

## 三十三年的行腳回眸

中道之聽：非法體恆有，唯中道之流.....

夜深，松風如水，山月在雲端若隱若現。

我行於濕石之上，心中念起古老的叩問：若一切如幻，誰聞法？誰修慧？誰證涅槃？

《雜阿含》言：「此有故彼有，此生故彼生。」佛陀已明示：世間現象非自存，亦非無有。生滅，不過是因緣聚合時的功能顯現。生者，非實體進入存在；滅者，非實體流向過去。生滅是依緣顯現與息止的相續相。

### 「法非恆有：燈光與溪水的啟示」

正如燈光，非火非油，而是火與油因緣共成。燈滅時，並無一「光體」遷往他處。眾生執「有一法體恆常」，正如執「有光可留」。佛說「諸行無常，諸法無我」，並非否定現象，而是破除對存在本質的誤認。

### 「聞思修慧：斷執不建有」

解脫不在於尋找一「恆常法體」，而在於觀見緣起之空。當觀行者於禪定中見五蘊如流，他不再問「誰在流？」只見流即法、流即覺、流即寂。聞、思、修不為建立「有」，而為斷除「執有」與「執無」的兩端。

此時風起，松針輕顫，聲聲似法。若說「法體恆有」，松聲豈非萬古？若說「諸法皆無」，此刻之音又從何而生？

唯有「因風動而松鳴」，此即緣起。風止，松靜；法滅，心寂。這並非「無有」，亦非「恆有」，而是「因緣生，因緣滅」的實相，如實如是。

我這夜裡靜靜聆聽——聽風，聽松，聽心。每一聲都在告訴我：非法體恆有，亦非法體斷滅，唯有中道之流，名為真實。聽見者即見道；不執者即解脫。

---

• 望月筆記：

「流即法，流即覺，流即寂。」

所謂「中道之聽」，不是論法，而是聽法如何流動。當我們不再尋找那個穩固的「我」作為錨點，整片松林與風聲，便都是涅槃的道跡。

—— 不執兩端 見中道流 ——

驚蟄 · 體用

後花園：雲深不知處的體用

「山前山後摘不盡，野茶不覆藏」

昨日丙寅，雨初晴。懷著朝山的心情，逕往山裡走。

野茶漫山，林姊姊三五人，耕園生計，亦坐禪參禪。

問其師承，但說：後山，雲深不知處。

眼前一片，山前山後摘不盡，野茶不覆藏。林姊姊與友人多年來耕園生計，她們下田時，禪思不斷，恰似「仙人拿鋤頭」。這份生活與禪修的無礙，讓我想起那句：「終日採茶，只聞子聲，不見子形。」

水滾了，茶香撲鼻。啜飲這盞清韻，竟有一種入秋又逢雪的感覺。好茶。乍覺念頭起處，味著了，但心不著，心不縛。一切行無常，生滅滅已，寂滅為樂。

想起滄山與仰山的對話。仰山撼動茶樹，滄山說他只得「用」而不得「體」。仰山反詰，滄山良久不語。仰山笑其師只得「體」而不得「用」。滄山笑罵：「放子三十棒。」

體與用，在這一盞茶中圓融。體是那雲深不知處的寂靜，用是這鋤頭落下的如實。山僧後夜初入定，聞似不聞山月曉。我們在山裡採茶，也在山裡採回那個本自具足的自體。

---

## • 望月筆記：

「生滅滅已，寂滅為樂。」

茶味入舌是「用」，心不隨味轉是「體」。在後花園的蟬鳴中，我體會到那份不被覺受束縛的自由。不需要遠求師承，後山的雲、手裡的茶、腳下的田，便是最深刻的傳承。

—— 雲深不知 體用並行 ——

水界 · 布施

白匏湖：水三昧與眾生光

「我是水，水是我」

來廟的山路彎延，有尋龍探穴的樂趣。

滿山霧氣觸身，在大石上坐觀水三昧。

茶香與吆喝聲中，看見眾生苦，也看見慈悲的光。

來廟的山路，忽左忽右，彎來彎去，頗有尋龍探穴的樂趣。兩旁山景白茫茫一片，綠葉紅邊，

梧桐開著白花，這便是靈氣映天的白匏湖。

尋一塊大石坐禪。滿山的霧氣迎面觸身，清氣潤頰，我攝念專注，坐觀「水三昧」。那一刻，我

是水，水是我，身體也隨之柔軟起來。滴滴涓涓間，體悟流水不常，看著湖水漸漸枯竭，感知

「色無常」——成住壞空，一切皆悉無常。

「喝茶嘍！」

七十多歲的廟婆吆喝聲不斷，打破了山間的寂靜。牛頭、陳主委，眾人緊湊圍坐。

喝茶時談到眾生之苦，眾人皆動容不已。席間這幾位大善人，默默鋪橋造路、施棺捐米，百萬千萬地捨，從不落人後。來廟拜拜，虔誠奉香供茶，也總在人前領頭。

日出夕落間，我看著這些善念。修行不僅是大石上的寂靜，更是這份在世間行走的熱腸。這些善行將在百年千年之後，依然如這滿山梧桐白花，綻放著光明。

---

## • 望月筆記：

「觀受如受，觀法如法。」

水之無常，讓人學會放下；人之善念，讓人看見希望。在白匏湖的霧氣中，我照見了「空」與「有」的圓融。修行不離世間覺，那份對眾生苦的「動容」，便是最真切的菩提心。

—— 善念千載 靈氣映天 ——

奈良·寂滅

東大寺：千年一瞬的鐘聲

「一切有為法，如夢幻泡影」

奈良東大寺，千年古木與青銅大佛。

當巨大的鐘聲敲響，整片空氣都在震動。

那是跨越時空的「電火光石」，震碎了那個自以為是的「我」。

步入東大寺，宏偉的建築在歲月中顯現出一種沈重的墨色。這座世界上最大的木造建築，承載了千年的願力與祈禱。站在盧舍那大佛前，那份巨大的寂靜壓迫而來，讓我感到前所未有的渺小。

「這句話是如實的嗎？」我對著大佛自問。

此時，遠處傳來鐘聲。那不是普通的聲音，那是能穿透五蘊、直抵識海深處的震動。在鐘聲響起的那一瞬，我曾有的病苦（麒麟潭）、曾有的掙扎（荔枝寺）、曾有的死別（雪夜），都在這震動中一一消融。千年與一瞬，在此刻沒有分別。

《金剛經》言：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電。」我站在大殿前，看著信眾往來，看著鹿群在林間穿梭。這一切的繁華與蕭索，不過是「識」所現起的幻影。當鐘聲止息，寂靜顯得更加深邃。那是不生不滅、不垢不淨的空性。

我合掌，向著大佛，也向著這千年的時光致敬。修行不是為了去到哪裡，而是為了回到這裡——回到這「法爾如是」的真實。不再追求長生，但求此刻清明。

走出大門，風輕拂。我依然是那個行者，一人一囊。但心中已安放了那記鐘聲。無論走到哪裡，那聲「空」永遠在耳邊迴盪。

---

## ● 望月筆記：

「應作如是觀。」

這是行腳的終點，也是覺悟的起點。當我們體悟到生命本身就是一場巨大的緣起，執著的手便

會自然鬆開。鐘聲已過，蓮開九品。

——— 清明自現 不朽自證 ———

南山·數息

烘爐地筆記：現法樂住

「不向過去，不迎未來」

中和烘爐地，香火鼎盛，靈氣氤氳。

我避開人群，沿著南山後方小徑來到涼亭。

遠眺觀音山、淡水出海口，看見燈火通明，也看見心念生滅。

一日之中，我在這石旁小徑學習數息觀，專注於一呼一吸。入息出息，氣息或長或短，生滅不已，遍佈全身。氣喘如風也好，平穩如絲也罷，我只是不斷將心安住在明晰的念頭上。

腳下的烘爐地，信眾熙攘，煙火燎繞。有時候，彷彿感到百脈暢通；有時候，身受心法的

「苦、空、無常」之念又會浮現。我坐著，從清晨到日暮。雖然還未能進入微細的心息，處於一種「有住而不住」的狀態，但這份寧靜已足夠。

天色漸漸朦朧，石旁的樹梢在晚風中輕輕搖曳，彷彿在說：「來呀！明日再來。」這份無言的邀請，讓我不禁莞爾。就連身旁的大石和紫薇花也似乎在笑我，笑我執著於此時此刻的體悟。

下山時，遠處的燈火已是通明一片，萬家生佛，亦是萬家憂喜。我心中思維著經文：「不向過去，不迎未來，現見法，現法樂住。」

一呼一吸，這就是我要走的道。不需要深山老林，不需要遁世隱居。在這通明燈火的映照下，當下的每一口呼吸，就是解脫的門徑。

---

• 望月筆記：

「念起知念起，念滅知念滅；無住心中，念念如影。」

烘爐地的燈火是境，鼻尖의呼吸是心。在喧囂中保持一分覺照，不被過去的後悔牽絆，不被未來的焦慮誘引。這，就是最真實的「現法樂住」。

——— 一呼一吸 現法樂住 ———

時節 · 採藥

雷公茶：天雷無妄

「彼岸在那呀...一口一口啜著」

三月三日，驚蟄，溪邊大石上坐禪。

轟隆一聲，天雷響起，黑雲翻湧。

正是時，念動心行。

三月三日，驚蟄。我在溪邊大石上坐禪，忽聞雷聲轟隆，望向天空，黑雲一片片。《本草綱目》

曾載：僧人病冷痼疾，俟雷，於山頂採茶，能祛宿疾。

正是時，念動心行。我思維著：身是我，眼見聲聞是我所；地水火風，亦是我所。色是我，受想行識是我我所。當下起坐，於山野間東找西覓，採了三天，僅得茶三兩多，這是又一年的存貨了。

平常行腳中，一人一囊，總帶著這份雷公茶。走渴了、坐疲了，缶子裡投下三片茶，一口一口啜著。茶湯入喉，帶著山野的清冽與雷霆的餘威。我總會想著：彼岸在那呀.....

其實，雷響之時，心不隨雷動；茶入之時，受不隨味轉。這採茶的三天，就是一場活潑潑的修行。地、水、火、風，在山野間是風景，在身心中是四大因緣。

喝著這盞雷公茶，心境如天雷無妄。不期而遇的雷聲，不期而遇的採擷。「觸目是道」，不需要尋找彼岸，彼岸就在這一口清苦的茶湯中。

---

## ● 望月筆記：

「觀身如身，觀受如受。」

雷聲是外境的風，茶湯是內在的水。當我們不再執著於一個「受苦的我」或「得藥的我」，雷公茶治好的不僅是宿疾，更是那一顆總是向外馳求、不安於當下的心。

—— 一人一囊 走見白雲 ——

慈心 · 現量

蜈蚣：百毒不能害

「痛時見蟲第一念，無瞋」

穀雨前後，山裡坐禪，忽冷乍熱。

專注呼吸間，腳尖突遭劇痛。睜眼一看，寸蜈蚣。

那一刻，法義不再是紙上談兵，而是皮肉間的對壘。

一日，山裡坐禪。九息過後，風喘漸微，有知而無念。突覺腳尖劇痛，起坐一看，竟是一隻寸長的蜈蚣。牠不知險，竟來咬我。

我順手撿起葉片，將牠撥開，口中喃喃：「快逃命去，來生得善處。」

再看腳趾，已是陣痛紅腫，米粒高。經文說：「若有一顆慈悲的心，百毒不能害。」我靜下心想，痛時見蟲的第一念，竟無瞋恨，反生慈心，怕牠受傷。這一念生起，心頭竟有一種清涼的滿足感——「哇，我真的有慈心了。」

南無佛。這感覺真好。我重新靜目坐禪，下坐時，腫處竟已消散，痛感全無。黃昏下山，水聲鳥鳴依舊，我踏著溪石，行人心入「無常十六觀」。

草舍中，滌水洗腳，合掌祝禱。身無常，受亦無常，心隨受滅。這一場皮肉之痛，是蜈蚣給我的布施，讓我看見自心在急迫處的本真。

---

## ● 望月筆記：

「念起知念起，念滅知念滅。」

慈悲不是為了「不痛」，但當慈悲現前時，痛與不痛已不再是心的負擔。百毒不能害的，不是皮肉，而是那一顆不為境界所轉、不生嗔恚的清淨心。

山中七日：華嚴印心

「心如工畫師，能現諸色相」

山中草堂，七日忘神。一本《華嚴經》相伴。

窗外風聲與鳥語漸次消融，只剩字句在心湖盪漾。

這不是讀經，是身心在清淨法界中的一次消融。

第一日，身心初解。普賢與文殊以偈頌示現「自覺聖智」，文殊觀空，普賢起行。那一刻，彷彿有風輕拂，解開了塵封已久的心扉。這是「行中見法，法中見身」的真切。

隨後日夜，觀行漸深。思緒隨經文攀升入天上四階。在帝釋天宮，立下菩提心的根本；在夜摩天宮，將所悟落實於行雲流水的實踐；在兜率天宮，將功德迴向十方，不住於我。

至他化自在天，十地菩薩現前。此時「觀身如身」的正念堅定不移，證得無分別智。佛陀的光明相好，無一不是觀智圓滿的彰顯。正如夜摩天的那首偈語仍在耳邊：

「心如工畫師，非色非形，但能現萬法。四大五蘊，悉從心生。」

第七日，隨善財童子南遊五十三參。每一步都踏實而充滿智慧。在焰慧地修三十七道品，在難勝地悟四聖諦。我見身如身——這皮囊非我，卻日日執著；身受心法，如是觀照，方能觀破

「有我」的妄。

我明白了：佛法不在遠方，就在當下心念之轉。三界唯心，萬法唯識。彌勒不說「成佛」，只讓你在無聲處看見：原來佛道從來不是一條路，而是你願不願「當下正觀」的心。

山中七日，心與經融。下山時，眼中所見已不再是舊日模樣，而是華嚴遍滿的清淨法界。

---

## • 望月筆記：

「因緣所生法，我說即是空。」

從初夜至天曉，華嚴的每一品都在顯現同一真理。若能以此教相配觀行，便可漸離妄見。初是觀身，終是無觀。

—— 三界唯心 萬法唯識 ——

阿含·安般

指南宮：龍頸石上的呼吸

「真如就在一吸一呼之間」

初夏清晨，漫步木柵指南宮後山。

找了塊石頭坐下，風聲、鳥鳴、蟲唱，皆是邀請。

我不求彼岸，只求在這一呼一吸間，如實觀照。

木柵指南宮後山，龍頸之處，石旁小徑幽靜。經云：「當念無常之火，燒諸世間。」昔日坐禪，心中總懷著一份「希求」，然而一旦踏入禪境，疑、怖、喜、愛四病便如影隨形。我在此學習調身、調息、調心。

天色微曦，泛著青濛的光。我閉口鼻，深吸清氣，再輕柔吐出穢氣。觀想百脈不通處，隨氣流排出。漸漸地，呼吸變得綿綿若存，不再有聲，亦無粗重。情懷隨之愉悅，身心輕安。

「身身觀住」：感受體內氣流的寒暖、遠近。呼吸微細，若有若無。

「受受觀住」：暖意漸生，心中喜悅，煩惱隨之消散。

「心心觀住」：昔日嗔怒之人，今日不再動怒。世間八風，心如止水。

「法法觀住」：體悟五蘊依緣而生，無一真實。諸行無常，諸法無我。

一坐便是六個時辰，絲毫不覺疲倦。心棲二禪，三昧現前。這龍頸山徑的靈氣，不再只是外在景色，而是與我內在氣息、心念清明融為一體。我明白無需遠求，真如就在這一吸一呼之間。

---

## • 望月筆記：

「念起知念起，念滅知念滅。」

守身風則散，守氣則疲，唯有守息，方能入定。禪定不是為了成為神仙，而是為了在無常之火

中，淬煉出那一絲不被左右的清明。

—— 息念成就 歸家之門 ——

無常 · 涅槃

雪夜：老家茶樹與死別

「情與事，憨呆無寄，我作如是觀」

大雪後，天雨。別離的日子。

爐火通明，我取老家茶樹手作團茶，獻給故友祥生居士。

在茶氣撲堂間，照見一切皆無常、無我。

夜裡八點四十五分起鼓。心入鼓音，人虔誠。梵香一柱，磬三響，木魚行雲流水，心隨著響

動，誦念《無常經》。合掌迴向給知友祥生居士，願他蓮開九品。

入夜，爐火通明。我起火蒸焙，微火不青不黃，手作仿唐龍鳳團茶。這茶，是用包種鐵觀音及

你生前在老家種的烏龍茶樹，取其清韻。這是我生平唯一能為你做的，開心喝茶。

第一盞茶：供佛。

第二盞茶：有情無情皆來受供。

第三盞茶：請你來，我們一起品嚐。

此時，茶氣撲堂，細嗅之下竟有淡淡花果桂花香。我們一邊喝茶，一邊思維經言：凡俗邪見

者，見色是我、異我、我在色、色在我。然而諦者所斷眾苦，如彼池水，於未來世，永不復

生。

「王所乘寶車，終歸有朽壞，此身亦復然，遷移會歸老。」我們聊著，看著爐火跳動，像極了

生滅的識流。一切皆無常、無我，正見緣起的厭離，才是解脫之道。

情與事，憨呆無寄，我作如是觀。彈指一聲，半晌寂然。合掌南無佛，我們相見在佛國。

---

• 望月筆記：

「唯如來正法，無有衰老相。」

在死別面前，茶的溫度是實相，經文的冷靜也是實相。不留痕跡的思念，即是「空」的體現。

——— 彈指半晌 蓮開九品 ———

般若·試煉

荔枝寺：半夜不逃真假仙

「不要錢的最貴，六百卷般若」

那年荔枝開花，午後有小雨。

方丈說：讀完一部經，可住寺旁紅磚小屋，供一餐，免早晚課。

我拇指一按，諾千金。進屋一看，桌上竟是《般若》六百卷。

那座小屋牆內奇花異草，簡潔大氣。一廳、一臥、一浴，案上一小鼎，我心想：這便宜占大

了。豈料踏入房內，桌上擺著的是《大般若波羅蜜多經》，厚厚六百卷。我大眼瞪小眼，當場傻

眼。方丈說「一部經」，信哉，誠不欺我，這真是一部經，只是這「一部」能讓人讀到地老天

荒。

三天、七天，不知多少個夜晚，我都想著翻牆出去。深夜裡，小屋空氣冷冽，經頁摸起來有種

沙礫般的乾澀感。我心裡嘀咕著：我佛慈悲，這哪是一部經？簡直是無盡輪迴。不要錢的東

西，果然是最貴的。

我一卷又一卷地讀著，從昏沉入睡到慢慢識字。熬過了一百卷，心跳慢了，荔枝又開花了。午後，和尚燒水提壺問我：「讀完了？悟道了嗎？有什麼想法？」

我起身一拜：「師父，我現在什麼也不想，只想逃離。有緣再見，無緣相見難。」

老和尚九十九歲緣滅前，我又去頂禮。他笑問：「這麼多年，怎麼都不來？」我答：「哪敢來，半夜不逃真假仙。」

在那段日子裡，我才真切體悟到「空三昧」。並非得有一法名為「空」，而是看著經文裡反覆出現的「無我我所」，發現那個「想占便宜的我」、「想逃跑的我」，通通都是因緣所生，本無自性。

---

## • 望月筆記：

《大智度論》云：「觀五蘊無我我所，是名為空。」

在荔枝寺的那些夜裡，我才明白，最好的修行是不裝。承認自己的恐懼與想逃，才是「如實」的起點。

—— 一念不分別 萬年已過 ——

秋慧 · 現觀

麒麟潭：痛是涅槃的道跡

「痛不為仇，病猶善友」

病痛將道人驅來，觀心令其留下。

在鹿谷的煙嵐中，他租屋潭畔，藥不服而茶不斷。

當受是苦成為如實的觀察，痛便不再是敵人。

山中十七年，如一盞茶，不澀清韻遠。這位道人，非尋清福，亦非厭紅塵，而是病痛將其驅趕至此。初至時，他身懷沈疴，胰臟腫瘤八公分，醫者斷言命僅三月。驚懼中，他自語：「命數既盡，心尚可修。痛不為仇，病猶善友。」

他在鹿谷麒麟潭畔租下一屋。晨起五鼓，煙嵐滿山，石徑濕滑，他如老僧托鉢般經行，喃喃唸著：「此身非我，緣生緣滅，夢幻泡影。」日子裡無藥，唯白飯地瓜，偶佐淡滷。藥不服，茶不斷。

「病若何？」我問。

他微笑，目光澄明：「經常痛，吐血便血皆有，亦曾暈厥倒地。然不拒不執，如風過林，了無痕。」一年八月後，痛苦漸微，心稍得平。語畢復默，目中無苦色，唯見清光一線，如夜月穿林，若有若無。

《雜阿含》云：「見受是苦，是病，是箭.....是涅槃道跡。」此人所行，正是斯道。有人問他為何不逃？他答：「此病苦痛，非術能醫，非藥可除。觀身如身，觀受如受，四念住即是我藥。」

我低首，如聽晚風。初無聲，終有醒。清茶一盞，皆是道也。

案：

現胰臟腫瘤已不到一公分，與之和平共存。

百日蘭若

百日千峰行，笨拙正當時

立冬，老松與山茶呼應。師姐提水問：讀何書？我答：一問三不知。慚愧。老師笑我笨，教我  
行腳去。我在溪石間經行，日日坐忘。

「煮一壺等你，行後一起喝。」

屏東夜筆：山嵐裡的傳承

站在屏東的山嵐裡，濕氣重得能擰出水來。我突然體悟到，恩師教我的從來不是死板的「知識」，而是一種「氣」——一種如山嵐般無形、無我、卻遍滿一切處的慈悲觀。

這份傳承不問你是否值得，只是如實覆蓋。就像那句老話：「剛剛好就行喔。」這不是敷衍，是最高深的中道。多一分則矯飾，少一分則枯槁。在山嵐中，我接住了這份「剛剛好」的溫潤。

法脈如氣，不絕如縷。

實證 · 止觀

魚池溪谷：舊塚旁的百日

深夜的魚池溪谷，涼意沁骨。身旁是荒廢的舊塚，那是「地」的終點。腳踝被石塊硌著，痠麻感如潮水般一波波襲來，轉化為無名的煩躁與憤怒。

我閉上眼，開始拆解這份憤怒。我看見跳動的心臟、緊縮的肌肉、跳躍的念頭——這些都是「憤怒的零件」，但奇怪的是，在這些零件裡，我尋不見那個「正在生氣的我」。

當「我」消失了，痛僅僅是痛，憤怒僅僅是生理的化學反應。天亮時，腿腫得站不穩，我卻對著這副殘破的色身，發出了會心的微笑。

流變 · 觀水

溪邊：水聲說法的無常

在溪邊坐了兩個小時。水聲從未停止，也從未重複。每一滴流過眼前的水都是全新的，但整體看起來，溪流卻又是恆常的。這就是「緣起」的詭譎與美麗。

我們執著一個「不變的我」，就像執著一滴靜止的水。然而，正是因為水在流動，溪才活著；正是因為法在生滅，覺性才得以顯現。無常並不可怖，它是生命最誠實的旋律。

我不會兩次踏入同一條溪。但在這「不連續的連續」中，我照見了寂滅的源頭。

行腳 · 始心

雪山腰：晨霧中的第一步

清晨五點，雪山腰的霧重得化不開。僧鞋的鞋底早已磨平，踏在濕漉的落葉上，輕而無聲。我不問為什麼要走，也不問要去哪裡，因為在那一瞬，每一步的抬起與落下，就是全部的世界。

霧氣鑽進衣袖，那是冷的「觸」；山徑的坡度拉扯著小腿，那是痛的「受」。我看著念頭像霧一樣升起，又像霧一樣散去。修行不需要目的地，只要這一分對「正在走」的覺照。

霧散時，山還在，我也還在。沒有什麼被獲得，也沒有什麼被遺失。僅僅是如實地，邁開下一步。

落地 · 平等

做工換三餐：汗水裡的禪味

「放下尊貴，方見真佛」

不談玄，不說妙。

在工地的敲打聲中，我以勞力換取飽足。

那一碗白飯的香氣，比任何經卷都更直接。

行腳至此，囊中羞澀。我沒有宣稱什麼境界，也沒有尋求供養，而是走進工地，與工人們一起搬運、敲打。這裡沒有「師父」，只有一個為了三餐而努力工作的「勞動者」。

烈日之下，汗水順著額頭流進眼角，那是鹹的、刺痛的「觸」。呼吸變得粗重，那是「風」的激盪。每一塊磚石的重量，都是「地」的真實。我觀看著身體的疲憊，觀看著那一絲想要放棄的「受」，卻在規律的勞動中，找到了一種前所未有的安靜。

「這句話是如實的嗎？」

是的。尊貴是假名，標籤是虛妄。唯有這當下的勞作、這噴薄的汗水，是如實的。我不求長生，不求神異，只求在這一鏟一鋤間，看清自心的傲慢。

中午時分，坐在路邊，捧著那一碗換來的大米飯。熱氣騰騰，香氣直透肺腑。那一刻，我對食物生起極大的敬畏與感恩。這不是理所當然的恩賜，是因緣的匯聚，是能量的交換。

《阿含》云：「一味平等，無有貴賤。」在工地的塵土中，我與眾生同呼吸，與大地同負重。做工換三餐，換來的不僅是飽足，更是一份徹底落地的清明。下工時，看著夕陽西下，身倦而心舒，這便是最活潑的「現法樂住」。

---

## • 望月筆記

「飢時吃飯，倦時眠。」

修行若不能落地，終究是空中樓閣。在汗水中蒸發掉的，是虛榮的法相；留下來的，是與萬物共振的質樸。這一碗飯，就是我的印心。

—— 汗水洗塵 飯香印心 ——

地大·無常

五指山：石崩處的現觀

「地大若崩，心何所依」

五指山中，雲霧繚繞，石徑盤旋。

一聲巨響，山體顫動，巨石從天而降。

在那生死一瞬，我聽見了「地大」最真實的說法。

那日在五指山行腳，山色本是青翠欲滴，寂靜得只能聽見自己的腳步聲。我正思維著《阿含》中的「地大」——那承載萬物、看似永恆不變的穩固。突然，地底深處傳來一聲悶雷般的悶響，接著是整座山的劇烈搖晃。

轟隆一聲，就在前方不遠處，半面山坡夾雜著巨石轟然崩塌。那是「不連續的連續」，上一秒的靜謐，下一秒的毀滅。巨石擊碎林木的聲音、泥沙奔流的燥熱感，那是「觸」；心中瞬間升起的驚怖與緊縮，那是「受」。

「這句話是如實的嗎？」

我看著那崩塌的土石，心中浮現這句檢驗。是的，這崩毀是如實的。地大非永恆，它亦是因緣所生，緣盡則散。若執著於地的穩固，心便隨石崩而碎；若觀見地大本空，心便能於動盪中尋得那一絲不被搖撼的清明。

石崩過後，塵土飛揚。我站在殘破的石徑上，看著那堆不再穩固的巨石。死亡與生存，竟然只有一線之隔。佛說「人命在呼吸間」，此刻我才知，這不僅是譬喻，而是現量。我拍拍身上的塵土，繼續前行。山還在，路斷了，心卻更寬了。

---

- 望月筆記：

「觀身如身，觀地如地。」

五指山的石崩，是一場沒有文字的經行。它震碎了我想在世間尋找「恆常」的妄想。當我們能如實接納地的崩解，心中那座不朽的靈山，才真正顯現。

—— 萬法俱碎 唯覺不滅 ——

實相 · 破相

和尚的肚子與感應

「感應不在虛空，在於當下如實」

世人總愛追逐感應，求神異。

但我看這老和尚的肚子，卻看見了另一種感應。

那是與飢渴、與飽足、與色身共處的如實智慧。

修行路上，總有人問我：「有什麼感應？」彷彿沒見過幾道金光、聽見幾聲神啟，這經就白讀了。

我想起那位老和尚，肚子圓潤，笑意如風。

有人問他：「師父，您修了這麼久，有什麼大感應？」老和尚拍拍肚子，哈哈大笑：「感應多囉！

餓了肚子會叫，飽了肚子會脹。這就是最大的感應。」

眾人皆愣。但我聽了，卻生起極大的歡喜。这不正是「阿含的簡樸」嗎？「這句話是如實的

嗎？」 餓了吃飯，睏了睡覺，生病了知病，痛了知痛。世人捨棄這最親近的色身感應，卻去向虛

空尋找縹緲的幻象，豈非捨本逐末？

真正的感應，是當心念轉動時，你能如實覺照；是當瞋心生起時，你能看見它的生滅。老和尚那圓滾滾的肚子，裝的不是貪婪，而是對因緣生滅的全然接納。不去追求不凡，才是在平凡中見證了不朽。

---

- 望月筆記：

「觀受如受，不為所縛。」

所謂「感應」，是身心對因緣最誠實的反應。當我們不再為了追求「美」或「禪」而矯飾感應時，這副皮囊的每一絲跳動，都在宣說佛法。

師姐的茶在等，我的腳在走。不思善惡，這笨拙的時刻，正是最好的修行時。

龍肚師儉堂：大佛前的遇合

午後，美濃龍肚師儉堂。室內瀰漫著老木頭與香火交織的厚實氣味。大佛靜默，而生活如劈刀，將世間人切割得支離破碎。我看見你坐在對面，握著茶杯的手指用力得發白，那是內在緊繃到了極限的訊號。

「生活太硬了，對吧？」我沒問出口，但阿含的法義在心中流過：此有故彼有，此生故彼生。如果我們的心像石頭一樣硬，與世界對撞，結果只能是崩斷；如果能像水一樣軟，任由刀鋒劈過，水依然是水。承認痛，不是軟弱，而是如實看見因緣的起點。

茶涼了。我看見你深深吸了一口氣，原本僵硬的手指緩緩鬆開，指尖恢復了血色。光影在老木地板上移了一寸，那一瞬，你與大佛的遇合，完成了。