

弟子問趙州禪師要如何修行？

禪師回答：「吃飯去。」

弟子：「吃過了。」

禪師：「洗碗去。」

弟子：「洗好了。」

禪師：「掃地去。」

弟子：「修行怎麼盡做這些事？」

禪師：「不然你以為我整天在做什麼？」

日常生活本來就是由平凡瑣碎的家事構築而成，而寺院的日常作務之多，比起一般家庭更是不遑多讓。聖嚴師父在《禪鑰》提到，唐代百丈禪師之後，禪宗叢林裡每天過著農耕的生活，工作時間相當長，每天打坐及聽開示的時間只有早晚。

整理家務看似微不足道，其實正好檢視自己的心。當我們動手去實踐、體驗，無論掃地、洗碗、摺衣，甚至整理一只抽屜，都是面對自己、接納自己、整理自己的過程。