

# 松荫石畔听禅诗

## ——“禅宗与禅诗”专题讲座纪实

八月十六日，仲夏清和，诗意流淌。华府诗友社在 Quince Orchard Library 举办了“禅宗与禅诗”的专题讲座。这是自2019年新冠疫情以来，华府诗友社的第一次线下讲座，吸引了线上线下近五十位诗词与佛学爱好者。此次讲座以禅宗思想与诗歌艺术的交融为主题，旨在通过学术与诗词的双重视角，启发听众体悟东方智慧的独特魅力。

### 一、溯源禅宗，点明宗旨

主讲嘉宾为哲学专业毕业的季瑾，曾担任过两届华府诗友社社长。她兼具佛学与诗词素养，为准备此次演讲，仍然阅读了大量佛学资料及禅诗，包括汉传佛教中的三部经典：《金刚经》《心经》和《坛经》。她首先追溯佛教自西域东渐的历史，简明扼要地讲述了禅宗在中国的发生与发展。从达摩祖师“面壁九年”，到六祖慧能“明心见性”，禅宗以“不立文字、教外别传、直指人心、见性成佛”为要旨，形成独特的思想体系。

她特别强调，禅宗名曰不立文字，实则并非摒弃文字，而是强调超越文字的束缚，重在心灵的直观体悟。也正因此，禅宗与诗歌天然契合，皆追求“言有尽而意无穷”的境界。

### 二、诗境与禅境，相映成趣

从禅思转入禅诗，季社长从禅

诗的分类、艺术特色及发展诗学理论三个方面切入，揭示禅意如何融入诗境。首先，她将禅诗分为禅者之诗和文人禅诗，前者又细分为禅理诗、示法诗、开悟诗和颂古诗。随之，季社长分别举例，谈论了各类禅诗的艺术特色。禅理诗和示法诗，在六祖慧能之前，要么是汉译印度偈颂的押韵之文，要么没有比兴意象，缺乏情趣意味，生硬说教。如释迦牟尼佛偈，“法本法无法，无法法示法。今付无法时，法法有不法”；禅宗二祖慧可的示法偈“本来原有地，从地种华生。本来无有种，华亦不真生”。六祖慧能之后，禅理诗和示法诗则能以景寓禅，借物显理，不尚雕饰，融诗与偈。以二首诗为证：一是唐布袋和尚的：手把青秧插满田，低头便见水中天。心地清净方为道，退步原来是向前。二是宋代僧人慧开的《无门曰》：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。

开悟诗的典型范例是五祖弘忍的《黄梅传法考》。神秀的答案是：身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。慧能的答案则是：菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。这两首诗偈不仅反映了两人对禅的不同领悟，也奠定了以后“北渐南顿”的禅宗修行方法。唐代无尽藏也曾写了一首描述经过修行达到开悟的悟道诗《嗅梅》：终日寻梅不见春，芒鞋踏遍陇头云。归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。这些禅

诗已经完全具备赋比兴特征，从而成为千古传颂的经典。

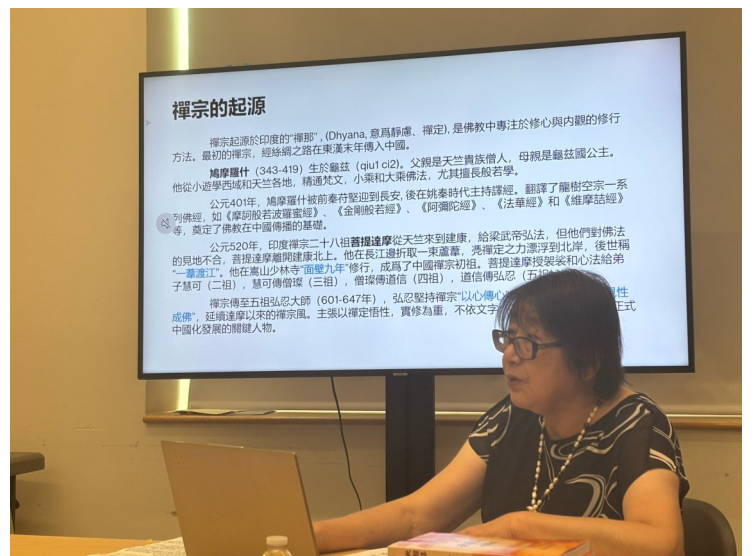
颂古诗是禅师对禅门著名的公案进行咏唱，以表达自己的欣赏和领悟。首创于北宋中前期的临济宗著名禅师汾阳善昭，代表作为《颂古百则》。起初的表达方式为平铺直叙，随后发展为造境含蓄、词藻华丽。善以各种意象隐喻绕路说禅，婉转地阐发公案意蕴，在宋代禅林盛极一时。以其第95则为例：摘茶更莫别思量，处处分明是道场。体用共推真应物，禅流顿觉雨前香。

### 三、诗禅互动，心灵相通

季社长指出，诗与禅都重视内心体验，重视启示与象征，都追求言外之意、象外之形。事实上，禅宗与诗歌的结缘已有一千五百多年历史，数以千万卷计的禅宗语录中，几乎卷卷有诗篇。禅宗对诗歌的影响也是随处可见。南朝沈约就是听了当时庙宇中的吟诵声，撰写了《四声谱》，平、上、去、入四声形成的平仄，直接促成了唐代格律诗的形成。唐宋时代，倾心禅宗的诗人更是枚不胜举。

季社长举例了王维《终南别业》“行到水穷处，坐看云起时”，解释其中的悠然自得正是禅者的心境；她引用贾岛的“鸟宿池边树，僧敲月下门”，说明寻常景物中自含灵悟。常建的“曲径通幽处，禅房草木深。山光悦鸟性，浮影空人心。”则是唐代山水诗与佛教禅境融合的代表作。苏轼的“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，更是诗禅合一的典范，既写景亦寓理。王安石的《钟山即事》：“涧水无声绕竹流，竹西花草弄春柔。茅檐相对坐终日，一鸟不鸣山更幽。”看似质朴，实则深远，虽无华丽辞藻，却能直击人心，顿感超然。

季社长把此类诗统称为禅趣诗，并指出其特点是无禅语而有禅意。故此，好的山水诗常常都是优秀的禅趣诗。因为诗与禅都重视内心体验，重视启示与象征。元好问认为“禅是诗家切玉刀”，实指禅宗使诗人能更好地把握意境本质，以禅说诗，援佛入诗，丰富意象，提高境界，真正做到心灵相通。



演讲嘉宾：季瑾瑾

### 四、禅诗理论与现实意义

季社长谈到，中国文学评论家把禅宗的思想运用于诗学，产生了意境说、妙悟论和性灵说。意境说源于佛教“境界”一词。“神是威灵，振动境界”，“了知境界，如梦如幻”。如同五代的司空图在《兴极浦书》中所述的“象外之象，景外之景”，以及南宋严羽在《沧浪诗话》中所述的“羚羊挂角，无迹可求，故其妙处透彻玲珑”。妙悟论如同清代叶燮在《原诗》中所述“诗之至处，妙在含蓄无垠，思致微妙，其寄托在可言不可言之间，其指归在可解不可解之会，言在此而意在彼，泯端倪而离形象，绝议论而穷思维，引入人冥漠恍惚之境，所以为至也”。性灵说强调诗歌创造要直抒诗人的心灵，表现真情实意。清代袁牧认为“诗之为道，标举性灵”。“从三百篇至今日，诗之传者，都是性灵”。性灵“如空中之音，相中之色，水中之月，镜中照相，言有尽而意无穷”。袁牧特别注重一个“灵”字，信奉“灵犀一点是吾师”。

讲座接近尾声，季社长进一步阐释禅诗的文化价值。她认为，禅诗不仅是中国文学的瑰宝，更体现了东方哲学中“简、静、远”的美学理想。在当代社会日益喧嚣的环境下，禅诗能为人们提供心灵的栖息之所，帮助我们重拾宁静与自由。“诗心即禅心，诗境亦禅境。”季社长寄语大家：愿在座听众不拘泥

于文字，而能在日常点滴中体会禅诗之妙。只要心境澄明，草木皆可入诗，四时皆可入禅。

在互动环节，有听众提问：“现代社会节奏如此紧迫，我们如何在生活中体会禅诗的境界？”季社长微笑答道：“禅不在远方，就在一呼一吸之间。看夕阳西下，泡一盏清茶，若能以澄明之心观照，便是禅，亦是诗。”这一回答引发听众热烈共鸣，不少人会后表示感受到了心灵的触动。

### 五、余韵悠长，启迪人心

讲座在经久不息的掌声中圆满落幕。许多听众会后久久不愿离去，或与友人交流心得，或独自沉思，神情中透出恬淡与释然。有人感言：“这不仅是一场讲座，更是一场心灵的洗礼。”也有人表示：“我原本只喜爱诗句之美，此次讲座让我明白，诗之境界因禅而更深。”此次讲座不仅拓展了文学视野，更为当下浮躁的心灵提供了宁静之道。加拿大听众颜钟祜教授会后有感而诗：铁骨何曾化菩提？冰心枉自证摩尼。九年面壁石成偈，一喝悬河血作泥。佛说慈悲偏绝爱，天教草木竟同蹊。人间多少无明火，烧尽青山是此蹊！

此次讲座让听众在清风明月之间，与禅相会；在松荫石畔，与诗相遇；得片刻清凉，余韵悠长。

撰稿：风行



会场一角

## 人工智能发展之远虑

### ——【华府作协】2025年8月31日讲座

演讲时间：2025年8月31日(周日)，下午2-5点(美东时间)  
演讲标题：人工智能发展之远虑  
演讲嘉宾：华府作协副会长：姚志白  
主办单位：华府作协  
地址：701 King Farm Blvd., Rockville MD 20850  
Zoom 链接：<https://us02web.zoom.us/j/88375893488?pwd=ib17B24NhqxuRQBj15vdDUlgdssxNO.1>  
Meeting ID: 883 7589 3488 Passcode: 201271

演讲大纲：人工智能(AI)进展一日万里。是否有朝一日AI的总体智慧会超越人类？如果会，AGI能达到自我思考再加上自我复制，就成了新物种。到时候ASI会继续愿意无偿地服务人类吗？大问题是，ASI是不是会取代和消灭人类呢？此问题不能仅用科学来解答，要从心理学更是要从哲学上求答案。本次演讲就是如此的一个尝试。

讲员简介：姚遥崎，本名：姚志白，华府作协副会长。工程博士、哲学博士、及管理硕士。曾任职美国空军及海军工程署；联邦政府能源部；劳伦斯利物摩国家实验室；农业部；退休时任国土安全部核子工程师。代表作有《<<半千观大千>>》(第一、二辑)，并在世界日报、中国时报人间副刊、文系中华平台和台湾文讯杂志等媒体发表散文、诗词、随笔。题材涵盖科学思索、生活体验、人物素描、短篇小说、人文哲学与旅游见闻。

如有问题，请电邮 [nacwadc@gmail.com](mailto:nacwadc@gmail.com)

## 华府作协写作工坊招生通知

朋友，您是否有一个想写却未动笔的故事？您是否热爱写作，却苦于找不到同路人？您是否想提升写作技巧，拓宽表达视野？如果是，那么就请参加能为您解答难题的【华府作协】写作工坊吧。

本届工坊邀请了六位海内外知名的作家和学者授课，有国家一级作家顾艳，耶鲁大学东亚系中文部主任苏炜，华人广播电视台总编和景心传媒总编崔森森，北美中文作协首任会长及著名作家陈九，海外女作家协会前会长张纯英，著名诗人北大才子雷格。讲授内容囊括散文、小说(长、短篇)、游记、纪实文学和诗歌的写作，整个学年有六次授课，每次三个小时，方式为面授加Zoom，另有录像可以回看。授课的具体日期、时间及工坊教程初定如下：

第一课：9/20/2025	顾艳	面授	长篇小说的创作
第二课：11/29/2025	苏炜	面授	散文写作
第三课：1/25/2026	崔森森	Zoom 授课	如何访谈
第四课：3/29/2026	陈九	面授	如何写好短篇小说
第五课：5/17/2026	张纯英	面授	游记的写作技巧
第六课：7/18/2026	雷格	Zoom 授课	诗歌欣赏与创作

本期写作工坊旨在为热爱中文写作的朋友提供一个深入学习与交流的平台，并由名师指导从构思、结构到润色的全部流程。它还将提供学以致用的机会，您的习作将有机会发表或出书。文字将为您发声，工坊将助您成长！

欢迎任何对中文写作有兴趣者参加，不限年龄或经验。报名截止日期为9月14日。

名额：限20名学员，欲报从速。

报名方式：请用链接填写报名表：<https://forms.gle/Nt6eeqMvBk2mZc1L7>

联系人：刁文霞，副会长，工坊召集人，Email: [wenxiad@gmail.com](mailto:wenxiad@gmail.com)

陈伟，文秘干事，Email: [Wei.g.chen@gmail.com](mailto:Wei.g.chen@gmail.com)

华府华文作家协会成立于1991年，以延伸海外华文文学的命脉为使命，以增进华文文学写作者与爱好者之间的文谊，提高会员写作兴趣、技巧和素养为宗旨，在不涉及政治、宗教、商业及种族的前提下促进华文文学写作。华府作协的写作工坊起始于1998年的「写作小组」，经过华府作协成员多年的耕耘与累积，成为华府文友提升写作技巧和切磋创作经验的重要平台。历届工坊学员学有所成，在部落格、报刊文章、诗集、小说等创作中果实累累。