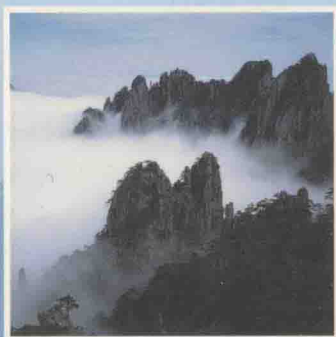


滿地白雲香



禪詩

的心靈花園

在浮世擾攘中

尋找一方 心靈淨土

一偈禪詩

一帖清涼散

2



葉子書坊



滿地白雲香

禪 詩 的 心 靈 花 園



葉子書坊

國家圖書館出版品預行編目資料

滿地白雲香：禪詩的心靈花園 / 常華作，--

初版 -- 臺北市：允晨文化，2001[民90]

面；公分

ISBN 957-0329-24-6（平裝）

224.513

90014476

滿地白雲香

禪詩的心靈花園

作者：常華

企劃製作：葉子工作室

責任編輯：周汝婷

美術編輯：劉寶榮

出版：允晨文化實業股份有限公司

地址：台北市南京東路3段21號6樓

電話：（02）25072606

傳真：（02）25074260

<http://www.asianculture.com.tw>

E-mail：eas@tpts6.seed.net.tw

劃撥帳號：05545661

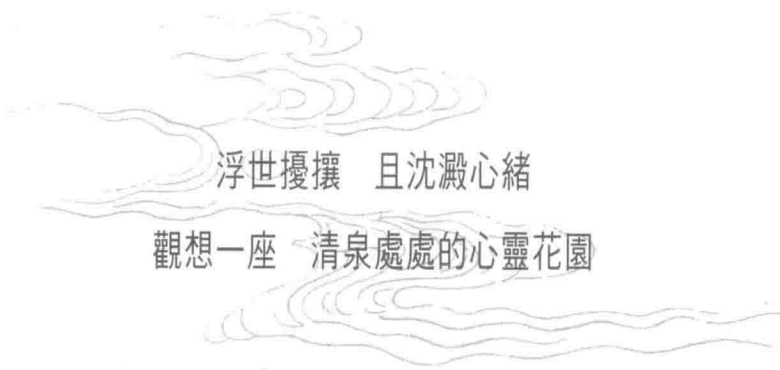
初版日期：2001年9月5日

法律顧問：蔡欽源、邱賢德律師

登記證：行政院新聞局局版臺字第2523號

定價：新台幣180元

◎本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換。



浮世擾攘 且沈澱心緒

觀想一座 清泉處處的心靈花園

自序

什麼是禪？簡單的說，禪是一種證悟的人生境界；禪詩則是富有悟境的詩。

禪出於佛教的禪宗，本來是一種以心傳心，「直指人心，見性成佛」的頓悟法門，很重視見地和修行所達的境界，歷史上得道的禪僧，每一位都有極深的禪修工夫，他們所達的境界也都有修行的工夫做根底，高僧傳中記載明朝憨山德清禪師的修行說：

「憨山大師隱居在北臺的龍門，住處有老屋數間，地處萬山冰雪中，每到春夏之交，流冰衝擊，其聲有如萬馬奔騰……憨師每日危坐溪旁修行，最初還聞得耳畔轟然流水聲，久之，一日忽而忘卻己身所在，只覺天地間萬籟俱寂，從此水聲不再聒耳，某日早食過後，正在經行，忽然駐立原地不動，澈然洞見身心世界一片光明瑩然，有如大圓鏡，山河大地影現其中，清晰界常，恍如大夢之初覺，身心湛然寂靜，了不可得。」

憨山大師所證悟的境界，令人十分景慕，而後人也相信開悟要有湛深的禪定工夫做基礎才會穩固，所以到了後世，禪風乃逐漸變為重視打坐參禪的「禪定」，後人把修行分成許多次第和關卡，每個次第關卡都有不同的境界，在修為的流弊上，逐步走向默照、止靜的境界，一旦執著於「境界」上，參禪打坐便成了唯一得道的途徑，這種修行方法，逐漸的把一個般若慧學為主的心宗，變成了打坐參禪的法門，六祖的弟子南嶽懷讓禪師曾告誡過，專靠打坐參禪求佛是「磨磚做鏡」的行為，是不可能成功的，但後人疏忽了此告誡，明清之後偏誤的禪風，導致許多修行人耽誤了一生，令人心生「積雪為糧，磨磚做鏡，多少到頭空老」的感歎。

不論後世禪風如何演變，「禪」本是一種很嚴肅的修行方法，它所傳達的，原是一種證悟的人生境界，既悟之後，隨緣任運，泯機無求，天真自然！不過由於凡人的眼光，很難分辨境界之高低，因此在重視「境界」的情況下，有人即使看到了一點光景，便自號稱是禪，在阿貓阿狗都有禪的情形下，禪也逐漸變成了某種人生境界的代稱了，「採菊東籬下，悠然見南山」有禪的意境，「靈光獨耀，迴脫根塵」是禪的境界，「萬古

長空，一朝風月」「花枝春滿，天心月圓」也是禪的境界，而「虛室生白，吉祥止止」又是另一種禪的境界，古人說：「空山寂寂絕諸緣，不學諸方五味禪，參者不需向外求，但能放下自天然」，詩中所提的五味禪就是指外道禪，凡夫禪、小乘禪、大乘禪和最上乘禪這五種，這五種禪的分別，基本上也是從境界上來區分的。

因此，在這種意義下，凡是帶有悟境的詩都可稱為禪詩，方外高僧的作品，在唐詩的文學傳統中，大體是不被正統詩家所追認，但是它的確有獨立存在的價值，方外的高僧將他們的所悟所得，透過詩偈的方式表達，有些好詩，其詩境與禪境，即使與一流的文學作品併列，也毫不遜色，例如道濟禪師的「幾度西湖獨上船，篙師識我不論錢，一聲啼鳥破幽寂，正是山橫落照邊。」「出岸桃花紅錦英，夾堤楊柳綠絲輕，遙看白鷺窺魚處，衝破平湖一點青。」，蒼雪禪師的「松下無人一局殘，空山松子落棋盤，神仙更有神仙著，千古輸贏下不完。」等，都是一流的作品，而內容則兼具禪師的悟境，寓意更為深遠。而除了文學意境外，編者於翻閱禪詩時發現，歷代禪詩的內容極為豐富，如果將它們分門別類整理出來，幾乎可以當做佛經來讀，又輕鬆又能有所啟發，因此在這本小

冊子中，編者選了五十一首禪詩按其不同的性質，分成本體、用功、自然界的啓發（見道）、隨緣、幽境及閒居等六大類，各錄幾首重新翻譯以饗讀者，所有的禪詩只限收錄方外高僧的詩，希望經由他們實際體悟的境界，讓讀者於輕鬆閱讀中，對人生能有更深一層的體會，並且也為目睹當前政經亂象，而感到不安的人心，提供一點清涼之劑。

禪詩與一般文學詩不同處，是禪詩較具脫俗的韻味，讀來特別令人心清神寧，因此這本書當一般閒書看亦可，找幾首自己喜歡的，記在案上，當可終生受用，如果想從禪詩中得到些什麼，那麼建議先從本覺開始看，依次為本覺、用功、見道、隨緣、閒居、幽境，照這順序仔細讀，當可發覺這些值得尊敬的方外高僧們，對道的理解及入道的秘法，對於了解禪宗及個人的進德修業，應該小有幫助才對。

本書利用公餘之暇編寫，寫寫停停，承廖志峰副總經理，與父母及妻麗菊女士的鼓勵支持乃得完成，茲值出書前夕特致謝忱。佛學淵深似海，編者才學疏陋，眼高手低，謬誤在所難免，尚祈各界先進不吝指正。

滿地白雲香

— 自序 —

4~7

— 閒居 —

野情多放曠、常伴白雲閒

10~47

— 見道 —

未動舌頭俱吐露、白蓮峰月照人寒

48~71

— 用功 —

忽然撞著來時路、始覺平生被眼瞞

72~105

— 隨緣 —

有緣即住無緣去、一任清風送白雲

106~127

— 幽境 —

煙收山谷靜、風來杏花香

128~145

— 本覺 —

隨緣認得性、無喜復無憂

146~169

— 附錄 —

170~179



滿地白雲香

禪 詩 的 心 靈 花 園



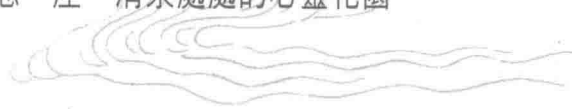
葉子書坊





浮世擾攘 且沈澱心緒

觀想一座 清泉處處的心靈花園



滿地

白雲香

禪詩的心靈花園

自序

什麼是禪？簡單的說，禪是一種證悟的人生境界；禪詩則是寓有悟境的詩。

禪出於佛教的禪宗，本來是一種以心傳心，「直指人心，見性成佛」的頓悟法門，很重視見地和修行所達的境界，歷史上得道的禪僧，每一位都有極深的禪修工夫，他們所達的境界也都有修行的工夫做根底，高僧傳中記載明朝憨山德清禪師的修行說：

「憨山大師隱居在北臺的龍門，住處有老屋數間，地處萬山冰雪中，每到春夏之交，流冰衝擊，其聲有如萬馬奔騰……憨師每日危坐溪旁修行，最初還聞得耳畔轟然流水聲，久之，一日忽而忘卻己身所在，只覺天地間萬籟俱寂，從此水聲不再聒耳，某日早食過後，正在經行，忽然駐立原地不動，澈然洞見身心世界一片光明瑩然，有如大圓鏡，山河大地影現其中，清晰界常，恍如大夢之初覺，身心湛然寂靜，了不可得。」

憨山大師所證悟的境界，令人十分景慕，而後人也相信開悟要有湛深的禪定工夫做基礎才會穩固，所以到了後世，禪風乃逐漸變為重視打坐參禪的「禪定」，後人把修行分成許多次第和關卡，每個次第關卡都有不同的境界，在修為的流弊上，逐步走向默照、止靜的境界，一旦執著於「境界」上，參禪打坐便成了唯一得道的途徑，這種修行方法，逐漸的把一個般若慧學為主的心宗，變成了打坐參禪的法門，六祖的弟子南嶽懷讓禪師曾告誡過，專靠打坐參禪求佛是「磨磚做鏡」的行為，是不可能成功的，但後人疏忽了此告誡，明清之後偏誤的禪風，導致許多修行人耽誤了一生，令人心生「積雪為糧，磨磚做鏡，多少到頭空老」的感歎。

不論後世禪風如何演變，「禪」本是一種很嚴肅的修行方法，它所傳達的，原是一種證悟的人生境界，既悟之後，隨緣任運，泯機無求，天真自然！不過由於凡人的眼光，很難分辨境界之高低，因此在重視「境界」的情況下，有人即使看到了一點光景，便自號稱是禪，在阿貓阿狗都有禪的情形下，禪也逐漸變成了某種人生境界的代稱了，「採菊東籬下，悠然見南山」有禪的意境，「靈光獨耀，迴脫根塵」是禪的境界，「萬古

滿地白雲香

禪詩的心靈花園

長空，一朝風月」「花枝春滿，天心月圓」也是禪的境界，而「虛室生白，吉祥止止」又是另一種禪的境界，古人說：「空山寂寂絕諸緣，不學諸方五味禪，參者不需向外求，但能放下自天然」，詩中所提的五味禪就是指外道禪、凡夫禪、小乘禪、大乘禪和最上乘禪這五種，這五種禪的分別，基本上也是從境界上來區分的。

因此，在這種意義下，凡是帶有悟境的詩都可稱為禪詩，方外高僧的作品，在唐詩的文學傳統中，大體是不被正統詩家所追認，但是它的確有獨立存在的價值，方外的高僧將他們的所悟所得，透過詩偈的方式表達，有些好詩，其詩境與禪境，即使與一流的文學作品併列，也毫不遜色，例如道濟禪師的「幾度西湖獨上船，篙師識我不論錢，一聲啼鳥破幽寂，正是山橫落照邊。」「出岸桃花紅錦英，夾堤楊柳綠絲輕，遙看白鷺窺魚處，衝破平湖一點青。」，蒼雪禪師的「松下無人一局殘，空山松子落棋盤，神仙更有神仙著，千古輸贏下不完。」等，都是一流的作品，而內容則兼具禪師的悟境，寓境更為深遠。而除了文學意境外，編者於翻閱禪詩時發現，歷代禪詩的內容極為豐富，如果將它們分門別類整理出來，幾乎可以當做佛經來讀，又輕鬆又能有所啟發，因此在這本小

冊子中，編者選了五十一首禪詩按其不同的性質，分成本體、用功、自然界的啓發（見道）、隨緣、幽境及閒居等六大類，各錄幾首重新翻譯以饗讀者，所有的禪詩只限收錄方外高僧的詩，希望經由他們實際體悟的境界，讓讀者於輕鬆閱讀中，對人生能有更深一層的體會，並且也為目睹當前政經亂象，而感到不安的人心，提供一點清涼之劑。

禪詩與一般文學詩不同處，是禪詩較具脫俗的韻味，讀來特別令人心清神寧，因此這本書當一般閒書看亦可，找幾首自己喜歡的，記在案上，當可終生受用，如果想從禪詩中得到些什麼，那麼建議先從本覺開始看，依次為本覺、用功、見道、隨緣、閒居、幽境，照這順序仔細讀，當可發覺這些值得尊敬的方外高僧們，對道的理解及入道的秘法，對於了解禪宗及個人的進德修業，應該小有幫助才對。

本書利用公餘之暇編寫，寫寫停停，承廖志峰副總經理，與父母及妻麗菊女士的鼓勵支持乃得完成，茲值出書前夕特致謝忱。佛學淵深似海，編者才學疏陋，眼高手低，謬誤在所難免，尚祈各界先進不吝指正。

