趣。指导人们不断自修自省，自悟自解，从而超越自我，培养健全人格品质和乐观适意的人生态度。禅本质上是洞察人生命本性的艺术。而禅正是明心见性的方法，在于远离分别之心，除却一切二元对立，运用“不二法门”，挣脱“分别”枷锁。能帮助人们唤醒隐藏在自身沉睡的“本性”。禅的智慧是通达生命本性，即找回失落的灵魂，找回精神上的真实自己。使人们对生命有更深的体会，更加接近生命的本质，获得一种觉悟的生命和审美的人生。

禅的立宗，其使命是寻求解脱人生困境的答案；禅是现代入解脱人生苦闷的良方，是治疗现代人“灵魂烦恼”通病的“安心药”。现代人在如此激烈的市场竞争中，有太多的贪求，太多的压力，太多的苦恼，太多的失望。这种难以名状的压力感造就了现代人茫然不知所措的失落感和痛苦感。诚如弗洛伊德所言：“人唯有自己救自己。”（《禅与心理分析》第121页）禅指导人们将自己的生存基础建立在人间现实生活之上，生活在禅中，在禅中生活，让人打开心结。以一种充实而安详的平常心，感受禅趣，体验人生。从而让人们抛弃躁动不安，消除痛苦迷惘，回归人的本原，建构自己充实的精神家园。总之，对现代人而言，禅并不是宗教，禅是一种文化，更多的是一种哲学思考。中国佛教协会前任会长赵朴初先生曾指出：禅文化是佛教文化和中国传统文化的重要组成部分。它对于净化人心、和谐社会，有着极强的现实意义。

何谓禅修？禅修有什么作用？

禅修，按照古印度佛陀时代摩揭陀国一带的大众语言的意思是：“心灵的培育。”其含义是洞见，就是内观，观察自己的内心，做到停止所有杂乱的念想，把心专注在呼吸上。如此这般，就能摆脱

外在物欲的牵缠，把内在心灵中良好的状态培育出来。应该讲，大多数宗教都有自己的修持方法，如冥想、静虑、祈祷、念诵、炼气、心斋等。禅修的要求是“专注”二字，让心神平静得如同一汪秋水。因此，禅修是我们心灵终身的伙伴，它引导我们走向安祥、宁静、自在的解脱之路。让我们脚步从容，自信沉着地面对生活中的种种烦扰，为现代社会人提供生命的安顿方式。故而它在中国传统文化中有着不可替代的地位，在现代生活中起着不可忽视的作用。毫不讳言，禅毕竟不能完全代替人的全面发展，它也不可能成为现代人的根本精神支柱。正确的态度是，吸取禅文化之正能量，消除其消极因素，让禅文化在现实生活中发挥其应有的作用。21 世纪，将是中国禅文化发展的世纪。

禅宗从哪里来？中国禅文化是怎样形成的？

说到禅宗的问世，不得不说说在中外佛教史上一个神秘的美丽传说。当年如来佛祖，即古印度著名思想家，佛教创始人，被后世尊称为佛陀（意为大彻大悟之人）、世尊等，被中土尊称为佛祖，被世人尊为神明的释迦牟尼。他出生于今尼泊尔南部，大约与我国孔子同时代。他是古印度北部迦毗罗卫国的王子。“释迦牟尼”是梵语，“释迦”是佛的姓，是“能仁”的意思，即以仁爱之心教化众生。“牟尼”是佛的名字。在他 19 岁时，有感于人世生、老、病、死等诸多苦恼，毅然放弃王族生活出家修行。至 35 岁时，他在菩提树下沉思默想，据说经过七天七夜终于大彻大悟，洞达到人生痛苦的本源。这标志着他觉悟成道、成佛（意为觉悟者），从此开始他的传教活动，古印度佛教就此拉开序幕。

禅宗是如何开启的呢？为了要回答这个问题，这里特别要提到禅宗以心传心的第一宗典：拈花一笑。世尊于灵山大会上，面对百万人众，顺手拿走大梵天王献上的金色娑罗花，瞬目扬眉，示诸大众，不说一字。一时在场百万人众默然无措，均不知佛的真义。唯独世尊大弟子摩诃迦叶破颜为笑。世尊会意地点头，曰：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，即付嘱于汝。汝能护持，相续不断。”这就是古印度禅学的源头，禅，便以这种拈花微笑的诗意方式诞生了。印度禅学在迦叶之后传了二十七代，传到二十八代即为达摩祖师。

菩提达摩，意译为觉法。他生于南天竺（印度）婆罗门族。传说他是香至王的第三子。于南北朝时间梁武帝七年（526 年），他自印度航海东渡中土。用了三年多时间，历尽艰难曲折来到广州。广州刺史得知此事，急忙禀报金陵，笃信佛教的梁武帝萧衍立即派使臣把达摩迎到京都，以宾客相待。后因与梁武帝佛禅理念不合，于是“一苇渡江”，北上至嵩山少林寺。他在嵩山西麓五乳峰的中峰山洞里，面壁九年坐禅修道。以后达摩衣钵一代传一代，首先传给二祖慧可，接着依次付与三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能，这期间大约用了一个世纪的时间。六祖慧能首创顿悟南宗，终成中国禅宗一代风云人物。从此，禅宗在中华大地薪火相传，生生不息。

北宋时期，禅的发展是何等局面呢？

有宋以降，士大夫和文人广泛介入禅宗，将居士佛禅文化打造得格外绚丽耀眼。这一文化现象得益于北宋朝廷，对佛教采取了比较宽松的政策。先来看看北宋历朝的皇帝，他们对待佛禅的态度。开国之君宋太祖重视佛教，他组织人力，刊刻宋版《佛藏》，大有垂范子孙嗣君而制立“家法”的意义。宋太宗不但促成东西方佛教交流，完成大批佛典的翻译，而且将北宋汴梁建成为新的佛教中心，进一步奠定北宋皇室崇佛的“祖宗之制”。宋真宗时期大兴佛事，据《宋会要·道释》载，全国设

有戒坛七十二所，寺院近四万所，佛僧达四十五万之众。至宋仁宗时代，特别注重本土禅宗发展，于皇祐元年（1049年）在京都设立了禅宗寺院，开辟传教基地。据《中国居士佛教史》载，北宋宰辅多为虔诚的喜佛者，如吕蒙正、丁谓、夏竦、王随、范仲淹、富弼、杜衍、文彦博、王安石、章惇、张商英等，均为崇信佛教的巨卿重臣。在《居士分灯录》中，北宋许多著名的士大夫文人均在其列。如杨亿、李遵岳、晁迥、张方平、杨杰、苏轼、苏辙、黄庭坚等。

士大夫走近佛教，大多处“时运不济，命途多舛”之际。他们由儒入佛，往往成为自己的人生价值选择，这就为他们走向佛禅，使禅宗士大夫化，士大夫禅宗化，创造了前提条件。以至于有人提出禅宗是士大夫宗教的观点。归心佛禅，已成为士大夫调整心态，保持心理平衡的主要手段；成为士大夫们安身立命的家园。更为重要的是，禅所表现出清闲自由的禅门风尚，契合了士大夫们狂放豁达、任运自然的儒雅个性。参禅悟道已成为他们一种闲适有趣的生活艺术行为，并能在诗词书画等审美活动中，借助禅的心灵能动性，在赢得绝对思想自由的前提下，充分发挥自己的想象力和创造力，提高自己的审美人生境界。在这一士大夫居士群体中，苏东坡先生在探索禅学佛理，促进儒释道三家融合等方面，无疑是其中最具有代表性且最有成就的禅门居士。

禅门才子苏东坡，有着怎样的禅学人生呢？

大乘空宗有哲言：“一切有为法，皆待缘而起。”其意是指，世间任何事物的存在都有各自特定的相互依存的内外机缘。这些内外机缘，就是该事物因缘生起的特定条件。

东坡先生与佛禅接缘，历来被学者众说纷纭。大致认为：东坡先生出生于天府佛国，这是他近佛习禅的客观条件；父母兄弟笃信佛教，是先生好佛喜禅的家学渊源，有道是“有僧皆佛印；无客不东坡”。先生一生与道外诗僧禅师亲密交往，是先生寻求禅机禅悦的机缘；三次遭贬以佛经遣日，是先生归诚佛僧，自我解脱之法门；先生以诗文为道场，以丹青为佛事，是先生陶写伊郁之“清静业”；先生晚年研习《般若心经》、《楞伽经》、《维摩诘经》、《楞严经》、《金刚经》、《华严经》、《四十二章经》、《阿弥陀经》、《圆觉经》、《金光明经》、《六祖坛经》等佛教经典，使其禅学修养达到较高境界。仅从他后期所撰与佛禅有关的记、序、传、碑、铭、颂、赞、表状、奏议、尺牍、青词、疏文、杂著、题跋、杂记等散文大约有325篇（首）之多，与佛禅寺观有关的诗词180多首。从这些诗文中我们可以粗略地得出一个结论，东坡先生尤其自“乌台诗案”以后的贬居日子，不仅“以佛经遣日”，而且深谙佛禅三昧，堪称集北宋士大夫佛道禅理之大成，在禅观和禅修（即理论和实践）两个方面，基本形成了独具自身特色的东坡禅学特征。先生的禅学实践，不仅为自身应对挫折、自我解脱寻找到不二法门，而且对中国禅宗文化的发展提供了充实的滋养。

东坡禅学缘起何时何地？

答案仅只一个：东坡禅学缘起元丰初年“乌台诗案”后的贬所黄州。先生于元丰三年二月一日，被御史台狱吏押解至长江北岸的小郡黄州，初来黄州，先生和他的长子苏迈住在城东南环境清幽的小庙定惠院里。在此期间他写了一首《卜算子·黄州定惠院寓居作》。从这首小词里的字里行间，可以看到先生初来黄州的日子，借月夜孤鸿这一形象托物寓怀，既表达了词人孤高自许、蔑视流俗的心境，同时也流露出作者那种忧惧、寂寞、孤独、痛苦的心绪。这种压抑的心绪，一直延续到来黄州后的第二年，即元丰四年二月，“得城东故营地，躬耕其中”，且有“种稻清明前，乐事我能数”（《东坡八首》其四）时才稍有缓解。正是在这样一种惊猿脱兔，黯然伤神的情境之下，唤起了先生对

佛禅的向往神驰。于是先生“间一二日辄往”，“在城南精舍安国寺”，“焚香默坐”，“收召魂魄”（《安国寺记》）；在幽静的定惠院小庙的后山竹林间，先生在该寺颙师（云门宗云盖志顺禅师，《五灯会元》）为他搭建的“啸轩”里，借着夜色，仿自然界各种禽鸟“皆缘不平鸣，恸哭等嬉笑”的习性，宣泄满腹愤懑，发出“冲风振河海”（《定惠院颙师为余竹下开啸轩》）的仰天长啸。在黄州天庆观里，先生借得“道堂三间，燕坐其中，谢客四十九日”，“阖户反视”，“惟能静心闭目”，“寻常静夜，以脉候得百二三十至，乃是百二三十息尔”，“使真气云行体中”，如此这般禅定内观，灭除痛苦，体证涅槃，顿解忧悬。

就在先生“慎静以处忧患”，“惟佛经以遣日”的日子里，第一位向他伸出援手，给他以“安心药”的是安国寺住持继莲高僧。按先生所撰《黄州安国寺记》载，安国寺始建于公元944年（伪唐保大二年）。但据明弘治《黄州府志》载，寺始建于公元658年，即唐高宗显庆三年），“始名护国”。“嘉祐八年”，宋仁宗赐今名，并赐“敕赐唐代祖庭安国禅林之宝”玉印，自此安国寺名盛江淮。每年“岁正月、男女万人会庭中，饮食作乐，且祠瘟神”。由于继莲大师佛法造诣高深，皇帝赐法号、袈裟。在继莲法师住持下，安国寺“堂宇斋阁，连皆易新之”。因为这里“茂林修竹，陂池亭榭”，“严丽深稳，悦可人意”，故先生把这禅林宝寺当作“归诚佛僧，求一洗之”的禅门福地。先生在谪居黄州的五个年头里，几乎有一半的时光是在安国寺度过的。要问继莲法师给先生开的“安心法”是什么？是在继莲“欲谢去”当初皇帝封号时说的“知足不辱，知止不殆”（《老子》第四十四章）两句真言。知道满足，就不会自取其辱；知道适可而止，就不会遇到危险。“知足”与“知止”，是老子思想的重要内容，这里并非教人安于现状，不思进取。而是凡事要有度，要站高看远，参透这些，就会接近老子曰“知足之足，常足矣”的真理。如果说“知足”是一种心态，那么“知止”则是对“度”恰如其分把握的智慧，“止”之奥妙，存乎一心。人常言，“大智知止，小智惟谋；过犹不及，知止不败”。继莲法师的两句真言，让先生彻悟了“知止不殆”的进取之道。面对继莲的高风大德，先生感叹道：“余是以愧其人！”

让先生感到“私窃乐之”的还有安国寺“沐浴”。所谓“沐浴”在《礼记·大学》中作了这样的解释，曰：“汤之盘铭曰：‘苟日新，日日新，又日新’。”所谓“盘”，沐浴之盘，商汤的盘铭是：“如果能每天更新，就天天更新，每天不间断地更新。”商汤“以人之洗濯其心以去恶，如沐浴其身以去垢。诚能一日有以涤其旧染之污而自新，则当因其已新者而日新之，又日新之，不可略有间断也”（《礼记·大学》第808页）。先生借洗浴之机而礼拜佛祖，参禅悟道，故他在《安国寺浴》诗中吟诵道：“心困万缘空，身空一床足，岂惟忘净秽，兼以洗荣辱。”让先生“私窃乐之”的还有每岁之春，与郡守徐君猷“游于安国寺，饮酒于竹间亭，撷亭下之茶，烹而饮之”（《遗爱亭记》）。这些畅心的游兴，给了先生很大的精神抚慰，因此他在给王定国的信中说：“以道自遣，无丝发蒂芥”，感到“得此甚幸，未尝戚戚”，还自觉“体气清强，且能自适”。

需要指出的是，自号“东坡居士”的先生真的是一介佛教徒，希图借此走出生死轮回，超脱三界，随即成佛吗？请看他的自我解释。他在给友人毕仲举的书信中说：“佛书旧亦尝看，但暗塞不能通其妙，独时取其粗浅假说以自洗濯。”这表明他读佛书，只不过是取中粗浅浮泛的言说洗涤自己的灵魂，但并未沉溺于玄奥的佛禅教理。他指出，如果认为所谓“无一毫思念”地“与土木同”便算入“佛”，那么“猫儿狗子”不也可以成佛？他坦诚自己习佛的体悟，说：“吾非学佛者，不知其所自

入。”他只相信孔子的“思无邪”。直至老年“托于佛僧之宇，尽发其书，以无所思心会如来意，庶几于无所得故而得者”。原来，先生习佛就是为达到一种“明目直视而无所见，摄心正念而无所觉”，“若有思而无所思”，“无所得故而得”这种入禅的境界。先生贬谪岭海，“以诗句为佛事，以丹青为道场”，虽然颇好炼丹，但宣称自己的金丹是：“思无邪”。目的仅是“有意于却老”，其次是“亦欲玩物之变，以自娱也”。

有人说东坡先生对儒释道的态度，应以“乌台诗案”（贬谪黄州）为分水岭。前期为辟佛道，后期为归诚佛道。笔者赞同曾枣庄的观点：“实则苏轼一生政治上都在辟佛老，而其他方面都在融合佛老，尤其是晚年受佛老影响越来越深，以至于成为他应对逆境，自我解脱的精神支柱之一。”曾枣庄认为“苏轼一生政治上都在辟佛老”这是符合事实的，因为他即使在被放逐的晚年还倾心于儒学，用极大的心力完成了《易传》、《书传》、《论语说》等儒家经典的释义。总之，他在“融其所认为可以融，辟其所认为不可不辟”（以上参见《三苏全书》（第一册），第32页）。其实先生所辟乃“诋为蛮夷下俚之说”的俗僧，而尊崇将佛说之妙与“儒释不谋而同”的诗道儒僧。简而言之，先生对待儒释道的态度是：参乎佛道，归宗于儒。

如同他在《跋陶诗》中说：“晚寓黄州二年，适值艰岁，往往乏食，无田可耕，盖欲为彭泽而不可得者。”先生在这里表明，尽管“乏食”，但没想到“欲为彭泽”，即像陶渊明那样挂冠辞官归隐。绍圣元年（1094年）十月二十二日作于惠州的《事不能两立》文中所说：“仆有此志久矣，而终无成者，亦以世间事未败故也。”（败：此为解除；消散）我久有出世的志向，可最终也没有实现，也是因为对于我来说，人世间事务的心结还没有解除的原因。就这样，他一生以一个正直的文人士大夫的社会角色，永不放弃自己的历史使命感和社会责任感。故，他既不同于屈原“无力回天，以死明志”的“亡隐”，又不同于司马迁“忍辱负重，戴枷修史”的“囚隐”；既不同于东方朔“避世于朝，弄臣讽谏”的“朝隐”，也不像白居易“保官守禄，安闲泰适”的“中隐”；既不像李白“纵酒狂歌，寻仙学道”的“酒隐”，也不像陶渊明“挂冠辞官，皈依自然”的“山隐”。同时，他也不完全同于庄子的“齐物逍遥，狂放虚妄”的“梦隐”，却最终服膺于孔子“有道则见，无道则隐”的“道隐”。先生在《王氏生日致语口号》中云：“万里乘桴，已慕仲尼而航海”，这里先生正是以孔子自喻。这说明先生尽管晚年喜读佛书，焚香参禅、自号东坡居士，但他终未越过“出世”这道门槛。诚如他在《雪堂记》中云：“吾非逃世之事，而逃世之机。”他并不是逃避人世间的事务，而是逃避人世间机巧与机诈。因为在他的心目中，他永远是一位心怀“致君尧舜”，致力“经国济民”的仁人儒士。

先生的禅修境界，不妨通过他所撰的《海月辨公真赞》，得窥一斑。赞曰：

人皆趋世，出世者谁？人皆遗世，世谁为之？爰有大士，处此两间。非浊非清，非律非禅。惟是海月，都师之式。

先生在该赞中提出一个问题：“人皆趋世”，谁出世？“人皆遗世”，谁为世？而海月大师“非浊非清，非律非禅”，在“趋世”与“遗世”两者之间寻求平衡，游刃于两端，做到“清通端雅，外涉世而中遗物”（《海月辨公真赞并引》）。即清静通达，温文儒雅，对外不逃避世事，内心虚静空明，谢绝物欲。善哉！好一个“外涉世而中遗物”，这就是号称外儒内禅的东坡居士之禅修观。

语典

天欲雪，云满湖，楼台明灭山有无^①。
水清石出鱼可数，林深无人鸟相呼。
腊日不归对妻孥，名寻道人实自娱^②。
道人之居在何许，宝云山前路盘纡^③。
孤山孤绝谁肯庐，道人有道山不孤。
纸窗竹屋深自暖，拥褐坐睡依团蒲^④。(略)

——《腊日游孤山访惠勤惠思^⑤二僧》
(《苏轼诗集》(第二册)卷七,第316页)

注释

- ①“楼台”句：明灭，若隐若现。有无：若有若无。
- ②“腊日”二句：妻孥，指妻子儿女。道人，此指和尚。“晋宋间，佛家初行，其徒犹未有僧称，通曰道人。”
- ③“宝云山”句：宝云山，指西湖而东为宝云山。盘纡：曲折盘旋。
- ④“拥褐”句：褐(hè)，指粗布衣服。团蒲，蒲团，僧人坐禅所用之圆形坐垫，以蒲草编成，故名。
- ⑤“腊日”句：腊日，十二月八日为腊日，为岁终祭祀祖先及百神之日。孤山，离钱塘旧治四里，湖中独立一峰。惠勤、惠思，钱塘诗僧。

今译

天欲下雪，云映满湖，楼台若隐若现若有若无。
水清见石出，游鱼实可数，林深无人影，飞鸟竟相呼。
岁终腊日不归家，未能相对贤妻和儿女，
我名为寻访山中僧，实则尽享自欢娱。
僧人居所在何地，宝云山前路盘曲。
孤山无人谁肯住，僧人有道山不孤。
纸窗竹屋深且暖，披着粗衣坐睡，身子靠着团蒲。

解析

该诗题目所指惠勤、惠思二僧，均是浙江钱塘著名诗僧。熙宁四年(1071年)十一月二十八日，东坡先生到杭州任通判，经过汝阳(今安徽阜阳)拜见他的老师欧阳修。二诗僧与欧阳修交游二十多年，故老师嘱他到任后一定去看望二位高僧。东坡先生上任不到一个月，就到孤山寺作了专访，并作诗以赠。

年终腊日，本应在家“对妻孥”，然而“名寻道人实自娱”的东坡居士，却在“盘纡”的山道上游禅访僧，寻找着至美的“禅院之味”；寻找着“不以物喜，不以己悲，万法皆空”的佛禅境界。先生在公事之余，从“笙歌丛里抽身出”，径向“孤山孤绝”寻禅悦。如其说西湖的良辰美景给先生的生活增添了许多诗情画意，倒不如说在杭州“三百六十寺”里，与诗僧大德清谈佛理禅心，让他的心灵得到抚慰，获得了物我两忘的无穷禅悦。这就是他“名寻道人实自娱”的真正原因，是苏东坡禅修观最好的注释。

语 典

斋罢何须更临水^①，胸中自有洗心经^②。

——《赠治易僧智周》

（《苏轼文集》卷十一，第522页）

注 释

禅
修

①临水：《晋书·佛图澄传》：“佛图澄，尝斋时至流水侧，从腹傍孔中引出五脏六腑洗之，洗后，还内腹中。”

②洗心经：指《易经》。

今 译

吃罢斋饭后不必再到水边洗脏腑，胸中已经装有除去恶念的《易经》。

解 析

这首诗是熙宁六年（1073年）十月，东坡先生赠给研究《易经》的高僧智周的。他以《晋书》佛陀澄斋后临水洗脏腑的传说，夸奖智周刻苦研修，恭勤不倦研究《易》学，为后人提供修身养性的经典。

语典

人皆趋世^①，出世^②者谁？人皆遗世^③，世谁为之？爰有大士^④，处此两间。非浊非清，非律非禅^⑤。惟是海月，都师^⑥之式。

——《海月辩公真赞并引》
(《苏轼文集》卷二十二，第638页)

注释

①趋世：奔走于世俗之事。

②出世：超脱人世束缚。

③遗世：遗弃人世之事。

④爰有大士：爰(yuán)：于是。大士、菩萨。此指称海月大师。

⑤非律非禅。以讲说作佛事为禅；以善讲戒律之人为律师。非律非禅：即亦律亦禅。

⑥都师：即都僧正。僧正为管理众僧之官。宋每州置僧正一员，都僧正则总领其事，因杭州佛者众多，故设置此僧官。

今译

人人都奔走于世俗之事，那么谁又是超脱人世束缚的人呢？人人都遗弃人世之俗事，人世间的事由谁来做呢？于是有一位禅师，处于这两者之间。既不卑微也不清逸，既不是律师也不是禅师，单单只有海月大师，担任总领管理众僧之职务。

解析

熙宁五年(1072年)四月，东坡先生通判杭州。因杭州“佛者之盛，盖甲天下”，故补设管理僧人之职位：“都僧正”。然而，“绝俗之士”不屑为之，惟有“清通端雅，外涉世而中遗物者”，方能堪当此任。此时，海月大师正好担当此职，先生与大师交往甚密。一日，海月病倒不起，托人请先生入山。此时先生正忙于政务，四天后方往，谁知大师已火化，海月大师弥留之际遗言，必须等先生到寺方可阖棺。先生谪居黄州期间，曾梦西湖大殿之下有辩才、海月二师。海月大师去世二十一年后，先生谪居惠州，参寥禅师去信询问：曾许下为海月作真赞的诺言，为何久不偿还。于是，先生趺然而起，撰写了这篇赞词。先生在赞词中提出一个问题：“人皆趋世”，谁出世？“人皆遗世”，谁为世？这确实是一个两难之选择。不过，先生找到了“非浊非清，非律非禅”，能善于“处此两间”的海月大师这个典型。这位在“趋世”与“遗世”两者之间获得平衡的大师，之所以游刃于两端，是因为他“清通端雅，外涉世而中遗物”，即清净通达，温文儒雅，对外不躲避世事，内心虚静空明，遗绝物欲。呜呼！好一个“清通端雅，外涉世而中遗物”，这不正是东坡先生文化人格之谓也！

其为己也，如月行空，无迹可践；其为人也，如金入范^①，随注皆圆。

——《杭州清圆照禅师^②疏》

（《苏轼文集》卷六十二，第1907页）

注释

禅修

①如金入范：范，模子。如熔化了的金属倒入模具。

②圆照禅师：即释宗本。哲宗曾召见，赐号圆照禅师。

今译

要求自己，如明月行空，不留痕迹；为人处世，如金属倒入模具，随方就圆。

解析

此疏文是熙宁五年（1072年），东坡先生通判杭州时，为请圆照禅师主持净慈古刹而作。该章句是赞美圆照禅师之修持大德，实际上也是为人处世之法则。即修身做人做到，“如月行空，无迹可践”，不为追逐名利而留下污浊印痕。待人接物，“如金入范”，随注皆圆。即“随缘自适、随物赋形”。修到如此境界，虽然不能成佛，倒也有几分佛性禅心。

语典

湖上青山翠作堆，葱葱郁郁气佳哉。
笙歌丛里抽身出，云水光中洗眼来^①。
白足赤髭迎我笑，拒霜黄菊为谁开^②。
明年桑苎^③煎茶处，忆著袁翁首重回。

——《九日·寻臻闍黎·过小舟至勤师^④院·二首》其二
(《苏轼诗集》卷十(第二册)，第507页)

注释

- ①“云水”句：云水，指自然风景。洗眼，此指置身自然山水中，令人眼目清明。
②“白足”二句：白足赤髭，指高僧。拒霜，此指芙蓉花。
③桑苎(zhù)：陆羽，字鸿渐，唐复州竟陵(今湖北天门市西北)人。自称桑苎翁，嗜茶，著《茶经》三篇。
④臻闍(dū)黎：即梦臻，天台宗僧人。闍黎，梵语，意为僧徒之师。勤师，即惠勤。

今译

湖上青山翠绿成堆，葱葱郁郁气象万千。
从歌舞堆里抽出身子，到自然风景里洗我眼目。
白足赤髭高僧迎我微笑，芙蓉黄菊为谁而开。
明年在陆羽煎茶之处，忆念袁翁首次重回。

解析

该诗，东坡先生于熙宁六年(1073年)九月九日作于杭州。这是一首著名的禅茶诗。“茶”与“禅”结缘，是“当年陆羽与皎然共同谱写的僧人与文人‘茶禅一味’的高义真情”。“饮茶之所以能够上升到一种文化的高度，就在于其行为本身所具有的优雅特质”(参见李勃洋《东坡禅话》，第71页)。东坡先生晚年追求“禅悦之味”，故能从“笙歌丛里抽身出”，到“湖上青山”、“云水光中”，让“葱葱郁郁”的自然美景，洗刷眼里的污垢，从而得到至佳、至美的禅悦之味。