

附錄◎東坡食譜、東坡養生、東坡情史

東坡說笑、東坡詩詞、東坡年表

遇忙偷閒，遭困豁達，處世隨和，待人大度。
貧時忘憂，老時忘年，顯時忘名，樂時忘我。

達觀·自在·生活禪

蘇軾

李賡揚·李勃洋◎著

禪學



探索歷史新天地，
飽覽歷史新智慧。

歷史新天地

歷史新天地 ㊸

蘇軾禪學

作者／李賡揚、李勃洋

主編／黃驗

責任編輯／黃怡瑗

發行人／王榮文

出版者／實學社出版股份有限公司

台北市 100 南昌路二段 81 號 7 樓

讀者服務專線：(02) 2392-6899 (遠流出版公司)

製作印刷／鴻柏印刷事業股份有限公司

電話：(02) 2247-0989 傳真：(02) 2248-1021

總經銷／遠流出版事業股份有限公司

台北市 100 南昌路二段 81 號 6 樓

郵撥帳號：0189456-1

電話：(02) 2392-6899 傳真：(02) 2392-6658

YLIB 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

法律顧問／蕭雄淋律師

電話：(02) 2367-7575 傳真：(02) 2369-2525

初版一刷／二〇〇四年 7 月 25 日

初版二刷／二〇〇四年 9 月 1 日

I S B N / 957-2072-81-1

定價／200 元

行政院新聞局局版臺業字第6433號

版權所有·翻印必究 Printed in Taiwan

(缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。)

◎本書由河南人民出版社獨家授權實學社出版發行；原書名為《瀟灑人生：蘇軾與佛禪》

國家圖書館出版品預行編目資料

蘇軾禪學／李賡揚,李勃洋著. --初版. --
臺北市：實學社，2004〔民93〕
面： 公分。—（歷史新天地：33）

ISBN 957-2072-81-1（平裝）

856.9

93008199



▲三蘇祠博物館南大門：三蘇祠博物館原名「三蘇博物館」，位於四川省眉山城西南隅沙穀行內，是蘇軾與父親蘇洵、弟弟蘇轍的故居，明洪武元年改宅為祠後，曾加以擴建，並定期舉行祭典。

三蘇祠在明末一度毀於兵燹，直到清康熙四年，才又按明代的規模，於原址重建，爾後多有增修，是歷來文人墨客、名流雅士到四川時必定前往造訪、憑弔的景點。目前該館館藏文物約五千多件，其他相關的三蘇文獻、研究資料、書籍、近現代出版物等，數量也很可觀，是一處結合歷史文化與園林精粹的旅遊勝地。

▼三蘇祠博物館專用信封上的圖案：石雕塑像之後的背景書法，乃蘇軾傳世書法的第一名作——〈寒食帖〉，為其貶謫黃州時所寫，筆勢適勁、豪邁，飄逸率真。



▲三蘇祠博物館專用信封上的郵票：門楣上懸掛的「三蘇祠」匾，乃清代書法家何紹基所寫。





◀東坡石雕坐像：這位集詩詞、文賦、書畫、烹飪、養生於一身的大文豪，因為政治上的關係而半生顛沛流離，但他隨遇而安、樂觀豁達的個性，讓他能夠泰然面對所有的困厄。而對佛理精通的他，也不忘將禪學運用到日常生活當中，以微笑看世事。



▶東坡玩硯圖：此為清雍正十二年，畫家黃慎所繪。蘇軾除了喜歡作詩、畫畫外，對硯台也情有獨鍾，不但喜歡收藏，還懂得鑑賞，此圖即生動刻畫他賞玩硯台時專注的神情。



▲木假山堂：為三蘇祠的主體建築群之一，因堂前矗立木假山三峰而得名。據《眉山縣志》記載，蘇軾之父蘇洵在偶然的情況下，買到了得之不易的木假山三峰，並為其撰寫〈木假山記〉。而現今所見的木假山，乃清道光年間，眉山書院主講所購置。

▼來鳳軒：相傳此地為蘇軾與蘇轍兄弟倆青少年時期的寢室和書房。當年蘇洵為了鼓勵他們博學多才，將此屋取名「來風軒」，後蘇軾兄弟同榜考中進士，詩人梅堯臣寫詩祝賀蘇洵，中有「家有雛鳳凰」句，後人便據此將它更名為「來鳳軒」。





▲蘇宅古井：位於供奉蘇家祖先神位的啓賢堂前。相傳此井源頭與眉山著名的老人泉相通，井水甘甜清冽，長年不枯竭，飲用後，能使人耳聰目明，若勤於攻讀，必成大器。此外，緊臨這口古井的黃荊樹，相傳為蘇洵所植，據說還與蘇家家教有關。

▼洗硯池：相傳為蘇軾兄弟練習書法、繪畫後洗滌「天石硯」的地方。臨水處的「洗硯池」三字，乃眉州人彭耀章仿蘇字題寫的。據說由於蘇軾兄弟天天在這裡洗硯，池水顏色因而變深，水中的魚兒也跟著變黑，後人遂將這種魚喚做「東坡魚」。





▲**船塢**：船塢是中國園林常見的景觀之一，多為畫舫停泊之用。佔地近六萬平方公尺的三蘇祠，園區內綠水縈繞、荷池相通、小橋頻架，素有「三分水，二分竹」的雅稱，因此穿梭在亭榭樓閣間的小船就成了代步與賞景用的交通工具。

▼**百坡亭**：為橫跨瑞蓮西池上的一座橋亭。原百坡亭於南宋時修築，因蘇軾〈泛穎〉詩中有「散為百東坡」而名，後與環湖俱毀於兵燹。今日所見的百坡亭，乃民國初年修築，亭邊另設飛來椅，供遊人臨池俯照，並於夏季時觀賞荷花盛開的景致。





▲披風樹：位於瑞蓮西池北岸。據《舊眉山縣志》記載，原批風榭裡頭曾掛有蘇軾遺像。南宋詩人陸游到眉州時，特地前往瞻仰，並寫下〈眉州披風榭拜東坡遺像〉詩。現在所見的披風榭，乃光緒24年所重修，至於原來的規模樣式，已不可考。

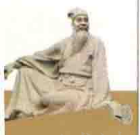
▼三蘇祠園林一隅：三蘇祠為傳統園林建築，環境清幽、雅緻，隨處可見詩文聯楹與碑石碑文。尤其是刻有蘇軾墨跡的碑文，在園內形成特殊的景觀，後人並建有碑亭供遊客賞玩。在這當中，包括〈醉翁亭記〉等四大名碑，都是歷代拓碑者的最愛。





▲綠洲亭：位於三蘇祠園區東側，為後人所增修，與抱月亭、雲嶼樓及一泓池水合成一組竹影婆娑的園林。蘇軾雅好翠竹，曾說過「寧可食無肉，不可居無竹。無肉令人瘦，無竹令人俗」的名言，因此在三蘇祠裡，處處可見竹林，涼風吹過，清爽宜人。

▼三蘇祠前廳：門楣上有清道光年間眉州知州洪運開所書的「文獻一家」匾額。而從大門到前廳之間，有兩棵高齡三百多年的雄性銀杏樹昂然挺拔——據說銀杏樹要長生必須雌雄並存才行，因此它們也被當地人隱喻為精神長存的蘇軾、蘇轍兄弟。



表忠觀碑

朝奉郎尚書祠部員外郎直史館權
知徐州軍州事騎都尉蘇軾撰并書
熙寧十年十月戊子資政殿大學士右諫議大
夫知杭州軍州事臣并言故吳越國王錢氏墳
廟及其父祖妃夫人子孫之墳在錢塘者二十
有六在臨安者十有一皆蕪廢不治父老過之

▶《表忠觀碑》拓本：表忠觀為北宋杭州知州報請朝廷核准，用以供奉吳越王錢氏一族的廟宇。蘇軾曾親自撰文、書寫，後來成為其四大楷書名碑之一。該碑文原刻在杭州錢塘錢氏墳上，但在元朝時，觀廟遭到毀壞，碑文也沒能倖免。直到明朝嘉靖年間，才又根據拓本重刻。

▼《羅池廟迎享送神詩碑》拓本：羅池廟是為紀念唐代著名文學家柳宗元而興建的，韓愈曾作有一篇《羅池廟碑》。到了北宋，蘇軾擷取該文的《迎享送神詩》書寫，並精工摹刻於石上，成為其四大楷書名碑之一。

荔子丹兮蕉黃雜者兮進侯之堂侯之船兮兩旌
渡中流兮風汨之待侯不來兮不知我悲侯乘白
駒兮入廟慰我民兮不嘖兮以笑鸞之山兮柳之
水桂樹團兮白石齒侯朝出游兮莫來歸春與
猿吟兮秋與鶴飛北方之人兮謂侯是非千秋萬
歲兮侯無我違願侯福我兮壽我驅癘鬼兮山之
左下無苦濕兮高無乾杭社充羨兮蛇蛟結蟠我
民報事兮無怠其始自今兮欽于世



◀東坡笠履圖：描繪蘇軾居海南島時，戴笠著履與當地文士交遊的情景。

◀《醉翁亭記》拓文：醉翁亭是歐陽修被貶為滁州太守時，僧人智仙替他興建的，因歐陽修自號醉翁，故他將此亭命名為醉翁亭，並寫下傳世之作《醉翁亭記》。後來，身為歐陽修學生的蘇軾以楷書抄寫這篇文章，並精工摹刻在石碑上，成為其四大楷書名碑之一。

▼《豐樂亭記》拓本：豐樂亭為歐陽修在滁州任內所建，取「歲物豐成」、「與民同樂」之意。歐陽修並寫有一篇《豐樂亭記》，成為《醉翁亭記》的姊妹作。後來，蘇軾特地将這篇文章書刻在亭中石碑上，供來往的遊人閱讀、欣賞。此亦其四大楷書名碑之一。

醉翁亭記

環滁皆山也其西南諸峰林壑尤美望之蔚然而深秀者琅琊也山行六七里漸聞水聲潺潺而瀉出于兩峰之間者讓泉也峰回路轉有亭翼然臨于泉上者醉翁亭也作亭者誰山之僧曰智僊也名之者誰太守自謂也太守與客來飲于此飲少輒醉而年又寂

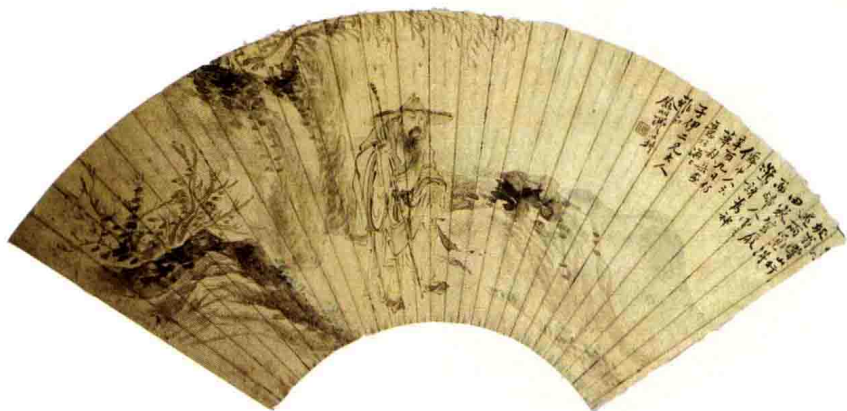
豐樂亭記

備既治滁之明年夏始飲滁水而甘問諸滁人得於州南數百步之近其上則豐山聳然而特立下則幽谷窈然而深箴中有清泉潄然而仰出俯仰左右顧而樂之於是疏泉鑿石闢地以為亭而與滁人往游其間滁於五代干戈之際用武之地也昔太祖皇帝嘗以周師破李景



►東坡笠履圖：歷代畫家都喜歡繪製蘇軾在海南自在生活的模樣。

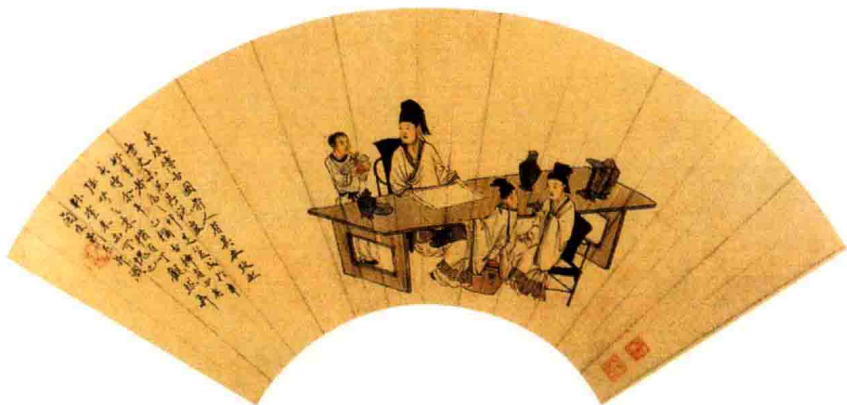




▲東坡笠履圖：清末費以耕所繪。費以耕為著名人物畫家費丹旭的長子，出身繪畫世家，以擅畫人物、仕女聞名。此為紙本扇面圖樣。

▼東坡在筠州：清初鄒一桂所繪。蘇軾被貶至筠州時，與當地僧人雲庵、聰禪師互有往來，常在一起參禪論道。後蘇軾抽空前往探訪蘇轍。先幾日，雲庵與聰禪師都不約而同夢見前去迎接已圓寂近五十年的戒禪師。當四人會聚筠州後，蘇軾將此異夢告知蘇軾，蘇軾突然想起母親生前前夢僧人，以及自己幼時夢見是僧人之事，雲庵與聰禪師都覺得不可思議，認為蘇軾是戒禪師的轉世。





▲東坡博古圖：清初蕭晨所繪。描繪蘇軾與友人一起鑑賞字畫古玩的情景，設色淡雅古樸，構圖也很生動。此為紙本扇面圖樣。

▼西園雅集圖（局部）：明朝畫家所繪。此圖有多種版本，最早傳為宋代畫家李公麟所繪製，描述蘇軾、黃庭堅、秦觀、米芾、李公麟等在駙馬都尉王詵家的西園舉行集會時，一起吟詩、誦詞、寫字、作畫、論禪、彈琴，自在又逍遙的情景。後來這樣的休閒活動成為文人雅士所追求的一種生活情趣，而歷代畫家也多喜歡把它當作畫題來創作。





▲琴操參禪圖：清末沙澂所繪。琴操乃蘇杭名妓，常讀佛書。蘇軾在杭州做官時，某次與她同遊西湖，開玩笑地對她說：「我作長老，妳來問我禪理吧！」琴操於是問：「何謂湖中景？」蘇軾回答：「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色。」琴操又問：「何謂景中人？」蘇軾回答：「裙拖六幅瀟湘水，鬢蹙巫山一段雲。」琴操再問：「何謂人中意？」蘇軾回答：「惜他楊學士，慙殺鮑參軍。」琴操不甘心，接著問：「那我究竟如何？」蘇軾笑一笑，說：「門前冷落車馬稀，老大嫁作商人婦。」琴操聞言，突然大徹大悟，即削髮為尼。



▶朝雲小像：清嘉道年間王素所繪。朝雲乃蘇軾在做杭州通判時，從青樓贖出的小妓。由於她善解人意、聰明伶俐，加上悟性高、理解力強、學習也快，不久便成為蘇軾的紅粉知己與侍妾，陪伴蘇軾走過風風雨雨的後半生。



▲蘇軾回翰林院圖（局部）：明朝畫家張路所繪。宋神宗時期，蘇軾因對變法內容有意見，遂遭政敵構陷而被貶出京。神宗去世後，年幼的哲宗嗣位，由太皇太后輔政。太皇太后不喜歡新法，遂廢除所有改革，並重新起用遭受變法迫害的大臣。蘇軾因而被宣召入宮，任職翰林院。某日蘇軾在翰林院值班過夜時，太皇太后召他來，問：「你可知自己的際遇為什麼會有這麼大的轉變嗎？」蘇軾說：「因為臣有幸遇到您與皇上。」太皇太后搖搖頭說：「非也。」蘇軾於是猜說：「因為有大臣保舉？」太皇太后仍舊搖頭說：「也不對。」蘇軾大吃一驚，不知究竟怎麼回事。太皇太后於是告訴他：「此乃先帝（神宗）之意也。他每次讀你的文章，必定嘆服說：『奇才！奇才！』但還來不及重用你，便駕崩了。」蘇軾聞言不禁痛哭失聲，太皇太后與哲宗也跟著掩面而泣。後來，太皇太后命坐賜茶，未了並讓侍從摘下自己御前的金蓮燈，護送蘇軾回翰林院。

▼「蘇軾回翰林院圖」全圖：為明朝畫家張路所繪。

