

## 生活的禪- 我的人生觀

白珠麗

禪不是佛教專有的、它事實上是人生最重要的哲學。是一種理想、一份追尋、一份真緣、一份對生命的執著。

六祖壇經是佛教禪學的一部寶典、也是我一生中接觸的第一本經書。錢穆博士曾經推介這本書為研究中華文化必讀之書。我很幸運的在初中時每週日跟隨母親去聽一位老先生為我們講解這本經與開示其中道理。六祖惠能就是在生活中悟了佛法的最佳先例。這本書對我以後對人生的看法、理念的追求·與處世之道有很深遠的影響。

有一首詩,我印象深刻,也使我對身邊的人與事物充滿著感恩。很多人都不珍惜或看不見身邊的美好·一意向外追求、卻不知幸福就在你的身邊。就在你的不珍惜、不經意的生活中。

「盡日尋春不見春、芒鞋踏破嶺頭雲。歸來偶把梅花嗅,春在枝頭已十分」

現代人生活追求感官的刺激、以為是快樂、但發現這種快樂是短暫的、過了就沒有了。真正的快樂是從心底來的,有一顆善良寧靜的心才是去除煩惱快樂的源泉。

王太空先生的「笨鳥慢飛」作品也有相似的比喻,他以為聰明又懶惰的人為上,因為這些人能懷有比較甜怡清閒的心境,不一定爭著作人上人,而能滿意於目前所擁有的、珍惜它、善用它、也因此常能擁有較永恆的幸福。汲汲營營的追求那隨意變遷的機遇、它會使得生活更孤單繁忙、無法享受人生。被追求虛榮沖昏了頭,更全力追求永無止境的貪。

但人生不如意事十常八九、你不去追求病痛,病痛來纏、你不想婚姻破裂但另一半突然離你而去,或失業了生活成了問題、或你說我也沒有苛求只想與另一半平凡的白頭偕老,我珍惜一切但我沒辦法去改變它。這時我們得面對它、有了病痛、很快的面對現實、了解病情,接受治療·保有樂觀的態度。此時更得學習生活的禪、運用這心靈的復原術,使這股正面的力量帶給自己精神及心理上的能量、不對生命絕望。不要有恨、恨使自己不愉快、恨或怨都是沒有幫助的,勇敢得去面對困境與挫折、選擇另一條路走、放下之後會感覺更輕鬆。

所以、無論是徜徉於大自然的青山綠水中、在家裏忙碌生活中,在廚房。在看護幼兒家人,在工作,在運動、在養病,生活的禪不僅是為自己也顧全其他人、是全體眾生的禪。能夠忙裏偷閒,去感受忙碌中美好的一面,去利用它豐富人生,也是生活中的哲學、生活的禪。

禪是現代人美化生活的根，生活要紮實，要有寬大的心胸、要有堅定的毅力，要保持身心的健康，要包容他人，要改善不良的習性，求得快樂清淨的心。人生如夢、珍惜現在、珍惜每一份緣、每一份情、不管是兄弟姐妹、父母子女、親朋好友、同事同窗、懷著感恩的心、好好的相處、使歌聲充滿人間、人間充滿歡愉欣喜。