



12

念念都是「現在」

時時都可用功

我們無論做任何事情或修習任何法，每一次都是新鮮的，為什麼呢？我舉日本一休和尚的故事來說明。

一休禪師有次去探望一位臨終的同道，問他：「需不需要我為您做什麼？」

同道說：「我獨來獨往，天上天下唯我獨尊，不用您幫忙。」

一休說：「你還有一個『獨來獨往』，如何來又如何往呢？你來往有痕跡嗎？」

這段談話的道理很深，包括了佛教所有的義理。我們從「過去」走來，當時認為的「現在」，轉眼變成過去。而我們從過去到現在以至未來，是否有痕跡可尋？我們真的有來去嗎？來去之間有痕跡嗎？所以，一休說：「我來看一看你如何獨來獨往？你的來往是否有痕跡可尋？」

念念都是「現在」！念念都可修行，禪修的基本態度即是隨時都在用功，在每個時刻、每件事上用功，而不是只有在坐禪的時候才叫修行。生活的全部都是我們的修行，不是說這個是修行，那個不是修行，或有另外一個修行，當下全部都是修行。

回到當下，每刻都是新鮮的開始

「How Long is Now?」「現在」有多長？當下的每一刻都是「現在」，無論是昨天還是明天，去年還是明年，都只是「現在」，對生命而言，我們所感覺到的都只有「現在」。其實「現在」就在你覺知當下的時候，它在說明：



「念念都是新鮮的，永遠都是新鮮的。」

當你回到當下，每樣都是新鮮的開始，沒有一個是舊的或老的。縱使把過去發生的事情再翻看一次，你所能做出的還是此時此刻對它的解釋。歷史事件也都是用此時此刻的思惟在解釋，更何況是人的一生呢？我們所擁有的永遠只有當下，不必因為過去的不如意而咒罵自己、責備自己，那都是自我折磨。

因此，我們每天都要做固定的行門功課，都要發願，讓那個願心不斷地重新激勵自己，儘管那個願可能已經是遙遠前的發願了，我們還是要不斷地將之提起。佛陀就是我們最好的楷範，他因看見生、老、病、死之苦，而發願出家尋求離苦之道，最終證得諸苦寂滅的涅槃。我們也要依循佛陀的教導，發願修行，時時不忘發願，提醒自己，精進於佛道。

我們要知道無論是禪修、修菩提心、行菩薩道，不僅這輩子要學，還要生生世世地學，永無止境地學，學也學不完。縱使要成佛，也要積聚資糧，勤修六波羅蜜。

念念都是「現在」，時時發願，回到每個當下，也從每個當下再次出發，向佛道邁進。

