

兀兀不坐禪

黃士益

滔滔不持戒，兀兀不坐禪。
 齷齪茶三兩碗，意在饅頭邊。

「不持戒」、「不坐禪」，正是仰山慧寂禪師寫這首禪詩最主要的用意，他指出真正的禪境不在於是否持戒與坐禪，而是端看你在平常生活裡是否用功與用心，因為生活周遭無一處不是禪機，無一事不是禪法。以破除世俗禪修者，老是用那種「看靜觀心」的「死禪」方式，要修行的人往「活禪」的方向去修。真正的禪悟境界，並不同於一般的打坐參禪，只會枯坐在那兒靜坐冥想。禪是一種解脫、超越，是不被一般形式的觀念所拘束。

禪宗常常把修道人稱呼為「行者」，「行者」過著的是「行雲流水」的生活，「砍柴挑水」、「吃飯睡覺」、「琴棋書畫」、「出入將相」、「語默動靜」無非都是生活的道場，有著生活無盡的禪意。禪宗思想的意義與價值，必須從「實踐」的層面來思維，禪僧們所追求的生活境界，是與世人的生活實踐渾然打成一

片，「禪」與「道」合，「禪」與「教」合，禪宗的形成可說是佛教思想開花的結果，當其傳至六祖慧能時，即成為典型的中國化的佛教流派之一。禪宗把它所主張的「明心見性」，「見性成佛」，明白的告諭世人，「佛在自身中，此心就是佛，如能識自心，人人都成佛」。慧能更在《壇經》中一再強調「一念如悟，衆生是佛」，以及不出家同樣可以修行悟道的理念。因此，許多禪師並不積極追求佛典悟道，而只著重於生活中的悟道，將修行落實在生活之中。

袁州仰山慧寂禪師，（八四〇～九一六，一說八四四～八九〇）唐末五代禪僧，於袁州（今江西宜春一帶）仰山宣揚禪法，謚號智通禪師。俗姓葉，康韶州懷化（今廣東懷集）人，與潯山靈祐禪師共同創立潯仰宗。九歲，於廣州和安寺投通禪師出家。十四歲，父母取歸，欲與婚媾。師不從自斷二指，跪致父母前，以立誓求法之心，以答劬勞。父母乃許，再詣通處，遂依南華寺通禪師剃染。未受具即遊歷諸方，參謁耽源應真，了悟玄旨。不久，入潯山靈祐之室，受其印可。爾後便往江陵

受戒，並致力於律藏之鑽研，又前往參禮巖頭全豁。不久，返回瀉山，執侍靈祐禪師左右長達十五載。唐僖宗時，領眾住王莽山，化緣未契，於是遷止大仰山，大振瀉山之法道，學徒薈萃，法席隆盛，蔚成瀉仰宗。七十三歲示寂，大家都尊稱他為「小釋迦」。

在弟子陸希聲居士訪問仰山慧寂禪師時，慧寂乃出門相迎。師徒兩人剛踏進殿門，陸希聲此次拜謁是有備而來，話鋒一出，劈頭便問道：「您這佛殿三門都開著，我不知該從何門而入？」對這蘊含玄妙禪機的問話，慧寂明白相告：「從『信門』入」。陸希聲又問道：「和尚還持戒否？」仰山慧寂禪師回答：「不持戒」；那麼：「還坐禪否？」仰山慧寂禪師回答：「不坐禪」。不持戒，不坐禪，這算什麼禪師？陸希聲沉思良久，仰山慧寂禪師因怕陸希聲無法悟解此中禪機，於是就寫下了這首「滔滔不持戒，兀兀不坐禪。齏茶三兩碗，意在鑊頭邊。」的禪詩來指點他。

一個禪者，行住坐臥皆能不離本心、本性，喝茶、吃飯、持戒、修行，亦不離當下日用萬物之機，一切禪門的規矩、生活常務，乃至舉手投足，揚眉瞬目，盡是無窮妙用，一真一切真，一如一切如，全是自性的顯露，能夠如此才算是真正的禪者風範。禪師並不是真的反對或輕視持戒、坐禪，而是強調心無所住之意，一般

人長據此而認定禪宗不持戒，不坐禪是一個天大的誤解。

在「忘所知」的禪修生活中，宇宙萬物皆可因緣說法，所以可不必執著於枯坐的參禪與耽湮於自我狹窄的境界。文字的記載，往往都是歷史的陳跡，考證也都只是後來的事，若要溯源到真相上卻是力有所不及，既然如此，又何必再徒勞心神，執著於經典、坐禪之上，放下一切不就是了！日常生活中碰到事情，一定要用心去感受體會，在真正的感覺體會之中，才能和生活更加貼近而打成一片，縱然只是齏茶三兩碗，意在鑊頭邊，而生活日用就是處處充滿著禪機。人生一旦陷入語言文字的知見中，缺乏實際行為的印證，生命究竟是空虛的。因此，智慧的人生，千萬不要讓自己迷失在文字障裡，應將佛法的道理融入生活日用當中。

香巖禪師曾經形容，所謂的「死禪」就像「悄然機」，然而「悄然機」又是什麼？一般人常常喜歡坐禪沈思靜慮，沉溺在自己的心念之上，以至於讓身心停滯不前而走不出去，這就是「悄然機」。但是，如果有一位已經有了禪味法喜的禪師，若不能離開他自己的定境，仍然執著於名相，執著於身邊一切事物的小知小見，而不能隨順自在，這時，無論「持戒」、「坐禪」，也都只能算是一些人生的體會而已，他並沒有真

正的在生活之中落實，此種情況在仰山禪師看來，這也是墮入「悄然機」，是「死禪」。所以修禪的人一定要走出活路，「不墮悄然機」，才是當務之急。

話說這位香巖智閑禪師，很年輕便出家，當年他在百丈禪師處參禪，並鑽研三藏十二部，能「聞一答十，聞十答百」。百丈圓寂後，他便到湖南親近潙山老人。潙山老人深知他終究陷在知解的見解中，識不透禪機，於是便拋出一個他永遠也無法回答的問題問他：「父母未生以前，如何是你自己的本來面目？」他啞口無言，一記悶錘重重地打在他的心上，他翻遍了所有的三藏十二部經典，都沒有任何經文能回答這個問題。香巖禪師不死心，再次求潙山禪師解答，潙山禪師依然那麼簡單的回答：「我若告訴你答案，將來你一定會怨我；再說，我說的答案也只是我的看法，與你又何干呢？」潙山禪師的「沒有答案」，剎那間讓香巖禪師徹底的陷入了死胡同，此時，他赫然發現思想和知識已毫無用武之地，於是香巖禪師把從前所學的經書，一把火全部燒掉，跑到荊州玉泉寺，一心參究「如何是未生以前的本來面目」。參了三年，有一天，他在庭院鋤草時，不經意的把一塊瓦片丟向竹林，一聲輕微的敲擊之聲，瓦片落地的聲音，如同鐘聲一般，使他猛然醒悟過來，終於悟到了父母未生之前，自己的本來面目。所謂，悟道

便見道，見道便能說道，即時說了一首偈：「一擊亡所知，更不假修持；動容揚古路，不落悄然機；處處無蹤跡，聲色外威儀；諸方學道者，咸言上上機。」原來天地萬物與我本來就是一個整體性的，無所不包，十方一切眾生皆在其中，自己所看見的世界相都不離自己本身。

「滔滔」兩個字，就是形容水流滾滾不絕的樣子，在仰山慧寂禪師詩句中所言之「滔滔」，即指人心的妄念就像洪水一般滔滔不絕，在如此的驚濤駭浪之下，一個「持戒」的禪師，若沒有生活的智慧，又如何能抵擋得住洶湧而來的虛妄之心？若一心執著於持戒，而妄心依然如水流滾滾不絕，那持戒又有何意義呢？因此，仰山禪師才說了：「滔滔不持戒」。其實他所說的不持戒，是一種心地的超越，也就是說持戒與否皆無分別，能夠做到沒有分別心自然妄念不生。很多參禪的人表面上不持戒，以為只要往「心地」走，只要專心坐禪便能開悟，其實反而離這條路更遙遠。

「兀兀不坐禪」，其中兀兀即是枯木，仰山慧寂禪師說了此句「兀兀不坐禪」，乃在形容一個禪僧若心如死灰般的坐禪，這可就進入了死胡同裡，如此只會讓自己離開生活的天性更加遙遠，要悟道簡直緣木求魚。本來禪坐就是要沒有世俗的分別心，要能隨遇而安，要坐

在每一個人真如的本性之中，對生活要求非常簡單，與世無爭，清淨淡泊，在生活裡能達到「一心不亂」，如此坐禪才有意義。

坐禪一旦有了目的，結果把「坐禪」當作是悟道唯一的途徑，那就失去了生命的生機，失去了生命的歸宿，一點意義和價值也沒有。一個禪修者，一但脫離了平常的日常生活，一個「兀兀」突然化為枯木死灰，沒有生活的禪機，讓「坐禪」變得死氣沉沉，失去了原有的生氣，卻反而增加了許多世俗的傲氣，自以為修行的定境高人一等，最後竟然沉溺於定樂之中，不能自拔，讓自己永世不得出脫。

智慧的生活就是「明心見性」的生活，仰山禪師透過生活的智慧，將「持戒」與「禪定」的層次提升了。有了身心的「不持戒」、「不坐禪」，身心再也不被世俗的知見所困住，因戒生定，因定發慧，佛教的「戒定慧」三學增上，不斷落實在生活之中。「齎茶三兩碗，意在鑊頭邊」，仰山禪師的這一句話又將生活的滋味整個融入了禪詩裡，「喫茶去」，也要識得個中滋味，個中的痛快。「意在鑊頭邊」，扛著鋤頭下田去，老實的做，實實在在的做，什麼也不用說，這也正意謂著真正的禪者風姿，是不離喝茶、作勞務的日常生活面貌。道即日常生活，這正是參悟禪機的奧妙所在。

一般參禪的修行人，其實踐的功夫往往不足，而最容易犯的錯誤就是將生命侷限於「各體的自我」，以為自我可以獨立存在，以至於永遠無法參透「小我」，還原「大我」。需知人與天地萬物「本是同根生」，與天地萬物本是一體。能悟，則豁然開朗，回歸自家心性的全體大用，見到本來面目，欣賞本地風光，天地萬物悉皆還原本色，妄念煩惱不起，證得無上菩提。因此，你雖然很嚴謹的持戒，可是心念卻如洪水般滔滔不絕，與其持戒還不如不持戒；若是心煩意亂，只求一味坐禪，那也是枯木一枝，成就不了什麼大事。心平者不勞持戒，覺悟者時時刻刻安住於空性之中，何用孜孜矻矻忙於形式的坐禪。

所以仰山禪師在這首禪詩中，開宗明義的就是要我們懂得如何去體驗生活，如何去捕捉生活的意象，踏實地返回到生活中的修行，「齎茶三兩碗」，即指日常生活，「意在鑊頭邊」，謂之日常生活皆是真如道妙，亦是譬喻法法圓融之意。日常生活的飲食起居，有著鋤地的勞務工作，有著那股寧靜的品茗閒情，好好享受茶香與稻香，如此修行才是人生一大樂事。千萬不要誤入歧途，像那些執著於持戒與坐禪的修行人，走入了死胡同裡，拒生活於門外。