

唐五代诗人习禅与僧人习诗

谭 伟

[摘 要] 作诗是诗人之本色,习禅是僧人必修之功课,两者似乎毫不相关,在唐五代,诗人习禅与僧人作诗甚至诗禅双习却是普遍的现象。对这种现象,前贤时彦多有解释。真实情况是,在消解情感的功能上,诗以导情,禅以敛情,互相为用,这才是诗禅双修的原因。

[关键词] 习禅;习诗;僧人;诗人

[中图分类号] I206.2 [文献标识码] A [文章编号] 1671-881X(2009)05-0522-06

诗与禅本为两种不同类型的文化形态,一属文学,一属宗教。诗以道性情,而禅则以期于见性而忘情。诗是诗人在此岸追逐名利的工具,禅是僧人到达彼岸的船筏;作诗是诗人之本色,习禅是僧人必修之功课,两者似乎毫不相关。可在唐五代,诗人习禅与僧人作诗却是普遍的现象,从“诗魔”“禅魔”这两个在唐五代诗中常出现的词,可以看到人们对作诗与习禅的迷恋。这也引起了许多学者的兴趣和关注。其中,周裕锴先生在《中国禅宗与诗歌》中分“习诗的禅僧”和“习禅的诗人”^[1](第26-103页)二章作了全面而深刻的阐释。本文则截取唐五代这个时间段,试图对诗人习禅和禅僧习诗的相关问题作进一步的探讨。

一、诗人习禅

佛教传入中国之后,便与文人结下了不解之缘,汤用彤说:“溯自两晋佛教隆盛以后,士大夫与佛教之关系约有三事:一为玄理之契合,一为文字之因缘,一为生死之恐惧。”^[2](第202页)文人学佛习禅逐渐流行。至唐统一天下,更“适合中国士大夫口味”^[3](第55页)的禅宗兴起,文人谈禅习禅则成为了普遍现象。虽然“诗为禅客添花锦,禅是诗家切玉刀”^[4](第658页),禅能助诗,诗能助禅,这是唐五代以后才有的观念,唐五代的诗人几乎还没有意识到,但他们谈禅习禅在客观上推动了诗、禅的共同发展和相互渗透。

由于各种主、客观原因,诗人们在尘世中,或为事所烦,或为名所困,或为利所扰,或为病所苦,或为情所牵,他们常常在出世与入世的矛盾中痛苦徘徊。唐五代的诗人们也少有例外,如杜甫《秋日夔府咏怀奉寄郑监李宾客一百韵》说:“身许双峰寺,门求七祖禅。落帆追宿昔,衣褐向真诠。”^①又在《陪李梓州、王阆州、苏遂州、李果州四使君登惠义寺》中说:“谁能解金印,潇洒共安禅。”如果这里可以理解为玩笑之语的话,那么,《谒真谛寺禅师》:“问法看诗忘,观身向酒慵。未能割妻子,卜宅近前峰。”虽有对尘外境界的向往,但其“未能割妻子”,不离现实的态度是明确的。唐代著名的佛教居士白居易在《自思益寺次楞伽寺作》中说:“行逢禅客多相问,坐倚渔舟一自思。犹去悬车十五载,休官非早亦非迟。”而又在《萧相公宅遇自远禅师,有感而赠》中说:“应是世间缘未尽,欲抛官去尚迟疑。”始终在出世与入世的矛盾中挣扎。罗隐《赠僧》也认识到了这一点:“繁华举世皆如梦,今古何人肯暂闲。唯有东林学禅客,白头闲坐对青山。”罗隐《赠无相禅师》也说:“人人尽道事空王,心里忙于市井忙。惟有马当山上客,死门生路两相

忘。”难怪诗僧灵澈看了刺史韦丹的《归隐》诗后讽刺到:“年老心闲无外事,麻衣草座亦容身。相逢尽道休官好,林下何曾见一人。”此事见范摅《云溪友议》卷中“思归隐”条,范摅评曰:“予谓韦亚台归意未坚,果为高僧所诮。历览前代散发海隅者,其几人乎?”^[5](第27-28页)这其实反映了诗人的矛盾心理。

唐五代诗人习禅既广,则表达禅悟、禅理、禅趣、禅境之诗亦多。作为诗佛的王维我们在此就不必详述,其它诗人我们也只能例举而已,如诗仙李白《同族侄评事黯游昌禅师山池二首》之一:“远公爱康乐,为我开禅关。萧然松石下,何异清凉山。花将色不染,水与心俱闲。一坐度小劫,观空天地间。”顾况《宿湖边山寺》:“谁悟此生同寂灭,老禅慧力得心降。”白居易《读禅经》:“空花岂得兼求果,阳焰如何更觅鱼。摄动是禅禅是动,不禅不动即如如。”许浑《游果昼二僧院》:“何必老林泉,冥心便是禅。”杜荀鹤《赠休禅和》:“为僧难得不为僧,僧戒僧仪未是能。弟子自知心了了,吾师应为醉腾腾。多生觉悟非关衲,一点分明不在灯。只道诗人无佛性,长将二雅入三乘。”杜荀鹤《夏日题悟空上人院》:“安禅不必须山水,灭得心中火自凉。”对禅都有较深的理解和感悟。此外,李颀《题神力师院》“每闻第一义,心净琉璃光。”刘商《酬问师》:“虚空无所处,仿佛似琉璃。诗境何人到,禅心又过诗。”罗隐《和禅月大师见赠》:“高僧惠我七言诗,顿豁尘心展白眉。秀似谷中花媚日,清如潭底月圆时。”佛教常以琉璃和月色之清澈皎洁,比喻心性之解脱无碍。寒山《吾心似秋月》诗说:“吾心似秋月,碧潭清皎洁。无物堪比伦,教我如何说。”^[6](第137页)可见,文人与僧人都能在禅悟中达到较高的境界。

但诗人对禅的理解并不全面,元稹《见人咏韩舍人新律诗,因有戏赠》“轻新便妓唱,凝妙入僧禅”,这里指进入到僧人坐禅时的那种凝神状态。白居易《江楼夜吟元九律诗,成三十韵》“神鬼闻如泣,鱼龙听似禅”,也是描写入禅的状态。白居易《和知非》:“劝君虽老大,逢酒莫回避。不然即学禅,两途同一致。”则把醉与禅的状态当作“一致”,可见对禅的认识并不深刻。其实,有这种认识的诗人也不在少数,如姚合《送崔之仁》“伴眠随客醉,愁坐似僧禅”,《和元八郎中秋居》“晚眠随客醉,夜坐学僧禅”,《寄贾岛》“狂发吟如哭,愁来坐似禅”,方干《赠式上人》“莫笑旅人终日醉,吾将大醉与禅通”等等均是。从白居易《负春》“病来道士教调气,老去山僧劝坐禅”更能看出白居易并不是纯佛居士,他的目的在于解脱,只要能解脱,他就接受。禅宗注重行解相应,强调实践,而文人的习禅主要是在“知”的层面。《祖堂集》卷三《鸟窠和尚》:“白舍人问:‘一日十二时中如何修行,便得与道相应?’师云:‘诸恶莫作,诸善奉行。’舍人曰:‘三岁孩儿也解道得。’师曰:‘三岁孩儿也解道得,百岁老人略行不得。’舍人因此礼拜为师。”^②这则公案在一定程度上反映了文人习禅的状况及僧人对文人习禅的态度。

二、僧人习诗

禅林中之诗歌创作亦是形色多样,从风格上大体可分为典雅派和通俗派。典雅派诗人为诗而作,追求典雅,以皎然、贯休、齐己等诗僧为代表。皎然《答苏州韦应物郎中》:“诗教殆沦缺,庸音互相倾。忽观风骚韵,会我夙昔情。”以“诗教”论诗。贯休《偶作》云:“十载独扃扉,唯为二雅诗。道孤终不杂,头白更何疑。”其所作也是以“二雅”为标准的。他在《山居诗二十四首序》中亦表达了这种思想,他说初作《山居诗》二十四章“风调野俗,格力低浊,岂可闻于大雅君子?”于是:“一日抽毫改之,或留之、除之、修之、补之,却成二十四首,亦斐然也,蚀木也,概山讴之例也。”以“风调”合雅、“格力”高古修改其原作。齐己亦然,尚颜《读齐己上人集》云:“诗为儒者禅,此格的惟仙。古雅如周颂,清和甚舜弦。”以“周颂”赞齐己之诗。他们的诗歌虽与文人诗歌有较大的差别,“因定而得境,故倏然以清;由慧而遣辞,故粹然以丽,信禅林之花萼,而戒河之珠玑耳。”(刘禹锡《秋日过鸿举法师寺院便送归江陵并序》)相对于文人的创作而言,又可称为清境派,但就他们的创作方法来看,又与文人诗歌相似,所以他们的诗歌在文人中比较有影响。

他们还有不少诗歌评论的著作,如皎然的《诗议》《诗式》、齐己《风骚旨格》、虚中《流类手鉴》、神会《诗格》、保暹《处囊诀》、景淳《诗评》,也多以儒家“风雅”、“诗教”为标准。皎然《诗式总序》说:“夫诗者,众妙之华实,六经之菁英。虽非圣功,妙均于圣。……洎西汉以来,文体四变,将恐风雅浸泯,辄欲商较,以正其原。……若君子风知,庶有益王诗教矣。”^[7](第423页)他们常为了迎合文人,有意为之。赵璘《因

话录》卷四:“吴兴僧昼,字皎然,工律诗。尝谒韦苏州,恐诗体不合,乃于舟中抒思,作古体十数篇为贽。韦公全不称赏,昼极失望。明日写其旧制献之,韦公吟讽,大加叹咏。因语昼云:‘师几失声名,何不但以所工见投,而猥希老夫之意。人各有所得,非卒能致。’昼大伏其鉴别之精。”^[8](第94页)

通俗派又可大略分为两类,一是乐道歌一类,如石头希迁《草庵歌》、丹霞《玩珠吟》等,主要表达自己对禅理之悟。二是虽有表达禅悟之诗,但重在宣传禅理者,如寒山、庞蕴等。他们的诗歌“非同诗人俟题而后作”^[9](第2190-2191页),不太重视诗的形式。正如寒山说:“有个王秀才,笑我诗多失。云不识蜂腰,仍不会鹤膝。平侧不解压,凡言取次出。我笑你作诗,如盲徒咏日。”^[6](第751页)“有人笑我诗,我诗合典雅。不烦郑氏笺,岂用毛公解。不恨会人希,只为知音寡。若遣趁宫商,余病莫能罢。忽遇明眼人,即自流天下。”^[6](第785页)

在通俗派诗歌中,包含了大量的禅宗偈颂,历代诗集都很少收入。这主要有两方面,一是历代不将禅宗偈颂看作诗,拾得就说:“我诗也是诗,有人唤作偈。”^[9](第844页)南岳齐己给居遁《偈颂》为序云:“泊咸通初,有新丰、白崖二大师所作,多流散于禅林,虽体同于诗,厥旨非诗也。”^[10](第6089页)之后,这种观念一直存在,《全唐诗·凡例》云:“《唐音统笈》有道家章咒、释氏偈颂二十八卷,《全唐诗》所无,本非诗歌之流,删。”还认为偈颂不属于诗歌一类,故不录。二是偈颂的内容不符合中国正统思想,如《全唐文·御制序》云:“原书内亦有误收之文及有关风化之作,悉删除不载……至释、道之章咒偈颂等类,全行删去,以防流敝,以正人心。”所谓“风化”即儒家“诗教”之观念,“上以风化下,下以风刺上,主文而谏”^[11](第271页)。因此,通俗派诗歌主要流行于民间。

禅僧们常说诗不废禅,如皎然《酬崔侍御见赠》:“市隐何妨道,禅栖不废诗。与君为此说,长破小乘疑。”《支公诗》:“山阴诗友喧四座,佳句纵横不废禅。”但实际却是相矛盾的,释福琳《唐湖州杼山皎然传》说皎然:“贞元初,居于东溪草堂,欲屏息诗道,非禅者之意。而自悔之曰:‘借使有宣尼之博识,胥臣之多闻,终朝目前,矜道侈义,适足以扰我真性。岂若孤松片云,禅座相对,无言而道合,至静而性同哉!吾将入杼峰,与松云为偶。’所著《诗式》及诸文笔,并寝而不纪。”^[7](第4244页)齐己《忆旧山》:“高节未闻驯虎豹,片言何以傲王侯。应须脱洒孤峰去,始是分明个剃头。”这恐怕才是皎然“自悔”本意之一吧。

文人对僧人的诗歌创作的态度,柳宗元《送方及师序》有一定的代表性,他说:“代之游民,学文章不能秀者,则假浮屠之形以为高;其学浮屠不能愿恣者,则又托文章之流以为放。以故为文章浮屠,率皆纵诞乱杂,世亦宽而不诛。”^[7](第5850页)文人对僧人之诗十分宽容,批评不多。但赵璘《因话录》卷四:“元和以来,京城诸僧及道士,尤多大德之号。偶因势进,则得补署,遂以为头衔。各因所业谈论,取本教所业,以符大德之目,此犹近于理。至有号文章大德者。夫文章之称,岂为缁徒设耶?讹亦甚矣!有似昔岁,德宗搜访怀才抱器不求闻达者。有人于昭应县逢一书生,奔驰入京,问求何事。答云:‘将应不求闻达科。’此科亦岂可应耶?号欺聋俗,皆此类也。”^[8](第94页)对僧人作诗给予了讽刺。白居易《题道宗上人十韵并序》:

普济寺律大德宗上人法堂中,有故相国郑司徒、归尚书、陆刑部、元少尹及今吏部郑相、中书韦相、钱左丞诗,览其题,皆与上人唱酬。阅其人,皆朝贤;省其文,皆义语。予始知上人之文,为义作,为法作,为方便智作,为解脱性作,不为诗而作也。知上人者云尔,恐不知上人者,谓为护国、法振、灵一、皎然之徒与!故予题二十句以解之。

如来说偈赞,菩萨著论议。是故宗律师,以诗为佛事。一音无差别,四句有詮次。欲使第一流,皆知不二义。精洁沾戒体,闲淡藏禅味。从容恣语言,缥缈离文字。旁延邦国彦,上达王公贵。先以诗句牵,后令入佛智。人多爱师句,我独知师意,不似休上人,空多碧云思。

在白居易看来,文人之诗当“为君、为臣、为民、为物、为事而作,不为文而作也”^[12](第52页),对僧人而言,其诗则当“为义作,为法作,为方便智作,为解脱性作,不为诗而作也”,“以诗为佛事”,“先以诗句牵,后令入佛智”,各有其本分事。这其实是对通俗派诗歌创作的肯定,而护国、法振、灵一、皎然等僧人之诗不符合僧家之本分,故受到白居易的批评,也就是对典雅派的不满。

三、诗禅同习

诗和禅是唐五代并行发展的两种文化形态,明胡应麟说:“世知诗律盛于开元,而不知禅教之盛,实自南岳、青原兆基。考之二大士,正与李、杜二公并世。嗣是列为五宗,千支万委,莫不由之。韩、柳二公,亦当与大寂、石头同时,大颠即石头高足也。世但知文章盛于元和,而不知尔时江西、湖南二教,周遍寰宇,唐世人才之众乃尔。”^[13](第647页)诗和禅在唐五代的文化土壤上同时盛开,作诗和习禅则成了许多人的日常行为。文人习禅风气很甚,以至白居易《爱咏诗》:“辞章讽咏成千首,心行归依向一乘。坐倚绳床闲自念,前生应是一诗僧。”说自己前世是一个僧人。而僧人作诗的兴致亦强,以至齐己《寄怀江西僧达禅翁》:“未能精贝叶,便学咏杨花。苦甚伤心骨,清还切齿牙。何妨继余习,前世是诗家。”云前世是诗人。不论是诗人还是僧人,往往是诗禅同修。特别是白居易《闲咏》:“早年诗思苦,晚岁道情深。夜学禅多坐,秋牵兴暂吟。悠然两事外,无处更留心。”唯诗与禅二事。诗人们说:

朝与诗人赏,夜携禅客入。(韦应物《花径》)

诗思禅心共竹闲,任他流水向人间。(李嘉佑《题道度上人竹房》)

禅师与诗客,次第来相看。(白居易《朝归书寄元八》)

禅余得新句,堪对上公吟。(朱庆余《送僧往太原谒李司空》)

僧人们也说:

家将诗流近,迹与禅僧亲。(皎然《酬邢端公济春日苏台有呈袁州李使君兼书并寄辛阳王三侍御》)

爱君诗思动禅心,使我休吟待鹤吟。(皎然《酬张明府》)

禅坐吟行谁与同,杉松共在寂寥中。(贯休《上新定宋使君》)

是事皆能讳,唯诗未懒言。(齐己《居道林寺书怀》)

不肯吟诗不听经,禅宗异岳懒游行。他年白首当人问,将底言谈对后生。(齐己《戒小师》)

日用是何专,吟疲即坐禅。(齐己《喻吟》)

时有兴来还觅句,已无心去即安禅。(齐己《山中寄凝密大师兄弟》)

为什么会出现这种现象呢?前贤时彦提出过许多解释。比如文人习禅多是为了逃避现实,而僧人作诗则多是沽名钓誉;比如诗禅一致,作诗浑似学参禅等等。特别是诗禅一致的问题,唐代文人和诗僧有的已开始关注了,喻皐《冬日题无可上人院》就说:“诗言与禅味,语默此皆清。”齐己《逢诗僧》也说:“禅玄无可示,诗妙有何评。五七字中苦,百千年后清。”又如杨巨源《赠从弟茂卿》:“扣寂由来在渊思,搜奇本自通禅智。王维证时符水月,杜甫狂处遗天地。”有学者认为这几句诗表现了“唐人是早已看到了禅对于王维、杜甫创作的巨大影响的”^[14](第64页)。其实这几句说的是诗禅相通,王维证悟时冥合诸法了无实体的禅理,杜甫狂放之时也可达到泯灭物我,进入忘我境界,和李山甫《酬刘书记见赠》“思苦通真理,吟清合大和”,齐己《中春感兴》“诗通物理行堪掇,道合天机坐可窥”所表达的意思相同。之后论者蜂出,多以诗禅一致解释人们诗禅双修的原因,但这种解释本身就是矛盾的。如果诗禅一致的话,为什么有那么多人诗禅双修?有许多现象都无法解释,比如在唐五代,无论是诗人,还是僧人都有强烈的诗歌创作冲动,他们把这种诗兴说成是无法控制的“诗魔”。诗人们说:

近来逢酒便高歌,醉舞诗狂渐欲魔。(元稹《放言五首》之一)

自从苦学空门法,销尽平生种种心。唯有诗魔降未得,每逢风月一闲吟。(白居易《闲吟》)

渐伏酒魔休放醉,犹残口业未抛诗。(白居易《寄题庐山旧草堂,兼呈二林寺道侣》)

野客相逢添酒病,春山暂上著诗魔。(姚合《罢武功县将入城》之二)

学剑虽无术,吟诗似有魔。(许棠《冬杪归陵阳别业五首》之三)

已被诗魔长役思,眼中莫厌早梅多。(司空图《南至四首》之二)

禅伏诗魔归净域,酒动愁肠出奇丘。(韩偓《残春旅舍》)

古寺松轩雨声别,寒窗听久诗魔发。(卢士衡《僧房听雨》)
 尘梦年来息,诗魔老亦狂。(李中《寄赠致仕沈彬郎中》)
 老来酒病虽然减,秋杪诗魔更是狂。(李中《献张义方常侍》)
 虎溪久驻灵踪,禅外诗魔尚浓。(李中《赠东林白大师》)
 客思虽悲月,诗魔又爱秋。(李中《江馆秋思因成自勉》)
 老去诗魔在,春来酒病深。(李中《赠致仕沈彬郎中》)
 残红引动诗魔,怀古牵情奈何。(李中《落花》)
 诗魔还渐动,药债未能酬。(李中《病中作》)
 牵动诗魔处,凉风村落砧。(李中《江南重会友人感旧》二首之一)
 无奈诗魔旦夕生,更堪芳草满长汀。(李中《暮春吟怀寄姚端先辈》)
 起来已被诗魔引,窗外寒敲翠竹风。(刘兼《昼寝》)

诗僧们也说:

正论禅寂忽狂歌,莫是尘心颠倒多。(皎然《酬秦系山人戏赠》)
 山色园中有,诗魔象外无。(贯休《秋晚野居》)
 味击诗魔乱,香搜睡思轻。(齐己《尝茶》)
 分受诗魔役,宁容俗态牵。(齐己《自勉》)
 余生消息外,只合听诗魔。(齐己《喜乾昼上人远相访》)
 诗魔苦不利,禅寂颇相应。(齐己《静坐》)
 正堪凝思掩禅扃,又被诗魔恼竺卿。(齐己《爱吟》)
 还应笑我降心外,惹得诗魔助佛魔。(齐己《寄郑谷郎中》)

可见,诗、禅是不同的。明末清初陈宏绪《与雪崖》有一段文字说得甚明:“诗以道性情,而禅则以期于见性而忘情,说诗者曰:情动于中,而形于言,言之不足,故嗟叹而咏歌之。申之曰发乎情,民之性也。是则诗之所谓性者,不可得而指示,而悉征之于情,而禅岂有是哉?一切感触,等之空华阳焰,漠然不以置怀,动于中辄深以为戒,而况形之于言乎。是故诗之攻禅,禅病也。既已出尘垢而学禅,其又安以诗为?”^[15] (第 221-222 页)正因为有不同,所以人们才诗禅双习。我们认为,在消解情感的功能上,诗以导情,禅以敛情,互相为用,这才是诗禅双修的原因。诗以导情,所以皎然《答权从事德舆书》说:“贫道隳名之人,万虑都尽,强留诗道,以乐性情。盖由警起余尘未泯,岂有健美于其间哉?又在《赠李舍人使君书》中说:“又昼于文章,理心之外,或有所作。意在适性情、乐云泉,亦何能苦健美于其间哉?”^[17] (第 4235 页)一再强调诗歌泄导人情的作用。禅以敛情,所以白居易《改业》说:“犹觉醉吟多放逸,不如禅定更清虚。”《和知非》说:“因君知非问,论较天下事。第一莫若禅,第二无如醉。禅能泯人我,醉可忘荣悴。”认为在消解情感方面,酒和禅的作用一样,而禅更胜。

注 释:

① 本文所引唐诗,凡未注明者,均以上海古籍出版社 1996 年 11 月影印本《全唐诗》为准。

② 五代静、筠禅师《祖堂集》, (日本) 中文出版社 1984 年影印本第 230-231 页。此则公案,唐段成式《酉阳杂俎·续集》卷四则记为刘晏问径山道钦禅师事。

[参 考 文 献]

- [1] 周裕锴:《中国禅宗与诗歌》,上海:上海人民出版社 2000 年版。
- [2] 汤用彤:《隋唐佛教史稿》,载《汤用彤全集》第 2 册,石家庄:河北人民出版社 2000 年版。
- [3] 范文澜:《唐代佛教》,北京:人民出版社 1979 年版。
- [4] 施国祁:《元遗山诗集笺注》,北京:人民文学出版社 1988 年版。
- [5] 范摅:《云溪友议》,北京:古典文学出版社 1957 年版。

- [6] 项楚:《寒山诗注》, 北京: 中华书局 2000 年版。
- [7] 《全唐文》, 上海: 上海古籍出版社 1990 年版。
- [8] 赵 璘:《因话录》, 上海: 上海古籍出版社 1979 年版。
- [9] 睦庵善卿:《祖庭事苑》, 载《禅宗集成》第 4 册, 台北: 艺文印书馆 1968 年版。
- [10] 《禅门诸祖师偈颂》, 载《禅宗集成》第 9 册, 台北: 艺文印书馆 1968 年版。
- [11] 《十三经注疏》, 北京: 中华书局 1983 年版。
- [12] 白居易:《白居易集》, 北京: 中华书局 1979 年版。
- [13] 胡应麟:《少室山房笔丛》, 北京: 中华书局 1958 年版。
- [14] 孙昌武:《禅思与诗情》, 北京: 中华书局 1997 年版。
- [15] 周亮工:《尺牍新钞》二集《藏弃集》, 上海: 上海杂志公司 1936 年版。
- [16] 张伯伟:《全唐五代诗格汇考》, 南京: 江苏古籍出版社 2002 年版。

(责任编辑 何坤翁)

Poets' Practice on Zen & Monks' Exercise on Poem in Tang and Five Dynasties

Tan Wei

(Institute for Non-orthodox Chinese Culture, Sichuan University, Chendu 610064, Sichuan, China)

Abstract: Writing a poem is the distinctive character of a poet, while exercising Zen is that of a monk. They seem to have no relationship with each other. In Tang and Five Dynasties, it is a common phenomenon that the poet exercised Zen and the monk wrote poems, or even practised both of the two aspects. To this phenomenon, people of virtue in the past and present have made much explanation. In fact, poems can be used to lead feeling, while Zen to dispel emotion in function. And this is the real cause of exercising both poem and Zen.

Key words: practising Zen; exercising a poem; monk; poet