

# 退步原來是向前

## ～淺談禪詩妙境

尤碧玲

禪詩有其獨特之美，尤以大自然為題材的禪詩，更見豁達之識。其詩中所流露的禪意，往往如《滄浪詩話》所說，「由妙悟而得興趣，故意境透徹玲瓏，意味含蓄無窮」。讀之往往可發現恬靜自適之意境。寓情寓理的自然禪詩頗多，其中許多詩句饒富禪機，確能引人深省，有些是道的體驗，可以作為人生的處事哲學，今略抒所感於後。

「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，

心地清淨方為道，退步原來是向前。」～布袋和尚<sup>1</sup>

這是我特別喜愛的一首禪詩，尤其是「退步原來是向前」這一句。

孩提時生長於農村，每逢插秧時節，總會下田幫忙，或是看著農夫們插秧的情景，插秧時須倒退著插，終能插成滿田的新綠。插秧時的退步，正是工作的向前展進。現在終於能體會其境，這是一種非常委婉、內斂而又通達、洞徹的觀點，凡事不與人爭，以和為貴、退一步海闊天空的豁達大度。有時，退讓並非完全的消極，反是積極的轉進。與人相處，若是斤斤計較，反難成就大事。



俗話說：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。」的確，忍可化暴戾為祥和，化干戈為玉帛。以個人的經驗，三十餘年的教學生涯中，每逢學生牛脾氣突發，若當下嚴苛指責，定易起衝突，若能稍忍一下，以退為進，事後委婉相勸，定能使頑石點頭，得事半功倍之效。

清、張英在京師為官時，家人由於興建宅第，和鄰居方姓望族爭一堵牆，心中忿忿不平，乃捎書向張英求援，盼其以權勢將牆爭回，明理的張英回了一首詩：

「萬裏修書只為牆，讓他三尺有何妨？

長城萬里今猶在，不見當年秦始皇。」

<sup>1</sup>相傳布袋和尚是奉化人。唐僖宗年間，奉化出了個名僧，體態肥胖、大腹袒露、笑口常開，時常攜一袋，隨處寢臥，人們稱他為布袋和尚。

家人接到回書後，立刻讓出了三尺土地。方姓望族見狀，亦讓出三尺土地。於是，兩家之間，形成一條六尺寬的人行巷道。由於張英的豁達，非但化干戈為玉帛，且造就一段千古佳話，百姓過此巷道時，均稱頌不已，讀之令人動容。

聽過一則捉猴子的故事，猴子的手伸入陷阱抓食物，緊握的拳頭伸不出洞口，而落入獵人之手。其實只需將手放開就能伸出，但因其心中的貪念，最後被自己的執著所俘虜。人也是如此，因內心的欲望與執著而使我們受縛。「心地清淨方為道」，當我們身心不受外界物欲羈執，放下自我與執著，才能與道相契。有捨才能得，能夠捨得，方能逍遙自適，也才能行諸四海，達到孔子所說的「無入而不自得」之妙境。

詩中亦云「低頭便見水中天」，此即隱含虛懷若谷的謙沖態度，如成熟的稻穗，垂得越低。人常會有看到別人的短處，卻看不到自己過失的通病。水中天如鏡，吾人要自覺自悟，方能使本性清澈顯見。麥克阿瑟在為子祈禱文中祈求主賜給他兒子謙遜，使他永遠記住真實智慧的虛懷若谷，意即在此。《尚書·大禹謨》中云：「滿招損，謙受益」亦同此意。《易經》亦云：「天道之盈也虧，乃視益謙之有無。」但看天之盈虧之道，逢望則滿月，遇朔則虧蝕，人生亦復如此。故宜多留餘地予他人，不宜驕矜志滿，能自謙，才能精進。也唯有如此，方真正的認識自己，認識真理，認識世界。

「退步原來是向前」詩句是深富哲理的，宋朝慈受懷深禪師<sup>2</sup>亦有多首膾炙人口的退步詩偈，列舉如下：

「萬事無如退步眠，放教癡鈍卻安然，

漆因有用遭人割，膏為能明徹夜煎。」

其意即謂，世間萬事於應對進退上，沒有以退為進更加高明；而在待人處世方面，帶有少許糊塗、大智若愚般，反而更能自在安然。漆樹因為有用才被割樹皮；膏油因為可照明反而徹夜受煎熬，所謂「麝因香重身先死，蠶因絲多命早亡」即如是。才華洋溢的人，若不懂得韜光養晦，反而時時顯露，處處招搖，樹大招風，便容易招致災禍。

詩寓意世人要內斂、知謙退，具有謙遜自抑之德，亦要英氣內斂、深藏不露，要懂得潛沈，善於蟄伏，不要隨便顯露。等因緣具足，時機成熟時，再將平日所蓄積之力量展現，遨遊自在，無往而不利。然即使飛黃騰

---

<sup>2</sup>懷深(1077—1132)，宋代雲門宗僧。字慈受。世稱慈受禪師。壽春府(安徽)六安人。崇寧(1102—1106)初，謁長蘆崇信於嘉禾(浙江嘉興)資聖寺，並嗣其法。其後奉敕住於江蘇焦山、洛陽慧林寺。靖康事起，師二度請辭，退居洞庭包山，「退步」偈就是在這段時期的作品。遺有《慈受深和尚廣錄》四卷行世。

達，事業有成，更須保持謹慎之態度與謙卑之涵養，否則容易樂極生悲，麻煩隨之跟就。

懷深禪師尚有一首退步詩偈：

「萬事無如退步休，本來無證亦無修，

明窗高掛多留月，黃菊深栽盛得秋。」

退一步何等逍遙自在，退一步能帶來休憩、休養，因為不再將精力花在短暫無價值的事物上，便是一種覺悟，一種取捨。捨去許多，則可獲得更多。至一定層次，便明白一切均不假外求，不需以外面的事證悟自己。回過頭來有更廣闊的世界，退一步，爭逐的人少，天地更寬廣，更能體悟生命的奧義。能如此認知，在世間上亦能當進則進，當退則退。

慈受禪師的另一首退步詩偈語：

「萬事無如退步人，孤雲野鶴自由身，

松門十裏時往來，笑揖峰頭月一輪。」

此乃悟道者的一任清風，感受那深遠空靈，不沾半點塵俗的閒逸意境。一個人最要緊的是能知足、守本分，凡事不強求，因那非己所應得。功名富貴不一定非要不可，畢竟該是你的，擋都擋不掉；不屬於你的，終究會流失。唯有能知足、守本分，人生方能自適自在，無罣無礙。

人生在世，逢順境時，積極前進固然可取；處逆境時，退步養晦更形重要。一般人只知向前行進，卻不知退步自保，故往往與人爭得面紅耳赤，碰得鼻青臉腫。其實，若能知進退，面對功名富貴、人我是非之前，偶爾糊塗一下，退一步海闊天空，便能灑脫自在，悠然自得。

此外，人生的每一時刻都在選擇，亦面臨著捨棄。若能在意氣衝突上退讓，在生命精神上前進，爭千秋不爭一時，退步是高悟，多麼逍遙灑脫。捨得需要勇氣和智慧，與其拼命抓而抓不到，不如嘗試學會放棄，順其自然，順應我們的內心。屆時自然能體會到「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲，歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分」之妙境。

# 淺談王維詩中的禪境

尤碧玲

中國文學發展到唐朝，正是詩的盛世，又逢禪宗思想成熟，禪與詩便漸趨融合。除了禪師、詩僧們「以詩寓禪」之外，詩人們也常常「以禪入詩」，或寓禪理，或用禪典，或富禪味，不但拓展了詩的領域，也增添了詩的意趣，提昇了詩的境界。禪的哲學真理與詩的文學美感相得益彰，因而禪理附添文彩，不致流於枯淡，而詩藝亦倍增深度，多一層理趣。

當時詩人習禪的風氣很盛，諸多詩人如孟浩然、王維、李白、杜甫、白居易、王昌齡、柳宗元、杜牧等，其所寫的禪詩，不乏充滿禪趣禪境之作，詩中寓禪已達出神入化之境。其中王維以山水示禪境最為傑出，且其佛學理論修養精深，又能堅持較嚴格之宗教實踐，為唐代詩人中最能傳達禪悟的過程、體驗與境界者，故有「詩佛」之稱。

在詩人王維的一生中，由於生活思想的轉變，造成其前後期作品內容、風格的迥異。在他所留下的詩作中，若以安史之亂為分界，其前期作品頗有慷慨的氣象，雄渾的風格；後期作品，由於環境與心境的轉變，改以淡雅的筆致，描寫山水田園之靜趣；而晚年深受佛教思想的影響，作品表現空靈之意境與清遠的禪趣。

王維幼年時飽讀儒家詩書，自然涵養成孝悌的性格與行為，在儒家思想的薰陶下，胸中常懷有經世濟民的抱負；年輕時代，頗有橫刀躍馬、立功沙場的壯志。其早期的詩篇裡，洋溢著蓬勃的朝氣，表現出積極之人生態度；中年轉而愛好佛學，曾先後從道光禪師及璿上人學道，此時正當佛教極盛之時，不但民眾普遍信奉佛教，許多詩人文士亦喜結交方外，與禪師們談禪論道。王維受此時代環境影響，加上其母親信佛，使其傾向佛教，於其〈謁璿上人〉詩中可見：

「少年不足言，識道年已長。」

又〈終南別業〉詩亦提到：

「中歲頗好道，晚家南山陞。」

其亦常以焚香靜坐、誦經學佛為樂事。從下列的詩文可見：

「山中多法侶，禪誦自為群。」〈山中寄諸弟妹〉

「誓陪清梵木，端坐學無生。」〈遊感化寺〉

「北窗桃李下，閑坐但焚香。」〈春日上方即事〉

王維晚年歷經安史之亂，又得宋之問藍田別墅，朝夕優遊林下，嘯詠山間，由於生活環境的遽變，與自然山水的浸染，使他更篤信佛教，更傾向清寂的禪境。《舊唐書文苑傳》有段關於王維的記載：

「居常蔬食，不茹葷血。晚年長齋，不衣文綵。得宋之問藍田別墅，在輞口，輞水周於舍下，別漲竹洲花塢。與道友裴迪，浮舟往來，彈琴賦詩，嘯詠終日。嘗聚其田園所為詩，號輞川集。…退朝之後，焚香獨坐，以禪誦為事。」

王維居輞川，是由於中年以後好道，另一原因是奉養他的母親崔氏，因崔氏奉佛，愛過山林幽靜的生活；王維自喪妻後，一直跟母親同住，母子相依為命。於是王維每於退朝之後，便焚香獨坐，以誦禪為事。由〈酬張少府〉詩可見：

「晚年唯好靜，萬事不關心。自願無長策，空知返日林。松風吹解帶，山月照彈琴。」

其詩中所流露的禪意，往往如《滄浪詩話》所說，「由妙悟而得興趣，故意境透徹玲瓏，意味含蓄無窮」。讀其詩往往可發現「恬靜自適」之境。

王維因篤信佛教，深通禪理，性好閒靜，所作詩篇，多興味悠長，且渾然天成，常富於恬靜自適的清趣。詩中常見抒寫閒逸寂靜之樂的詩句，如：

「即此羨閒逸，悵然吟式微。」〈渭川田家〉

「吾生好清靜，蔬食去情塵。」〈戲贈張五弟諱三首〉

「已悟寂為樂，此生閒有餘。」〈飯覆釜山僧〉

「寂寞柴門人不到，空林獨與白雲期。」〈早秋山中作〉

其晚年隱居陝西藍田，輞川山水奇勝，常與道友裴迪浮舟月下，彈琴賦詩，過著優遊林下的隱士生活，此時期所寫的五絕，最能表現恬靜自適的逸趣。禪家求心境寂靜，寂靜中自生禪趣。如〈烏鳴澗〉詩：

「人間桂花落，夜靜深山空。月出驚山鳥，時鳴春澗中。」

詩中表現夜靜、山空，是時空外境的清寂，而花落、鳥鳴是清寂中的動象與動音，人惟有在心境閒靜時，方能覺知此躍然的動境。作者由靜中的觀照出發，由大自然的現象，聲色動靜等的變化，進而想到生命的意義與變化。又〈辛夷塢〉詩：

「木末芙蓉花，山中發紅萼。澗戶寂無人，紛紛開且落。」

此詩以木芙蓉為主體，這是山中客觀存在的自然生命，「發紅萼」象徵生機的暢旺，雖然山澗寂靜無人，而芙蓉仍紛紛開落，天地間一切生命的存在與變異，都是這樣自然生滅的，惟有在恬然閒靜的心境中自適其意，才是生命最大的自在。

王維詩中多寫山水、田園等自然風光，常表現「人與自然融合」之禪境。如〈鹿柴〉詩：

「空山不見人，但聞人語響。返景入深林，復照青苔上。」

詩中傳達深幽空寂的境界，前二句就視覺寫靜，聽覺寫動，山雖空但聞人語，則生機靈動，顯見人已融於自然中。而林雖深幽，但陽光尚能透入，照射到青苔之上。似是即使如此的空山深林，人際之間還有著聯繫，而且也見得到光明。由於此詩的表現手法極自然、簡鍊、含蓄，為禪家悟境與詩家化境的高度融合。另〈終南別業〉末四句：

「行到水窮處，坐看雲起時。偶然值林叟，談笑無還期。」

可謂人與自然融合之後，化為一體的境界。又〈歸嵩山作〉中二句：

「流水如有意，暮禽相與還。」

詩人返歸山林，流水彷彿有意，一路相送，暮禽也與詩人相與同歸，人與物相融，亦即人與自然相融之境。又〈青谿〉詩：

「言入黃花川，每逐青溪水。隨山將萬轉，趣途無百里。聲喧亂石中，色靜深松裡。漾漾泛菱荇，澄澄映葭葦。我心素已閒，清川澹如此。請留盤石上，垂釣將已矣。」

詩中川流青谿，隨山曲折，千迴萬轉，水聲水聲喧嘩不斷，而松色深靜，動靜兼攝，顯出靜境之美。菱荇隨流泛漾，葭葦與澄波相映，我心素已習慣閒靜，澹泊青谿使我忘憂。人與自然如此相融相應，真堪留盤石以垂釣終生，長與自然相守。詩中表現主客俱泯，人與自然完全相融的境界。

王維晚年，詩境由「絢爛歸於平淡」，此乃透過禪悟之道心，致詩趣與禪趣相融。其所見之山水，與先前所見之山水，境界層次之高低大不相同。如〈終南別業〉一詩：

「中歲頗好道，晚家南山陲。興來每獨往，勝事空自知。行到水窮處，坐看雲起時。偶然值林叟，談笑無還期。」

其在終南別墅，幽居養靜，山間清遊，隨興而獨往，勝事往往自得於心，行盡水源，坐看雲起，偶遇林間隱叟，因談笑而忘還。詩意如行雲流水，自然而然，平平淡淡，然天機自在，頗有悠然超逸之致。又〈歸嵩山作〉詩：

「清川帶長薄，車馬去閒閒。流水如有意，暮禽相與還。荒城臨古渡，落日滿秋山。迢遞嵩高下，歸來且閉關。」

詩中描述辭官歸隱途中所見的景色和心情。首聯寫歸隱出發時的情景，車馬本有喧聲，而用「去閒閒」予以靜化。頷聯寫水寫鳥，其實乃托物寄情，寫自己歸山悠然自得之情，如流水歸隱之心不改，如禽鳥至暮知還。頸聯寫荒城古渡，落日秋山，境界宏闊，乃寓情於景，反映詩人感情上的波折變化。末聯寫山之高，點明歸隱之高潔和與世隔絕，詩人歸山，只平淡地道出「且閉關」而已，亦是「絢爛之極，歸於平淡」之境。

佛家講究「緣」，因天地間萬事萬物，莫不由因緣和合而生，一切因與緣是變動的。故人生一切行事，以隨其機緣，不加勉強，不去執著最為自然。王維詩極能表現此種「隨緣而不執著」的禪境。如〈終南別業〉詩：

「…興來每獨往，勝事空自知。行到水窮處，坐看雲起時。偶然值林叟，談笑無還期。」

由「興來」以至「偶然」，全是「隨緣」，隨緣而往，隨緣而行，隨緣而坐看雲起悠悠，偶遇林間隱叟，因隨緣而談笑，卻不覺延遲了歸期，完全沒有一絲執著的心意。是「隨緣而不執著」最好的代表詩句。另〈歸嵩山作〉詩：

「清川帶長薄，車馬去閒閒。…迢遞嵩高下，歸來且閉關。」

亦是隨緣而去，隨緣歸來，來去自如，不受任何拘執。又〈過香積寺〉一詩：

「不知香積寺，數裏入雲峰。古木無人徑，深山何處鐘？泉聲咽危石，日色冷青松。薄暮空潭曲，安禪制毒龍。」

詩人知有一香積寺，但不知寺在何處，於是信步遊訪，隨緣而「入雲峰」，「不知」二字寫出山林之深，但見古木參天，不見人徑，又具體寫出山深，之後走入雲遮霧繞的山間，頓使香積寺給人一種幽遠、出塵、深不可測之感。而後不知何處傳來鐘聲，則山雖深而有寺僧，有人便有生機生趣，禪境遂由此而生。

綜觀唐代詩人的詩境，最具禪意的是王維晚年的作品，其禪詩無不禪理通透，禪味十足，可謂詩意與禪意兼得，且能成熟地轉化自然意象，成就清淨禪境。其詩意常表現恬靜自適、人與自然融合、絢爛歸於平淡、隨緣而不執著的禪境。其將接近自然，作為參禪的契機，將觀照自然，作為悟道解脫的法門，既以自悟，亦以悟人。於是其自然詩不僅具有禪意，無形中為唐詩注入新的成分，亦拓展了唐詩之新境界。