

禪在日常生活中

第一個層次是在日常生活當中，不論是人、事、物，我們都可從其中學習到新的知識。生活就是教育，生活的經驗就是知識的寶庫、智慧的泉源；花草搖曳，螞蟻營巢，嬰兒顰笑，無不蘊藏生機和哲理。因此在日常生活當中、如果我們用心探索，搜尋未知的世界，時刻會有新的發現，帶來新的啟示。由此可知，在任何現象的背後，都有一分道理在，只要將你所看到的，加以留心思索，或保持一分關注的興趣，它對你的未來也必然會產生影響。請問諸位，這是不是手指和月亮的關係？當然是。其時所目睹的人、事、物是手指，而在手指以外的意會便是月亮。

因此，禪的修行者時時刻刻都在生活之中，而生活中的一言一行都是修行，他必須留心，把注意力落實在生活的每一個點上，這是基本的要求。當你的日常生活有條不紊，很清楚地知道自己在做什麼，而不是像無頭蒼蠅似的瞎飛亂撞，你才能進入禪的修行工夫之中。

這和參公案、參話頭，有點不同。在參公案話頭時，是希望知道手指以外的月亮在哪裡？這月亮又是什麼樣子？也就是經常專注在一個問題或一個念頭上。但日常生活中，你卻不能使自己像一隻伶俐的猴子那樣，對什麼事都感到很好奇。看到鐘在轉，就把它打開看看，裡面是什麼東西在轉？聽到唱機在歌唱，也把它拆毀了，看看裡面的人藏在何處？整天這麼胡思亂想、東衝西撞，這不是參話頭，也根本不能修行，甚至使得你日常生活的秩序大亂。這時你走路可能會撞到汽車，吃東西會把食物塞到鼻孔裡，因為你心不在焉。

而我們在平常的生活，就是要鍛鍊自己，攝心專注在每一件所做的事上，把它認真盡責地做好。這可以使我們從生活之中，體悟出一番道理，再將它應用到以後的生活之中。當身心經過這樣的訓練之後，就能處理日常中的一切問題，安然通過一切順逆境遇的考驗，使生活充滿著智慧和愉快，不僅自利又能利他。

— 法鼓文化 《禪的生活》