

3

「How Long is Now?」

參一參「How Long is Now?」

「How Long is Now?」它是一個公案。「現在有多長?」「多長是現在?」誰來回答這個問題?是「我的生命有多長?」或「你的時間有多長?」「長」在哪裡?是生命或時間嗎?還是距離、遠近?那是什麼呢?

我曾與哥哥、弟弟相互期許要活過五十歲，因為祖父、父親、叔父都在五十歲就先後離開人世，所以，我們相約要養成好的生活習慣，不喝酒、不抽煙，不做一切危害健康的事，看能否度過五十歲的這個命運關卡。我哥哥現在還活著，我弟弟也活著，當然我現在也還健在，大家都已經超過了五十歲，我們已安然度過了家族原來的命運基因或共業，我想這都是佛菩薩的保佑。但我還是要問：「生命有多長?現在有多長?」

壽命可以有多長?它有過去、未來、現在。「現在」有多長?一般談到「現在」，常常說的是「時間」，就是過去、現在、未來之間不斷地流動、奔流的狀況。

在「觀呼吸」之前，我們不妨先參一下：「How Long is Now?」「Now」在哪裡啊?小時候我們說：「現在我要去上學了!」昨天也說：「現在我要去上班了!」上一刻你在說：「現在我要去禪堂了!」現在人坐在禪堂裡，你還是說：「我現在正在打坐。」無論何時，你都在說「現在」，即使在一呼一吸時，你還是處於「現在」，誰知道你從小到大所說的「現在」到底有多長呢?

「現在」就在一呼一吸間

回到「觀呼吸」這個主題，以呼吸來作為禪修的入手處，看似平常，其實



背後隱藏著禪修就在當下每一刻的深義。呼吸是人身體自然的活動，氣息一直不斷地在流動，吸氣、呼氣、吸氣、呼氣……，不知道哪個在前，哪個在後，一直就在鼻尖提醒著我們自己是個活生生的生命。無論是睜眼知道呼吸，閉眼知道呼吸，打瞌睡還是在呼吸，時時刻刻都在呼吸。當你覺知呼吸時，便會發現，「現在」就在這一呼一吸間。

用功該從哪裡下手？怎麼才叫做用功呢？觀呼吸是一個自覺的工作，它根本處理的問題，就是在一呼、一吸、一進、一出，進進出出、出出進進之間，我要如何安頓自己？哪一個是我的生命？

無論禪坐、念佛、持咒、拜佛……，你都不離呼吸啊！呼吸的氣息在撞擊你的鼻尖時，你感覺它有多長？「多長」，不是在算距離或時間，而是在提醒你要時刻地覺知，就是從今天封山開始，大家練習覺知自己的呼吸，安住於「現在」。

佛法的教義也是從禪修延伸出來的，從教入禪或從禪入教，都可以進入修行。今天我們坐在禪堂裡就好好地禪修，當觀呼吸時，若心力提不起來，感覺無聊透頂而昏昏欲睡時，那就補眠也無妨，別打呼打得太大聲而吵到別人就好了。如果你還睡得著，那也很好，就從這裡開始。

「現在是多長」，不是計量呼吸一進一出有多長，也不是說距離的長短或時間的長短，它只是在提醒我們時時刻刻都要於當下用功。

