202503 文集

《明見因果 · 隨念親證》

阿姜開照 · 著 / Ajahn Kaizhao



谛洲 · 出版

山重水復疑無路，柳暗花明又一村。
山迴路轉、撲朔迷離，出路何在？

這專輯收集了開照長老（Yuttadhammo）
激勵人心的法雨著述，
在此，獻給希望去除煩惱的人們。

當你對人生感到茫然，閱讀了這專輯，
相信你將豁然開朗，感受到人生充滿希望和光明。

祝福大家：
煩惱隨時減，福慧隨時添；
有生一日，快樂每一天！

— 阿姜開照 (Ajahn Kaizhao) —

2025年 03月 目次

《明見因果 · 隨念親證》

變與不變 6

隨念親證 7

隨緣隨行 8

因果之流 9

自卑驕傲 10

時間不等人 11

離鄉 12

以智慧見佛 13

福慧並進 真正之道 14

冬雪與影 15

善護口業 慧增無量 16

獨處之道 17

緣起緣滅的時候 18

轉念之道 19

法路之上 20

此生來世 21

壺之思 22

壺之思 (二) 23

隨緣 24

因果還是因果 25

因與果間 26

苦樂之間 27

追尋與覺悟 □ 彼此滋養 □ 28

清明的共勉 29

語言中的覺知與感悟 30

歲月無痕 □ 生命的渡口 □ 31

如果 結果 32

即已如此 □ 原來如此 □ 33

眼與鏡的對話 34

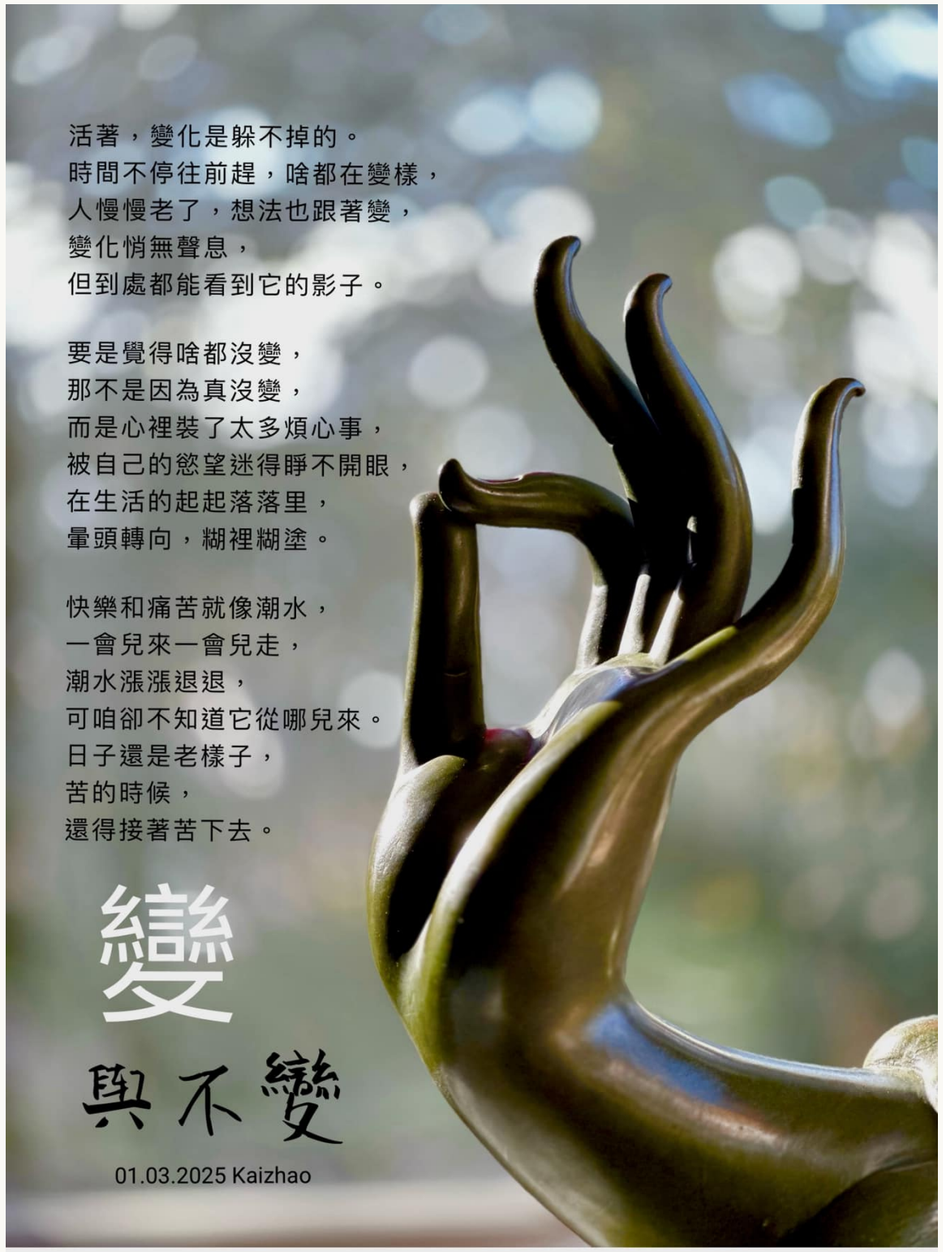
覺有情 □ 隨緣 度年華 □ 35

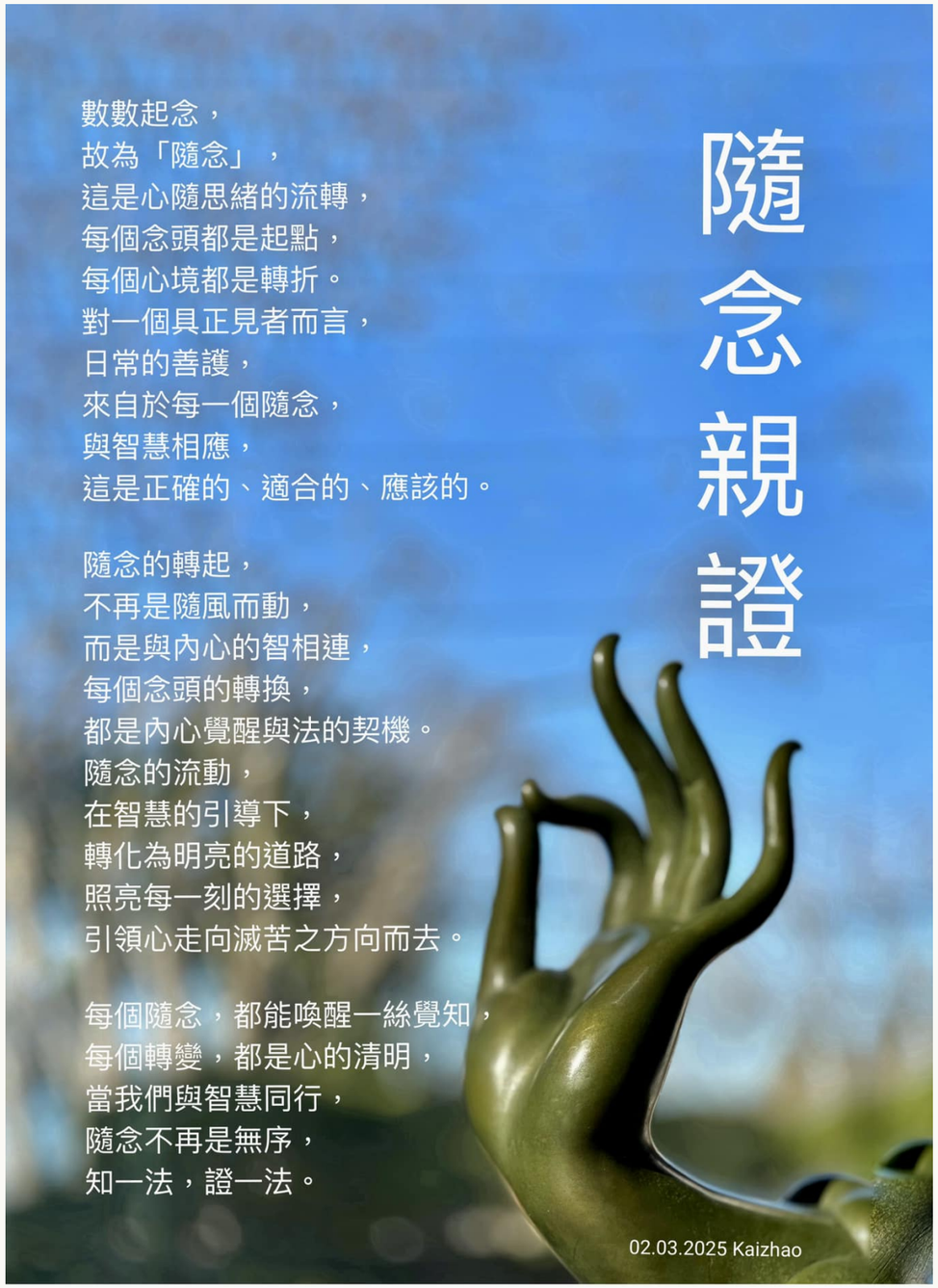
覺有情 — 解脫與菩薩 36

時間的印記 — 業影的牽動 37

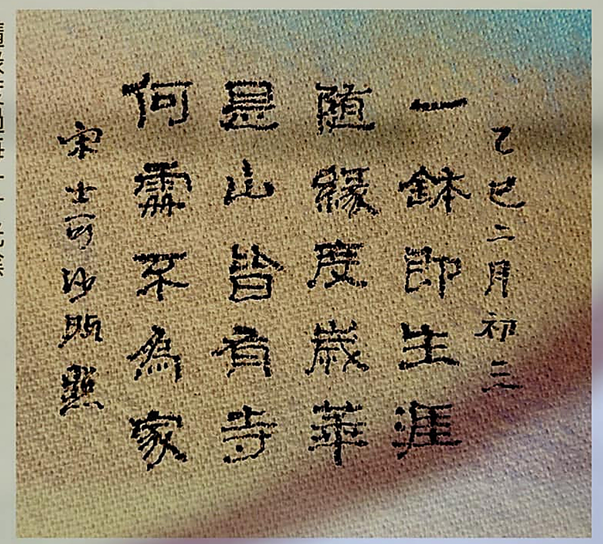
答案都正確 38

這個「我」 39


活著，變化是躲不掉的。
時間不停往前趕，啥都在變樣，
人慢慢老了，想法也跟著變，
變化悄無聲息，
但到處都能看到它的影子。
要是覺得啥都沒變，
那不是因為真沒變，
而是心裡裝了太多煩心事，
被自己的慾望迷得睜不開眼，
在生活的起起落落里，
暈頭轉向，糊裡糊塗。
快樂和痛苦就像潮水，
一會兒來一會兒走，
潮水漲漲退退，
可咱卻不知道它從哪兒來。
日子還是老樣子，
苦的時候，
還得接著苦下去。
變
與不變
01.03.2025 Kaizhao


隨念親證
數數起念，
故為「隨念」，
這是心隨思緒的流轉，
每個念頭都是起點，
每個心境都是轉折。
對一個具正見者而言，
日常的善護，
來自於每一個隨念，
與智慧相應，
這是正確的、適合的、應該的。
隨念的轉起，
不再是隨風而動，
而是與內心的智相連，
每個念頭的轉換，
都是內心覺醒與法的契機。
隨念的流動，
在智慧的引導下，
轉化為明亮的道路，
照亮每一刻的選擇，
引領心走向滅苦之方向而去。
每個隨念，都能喚醒一絲覺知，
每個轉變，都是心的清明，
當我們與智慧同行，
隨念不再是無序，
知一法，證一法。
02.03.2025 Kaizhao

隨緣隨行



一只缽，便是我的人生，
裝得下日出月落，
也裝得下風霜雨雪。
不問明日如何，

隨緣度過每一寸光陰。
群山之中，總有古寺僧影，
無論身在何方，皆是歸處。
天地為屋，浮雲為伴，
腳下的路，便是心的方向。

02.03.2025 Kaizhao



此刻的一念，如風拂水，
漣漪擴散，無聲無形，
昨日的影，今日的果，
步步緊隨，不曾錯離。

習慣如河，決定方向，
或沉入苦海，或趨向光明，
未曾啟動的，或將轉起，
已然生起的，依舊流轉。

念隨意轉，苦樂相依，
如理，則光明開展，
不如理，則深陷泥濘。
如是因，如是果，
終究，還是自己承受。

若能如實知見，
洞悉苦的源頭，
則一切輪迴，
於當下止息——
風過不留，水靜無波。

03.03.2025 Kaizhao





時間不等人，
卻不必追趕。
拼命奔跑，
只會讓
身心疲憊不堪。

用智慧守護生活，
在有限的生命里，
靜觀每一刻因緣，
做最適合的事，
走最從容的路。

不傷身，不傷心，
讓身心安穩，
這才是
智者的選擇，
與時光共舞，
而非與它賽跑。



離鄉，並非對故土無情，
生死之間，盡藏於一個"離"字。

"離"，是地理上的遠行，
跨越山川，跨越海洋，
將熟悉的風景留在身後，
把故鄉的月光，裝進行囊。

"離"，更是人生的轉折，
是命運的岔路，是未知的遠方，
是如理的抉擇，承擔在心上，
帶著生死般的重量。

移民，是深思熟慮後的選擇，
是放下過往，重新開始，
在異鄉，法音不曾斷，
在陌生的星空下，法無國籍。

在異鄉，衣鉢依舊，
過著截然不同的生活，
用同樣的語言，分享法義，
用異國的泥土，種下法種。

離鄉，並非無情，
而是另一種法情，
是對未來的憧憬，
卻不願盼明天的來臨。



真正的佛陀，不在殿堂，
不在金身，不在誦經聲，
也不在繚繞的香火間。
他在手的慈悲，眼的洞察，
在心的寬廣，腳的實踐，
在行於正道的每一步裡展現。
若只依己見求佛，
所見不過是欲望映照的幻影。
若能以智慧見佛，
便能於塵世間，體悟慈悲與真理。
無需仰望，佛從不遠離，
當你願意親近善士，聽聞正法，
當你願意以智慧行走——
佛，已然在你心裡。

07.03.2025 Kaizhao

福慧並進 真正之道



世人皆求幸福，渴望大福，
但何謂真正的有福之人？
福，不在於擁有多少，
而在於是否懂得累積福慧。

希瓦利尊者福報第一，
從不匱乏所需，令人稱羨。
然而，他的圓滿並非偶然，
而是歷經無數世，
不厭修福，
不倦修慧的結果。

供奉與瞻仰聖者形象，
固然是一種福報，
但若止步於此，
便錯失了更深的義意。

唯有將他的精神內化，
實踐於日常，
行善積福，勤修智慧，
才能真正體悟其中意義。
福慧並進，
方為學佛最踏實之道。

08.03.2025 Kaizhao

冬雪與影



冬天的雪，靜靜落下，
覆蓋大地，如夢般純白。

它來時無聲，去時無跡，
如同人生的榮華，
終將消融於時光。

影子落在雪上，
時而清晰，時而模糊，
隨著光的方向，變幻無常。
如同我們的存在，
被環境塑造，
被歲月拉長或縮短。

雪，終究會融，
影，終究會散。
我們無法挽留時間，
但可以在飄雪的夜晚，
獨靜一處，
感受內外的寂靜。

可以在影子變幻之時，
善護內心正念，
不懼變遷，不問長短，
不問西東。

09.03.2025 Kaizhao



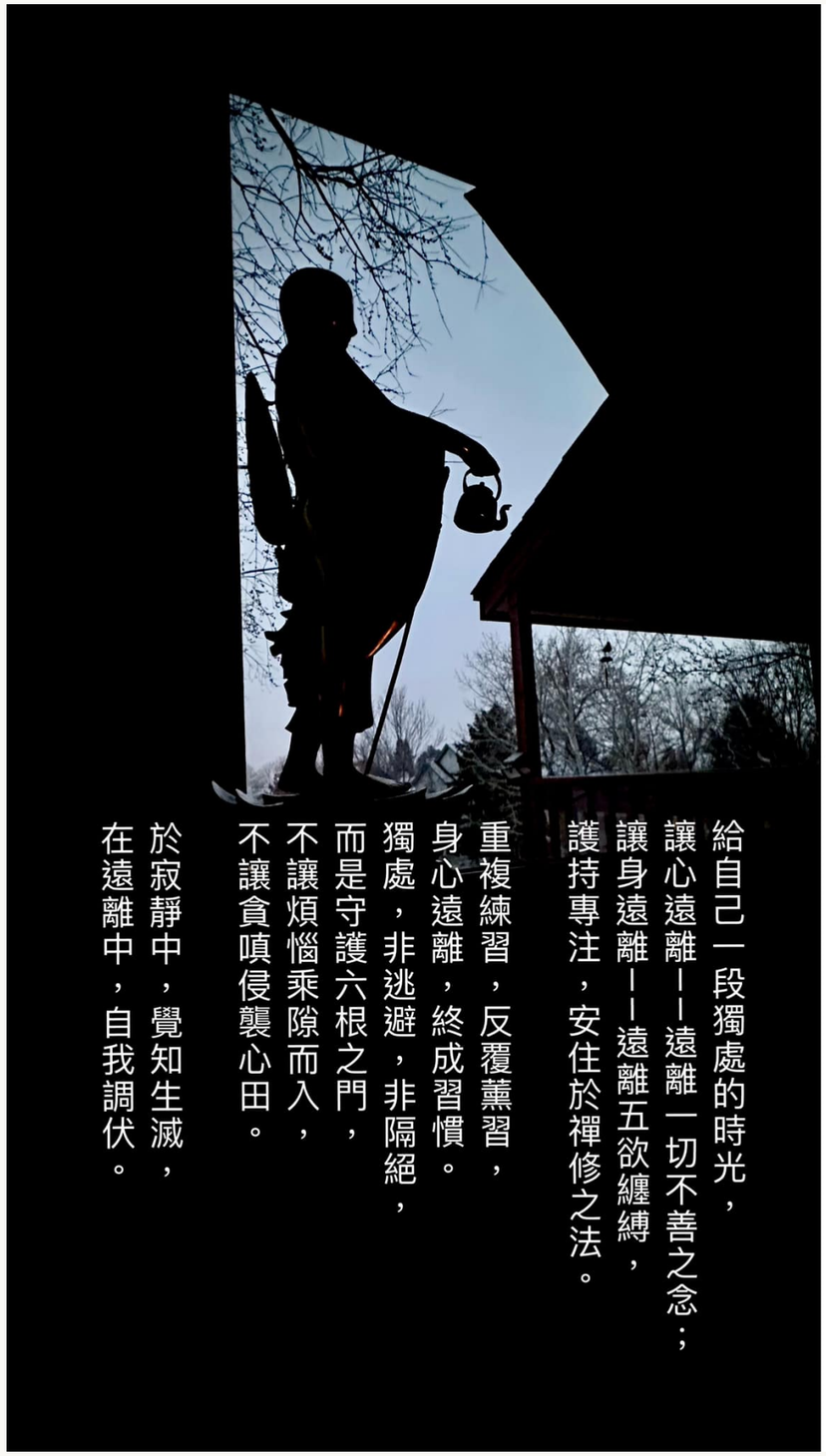
愛教護法，本是善行，
然一言既出，字字留痕。

業影隨行，緣生無盡，
因果自受，不可不慎。
世事無常，緣起緣滅，
因緣交錯，萬象生變。

善護自心，乃修行根本；
善護他人，是學習契機。
觀機逗教，應契機契理，
如理作意，則慧增無量。

若執迷不悟，偏執妄念，
則不覺自縛，癡愚滋長。
言語如種，慎言如耕，
播下智慧，方得善果。

10.03.2025 Kaizhao



獨處之道

11.03.2025 Kaizhao

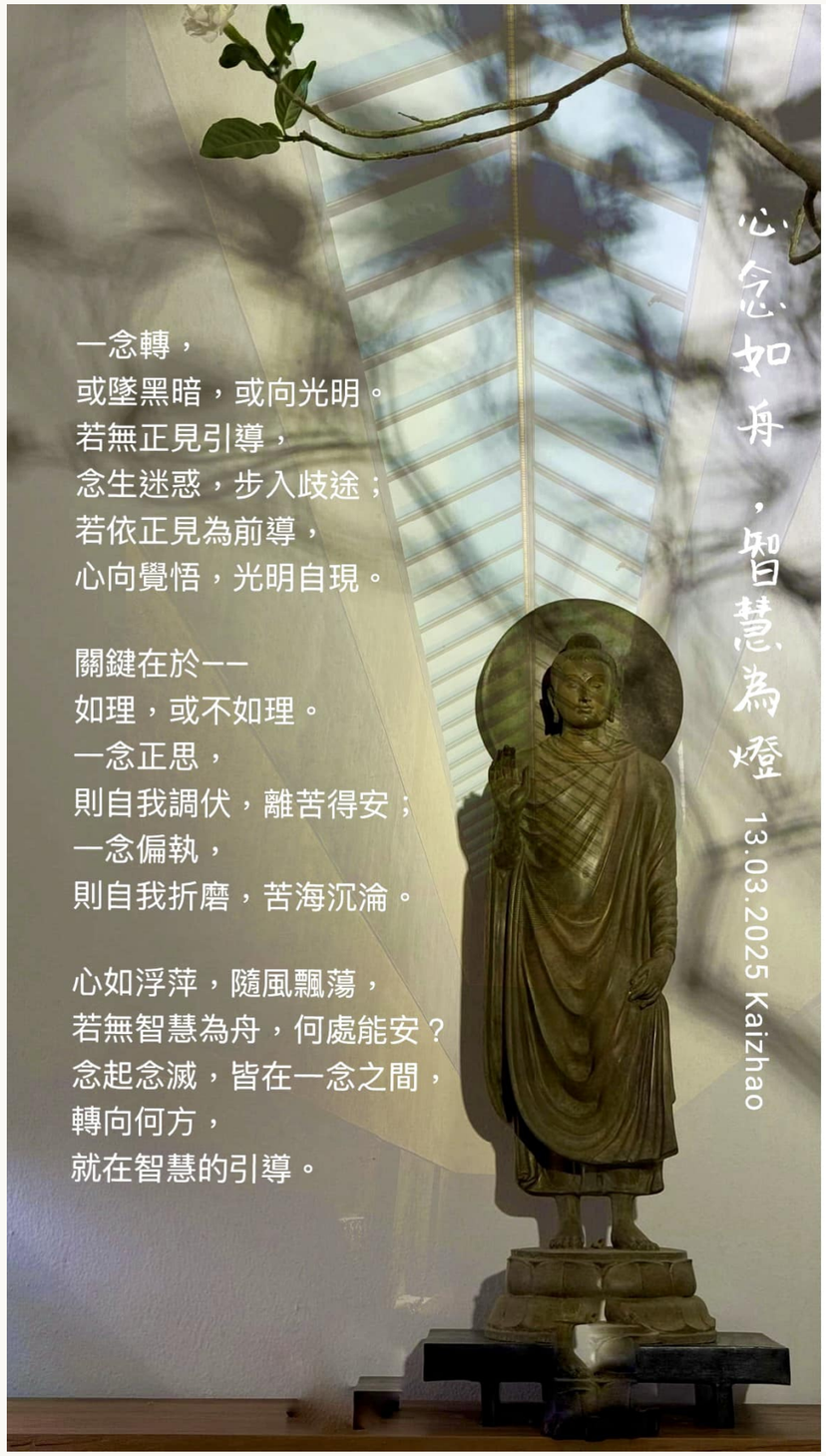
活著，
便是在維繫種種關係，
這是緣生的展開，萬象交織。
一旦執取，苦樂交纏，
於生生世世中輪轉不息。

當緣滅時，
一切關係終結，
但不如實知者，仍戀戀不捨，
一生復一生，一世又一世，
沉淪於無盡的輪迴。

智者觀緣生，
不惑不貪，
觀緣滅，不執不憂。
緣起不迷，緣滅不戀，
從此息滅輪迴，
超然自在。

12.03.2025 Kaizhao





一念轉，
或墜黑暗，或向光明。
若無正見引導，
念生迷惑，步入歧途；
若依正見為前導，
心向覺悟，光明自現。

關鍵在於——
如理，或不如理。
一念正思，
則自我調伏，離苦得安；
一念偏執，
則自我折磨，苦海沉淪。

心如浮萍，隨風飄蕩，
若無智慧為舟，何處能安？
念起念滅，皆在一念之間，
轉向何方，
就在智慧的引導。

轉念之道

法路之上



走在法路上，
腳步輕盈，
不追趕誰的影子。
時間在觀照中靜靜流淌，
每一刻，
都是獨一無二的風景。

別人的標準，
不再是遠方的燈塔。
抬頭望見，
夢幻泡影的天空，
廣闊，無邊，
卻非我所執。

此刻，一句話，
如清風拂過，
更堅定不疑。
法的回音，
輕輕提醒：
緣生，緣滅，
如是而已。

此生來世



15.03.2025 Kaizhao



茶桌上，壺靜默，
有主卻不知主。
一把壺，用時獨寵，
未用的，藏於心底，
卻讓人心生歡喜。

廚櫃里，壺無聲，
用與不用皆不動情。
它們靜靜棲息，
不問塵世喧囂，
隨著無常而消失。

而愛壺者，日夜思量，
為壺動情，為壺守望。
他們是壺的守護者，
在時光的長河裡，
與壺相伴，
也因相伴著喜怒哀樂。

人生真為壺而活嗎？值得嗎？
或許答案，
就在壺中，
在茶香里，
在品茶那一刻領悟吧。



隨緣



隨緣

17.03.2025 Kaizhao

隨欲而活，
如落葉隨風，漂泊無依，
雖不離因緣，卻被業力牽引，
浮沉之間，未必是真正的自由。

隨智而行，
如清流映月，明澈自知，
亦不離因緣，卻能洞察生滅，
於無常中，安然自在，
這才是真正的隨緣過活。

因果還是因果



18.03.2025 Kaizhao

這一生的淚，流不回逝去的光陰，
這一世的悔，贖不盡過往的罪業。

曾經的腳步，踏過荊棘與塵埃，
曾經的選擇，編織成人間枷鎖。

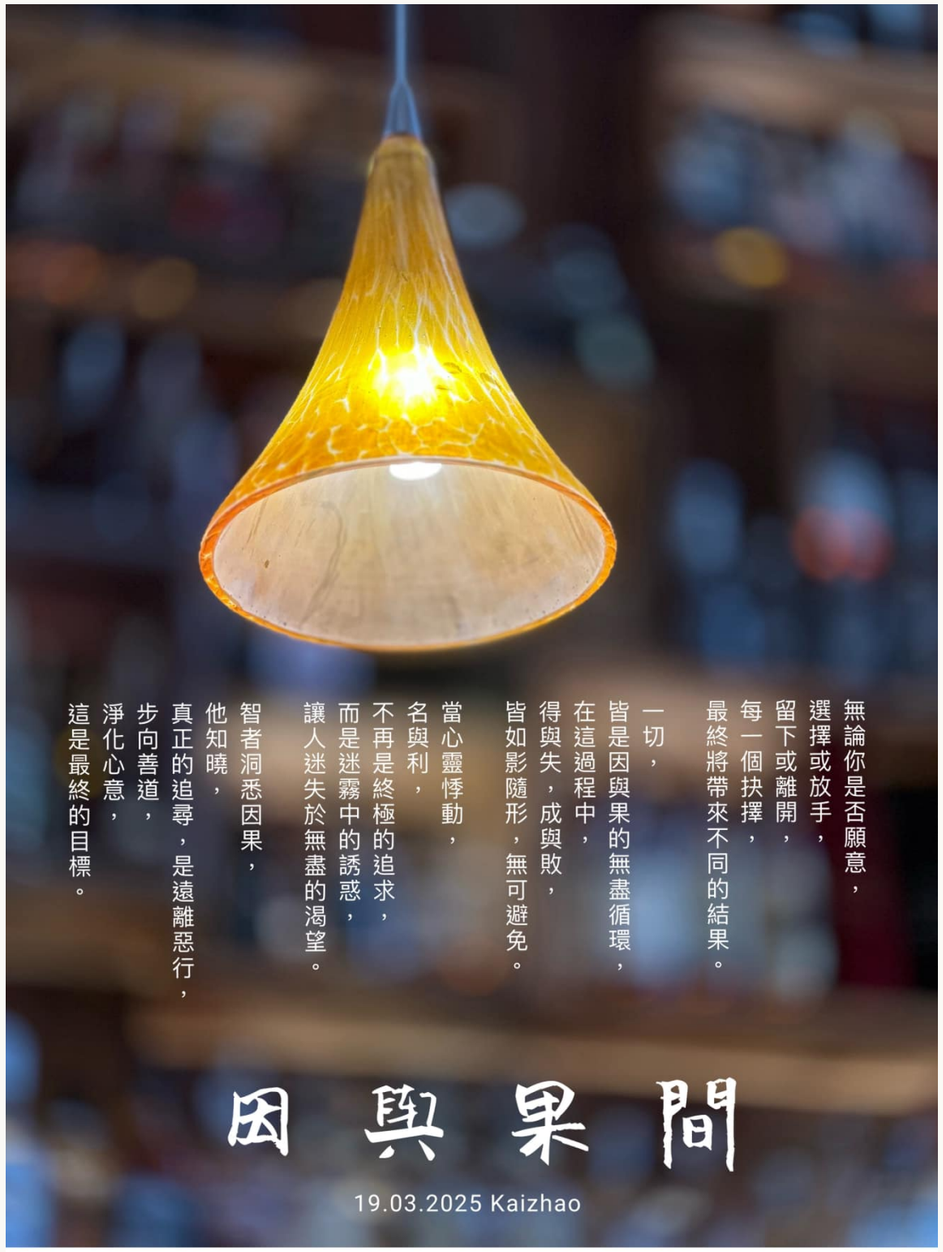
果，已落；因，未散，
風起時，塵埃仍在翻飛。

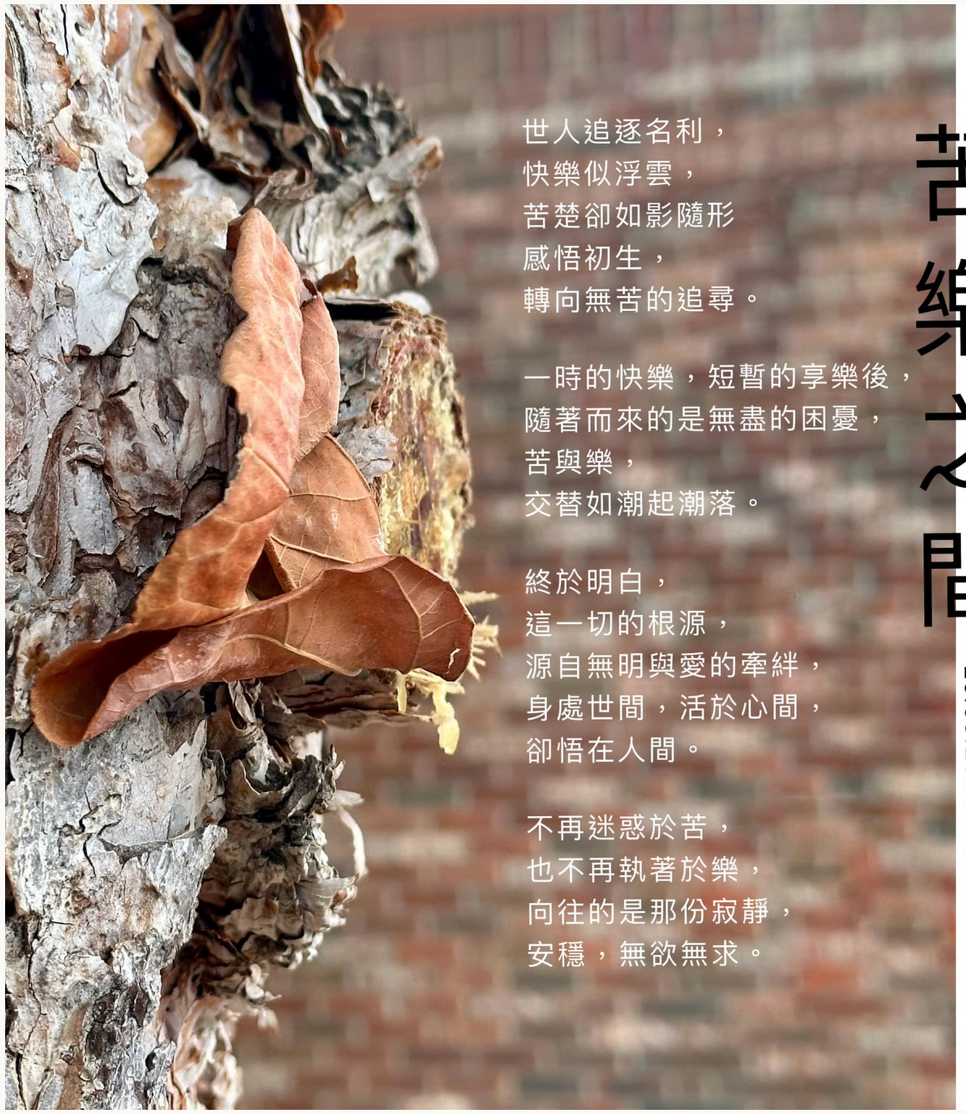
承擔，是業力的回聲，
面對，是唯一的智慧，
若心不覺醒，輪迴依舊循環。

放下，是斷開重演的鎖鏈，
捨離執念，讓過去不再重現。

因今日所種，即是來日所收，
當下的每一念，決定未來的輪迴。

歷史，不是無法改寫，
只是等待你，從此刻開始，
種下清淨的因。


無論你是否願意，
選擇或放手，
留下或離開，
每一個抉擇，
最終將帶來不同的結果。
一切，
皆是因與果的無盡循環，
在這過程中，
得與失，成與敗，
皆如影隨形，無可避免。
當心靈悸動，
名與利，
不再是終極的追求，
而是迷霧中的誘惑，
讓人迷失於無盡的渴望。
智者洞悉因果，
他知曉，
真正的追尋，是遠離惡行，
步向善道，
淨化心意，
這是最終的目標。
因與果間
19.03.2025 Kaizhao


世人追逐名利，
快樂似浮雲，
苦楚卻如影隨形
感悟初生，
轉向無苦的追尋。
一時的快樂，短暫的享樂後，
隨著而來的是無盡的困憂，
苦與樂，
交替如潮起潮落。
終於明白，
這一切的根源，
源自無明與愛的牽絆，
身處世間，活於心間，
卻悟在人間。
不再迷惑於苦，
也不再執著於樂，
向往的是那份寂靜，
安穩，無欲無求。
苦樂之間
20.03.2025 Kaizhao

追尋與覺悟 彼此滋養



老師尋找好學生，
學生尋找好老師，
這是一場雙向的追尋，
但什麼才是真正的「好」？

或許，「好」不在於外在的光環，
而在於內心的智慧與慈悲，
在於能否放下執著，
回歸純淨的教與學。

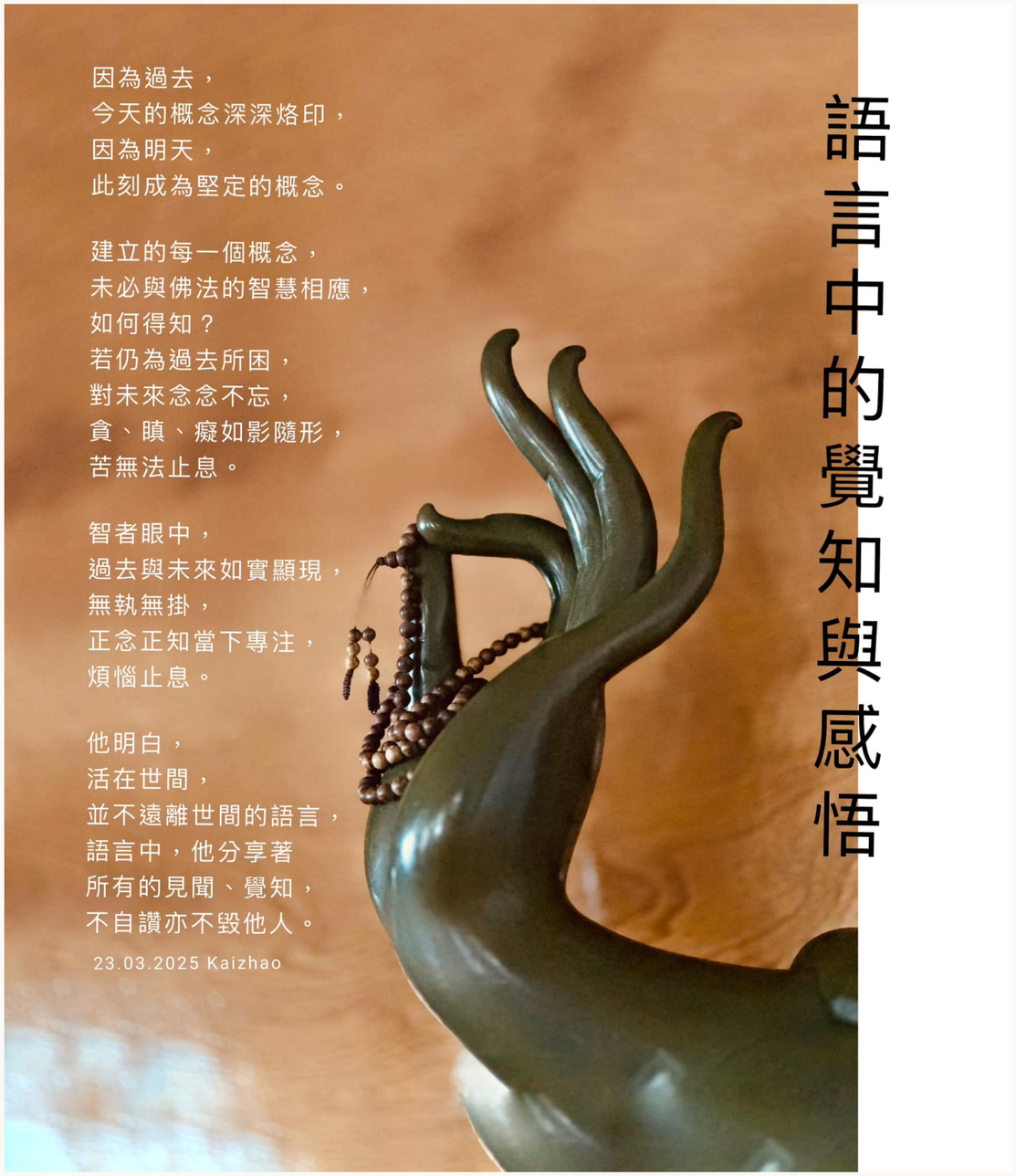
當心的障礙被清空，
當成見如雲霧散去，
你會發現：
每個人都是好老師，
每個人也都是好學生。

這是一種如實的觀察，
一種內在的覺悟。
謙虛、正直、真誠與努力，
讓關係自然流淌，
讓教與學在交融中，
找到自律與調伏的方法。

所謂「好」，
是「智」的觀照，
是「慈」的友善。
自護護他，自利利人，
在緣起的互動中，
彼此滋養，
各得其所。

清明的共勉




因為過去，
今天的概念深深烙印，
因為明天，
此刻成為堅定的概念。
建立的每一個概念，
未必與佛法的智慧相應，
如何得知？
若仍為過去所困，
對未來念念不忘，
貪、瞋、癡如影隨形，
苦無法止息。
智者眼中，
過去與未來如實顯現，
無執無掛，
正念正知當下專注，
煩惱止息。
他明白，
活在世間，
並不遠離世間的語言，
語言中，他分享著
所有的見聞、覺知，
不自讚亦不毀他人。
23.03.2025 Kaizhao
語言中的覺知與感悟


歲月無痕
~生命的渡口~
清明節，提供了一個機會，
讓我們停下腳步，審視自己的人生
人生的轉折點，也是最終的歸宿。
清明節的情感與意義：
反思生命意義的契機，
更是對生命的敬畏與感恩
清明節，不僅是追思逝者，
更是我們重新審視自己人生的時刻，
讓我們在生命的渡口，找到屬於自己的方向。
23.03.2025 kaizhao

如果 結果



如果你對明天沒有太多期待，此刻的你會活得更加自在；
若你對過去不再耿耿於懷，現在的你也不會被過往所困擾。
若是你能將無常銘記於心，無論眼前還是未來的變幻，
都無法動搖你的內心，你也能泰然處之，從容面對。
24.03.2025 Kaizhao

即已如此 原來如此



既然結果已成定局，
又何須再談「如果」？
若依舊循著舊路，
結局仍無不同。
當真正了知其中因果，
隨之而來的行動便不再一樣。
如此一來，結果便不再是問題，
真正的問題在於未曾洞悉其因。
當領悟「原來如此」，
心自安然，行動隨之轉變。
既已如此，
又何須多慮？
放下憂懼，坦然前行。

25.03.2025 kaizhao

眼與鏡的對話



覺有情 隨緣 度年華



趣向解脫者，
看似無情，
實則“覺有情”——
無情並非無感情，
而是了知情的本質，
洞察“由愛生憂，
由愛轉恨”
的情感牽引，
是無法逃脫的繩索。

然而，覺知中不再“動情”，
而是以“智”隨緣而行，
心隨境轉，
不執著於慾望。
來者隨緣，去者亦隨緣，
心安如水，
不為外界波動所擾。

與無常同行，
在每一刻的隨觀中，
安然度過一生。

對於不以智為導者，
處處動情，
非“覺有情”，
而是處處被情所困的共情，
個體的苦痛
也牽動他人同入苦境。

覺有情 — 解脫與菩薩



趣向菩薩者，
心懷眾生，卻不為情所縛；
身入紅塵，卻不染塵埃。
覺有情，非多情，
是知情生苦，仍願乘願行，
生命雖無常，仍願燈火明。
菩薩行於世，利樂度有情，
不求擁有，亦不求棄離，
只在緣起緣滅間，
以智攝受，以悲同行。

而解脫者，則如風吹過雲煙，
不問來時路，亦不顧去何方，
不再掛念愛恨的輾轉，
不再為生滅的浮影駐足。

菩薩願回首，見眾生仍沉浮，
解脫者已上岸，不沾染三間情。
菩薩者悲智行，願身入苦海，
解脫者隨風去，
菩隆為眾坐而留步。

而我們呢？
在這動情與有情之間，
在這來去無礙的途中，
是否能安然行走，
在情與覺之間，
如何度年華？

時間的印記 — 業影的牽動



時間的印記，
深深刻在每一個瞬間，
無論過往如何，
每一步，
每個選擇，
都如業影般緊隨其後。

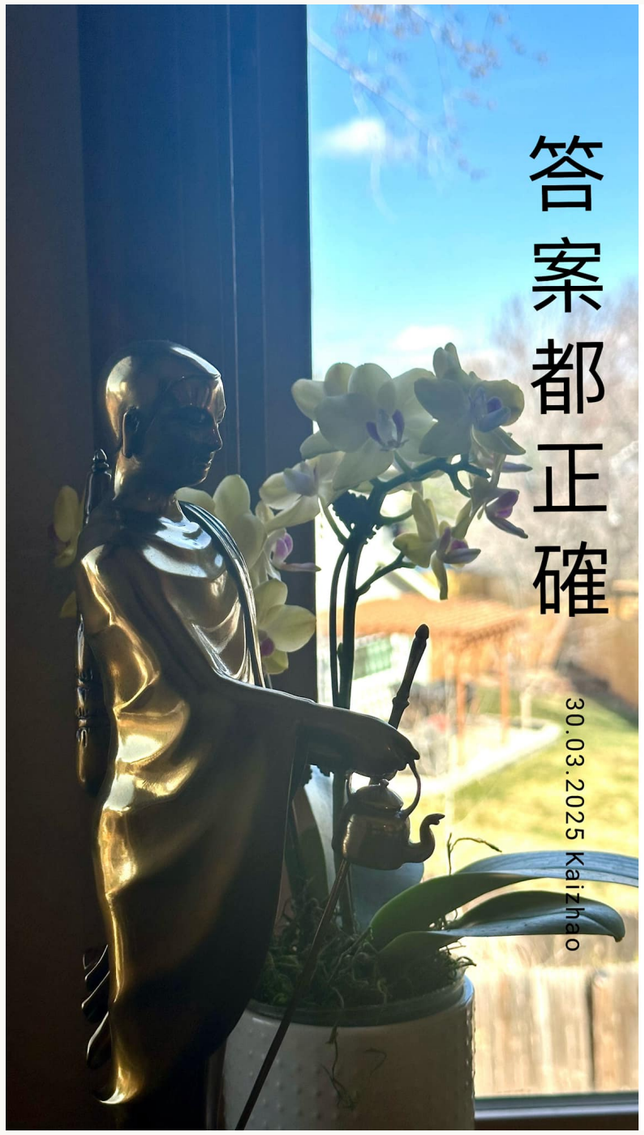
每一個發生，
無論對錯，
都在無形中牽動著未來，
過去的塵埃，
未來的風向，
皆在此刻的起心動念中顯現。

業的牽引，
不僅是雙方的痕跡，
它穿越時空，
穿越生命的每一道縫隙，
在看不見的地方，
悄悄編織著我們的未來。

智者如能洞察緣起緣滅，
心如止水，不為所動；
若不理解因緣的道理，
便被過去所縛，
被未來所懼，
無法把握此刻的真實。

而當下的轉瞬，
是最為重要的決定，
它承載著一切，
若不警覺，
便會被五蓋所束，
無法超越，
無法前行。

時間的印記－業影的牽動



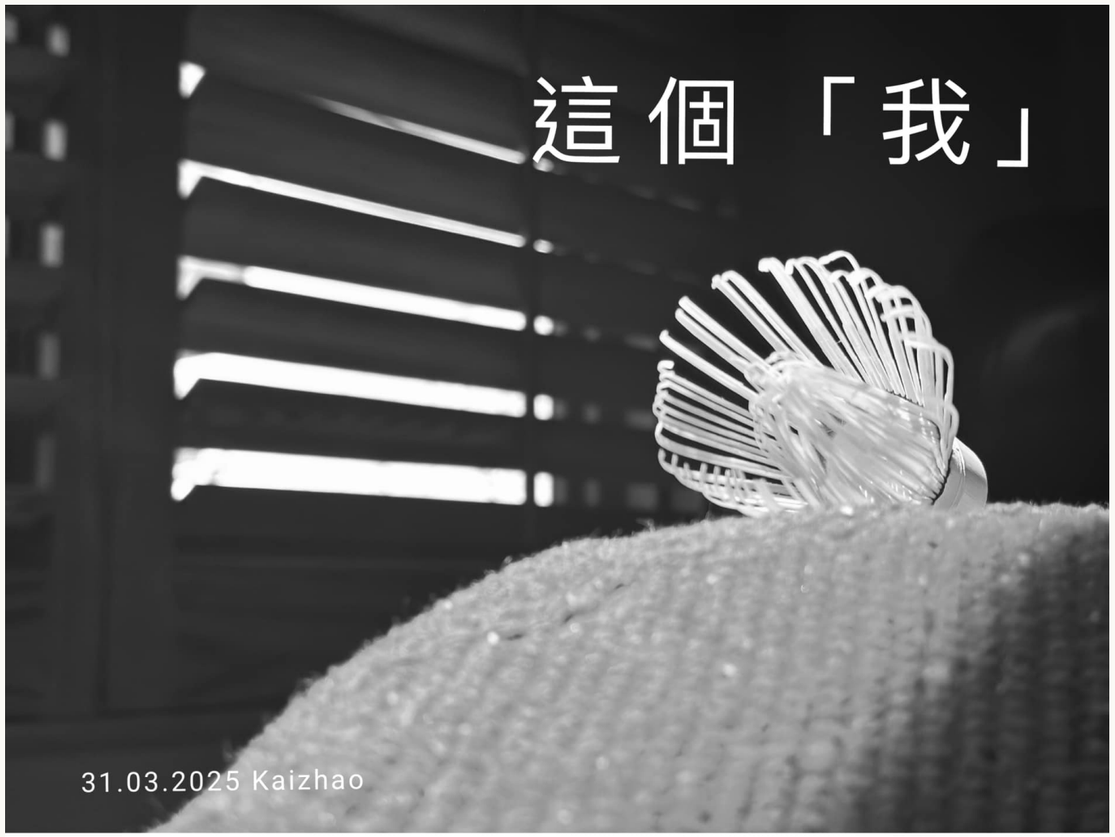
學佛修行，究竟為了什麼？
有人說，是為了息滅貪瞋痴，
讓心海平靜，無波無瀾；
有人說，是為了修持戒定慧，
三學並行，
心如磐石，堅定無畏。

也有說，是為了破除我執，
擁抱無我，擺脫自我中心的枷鎖；
有人說，是為了脫離輪迴的苦海，
乘一葉舟，向涅槃岸邊划去。

或許，有人說，是為了解脫，
放下所有束縛，
心如清風，無牽無掛；
亦或是，為了行菩薩道，
普渡眾生，
帶著無盡的慈悲與智慧。

這些，
無一不是正確的答案。

不忘此意，心中銘記，
掛在心頭，便是修行的光芒，
在這一生的路上，
必會有非凡的覺悟，
如星辰般，照亮每一步。



調伏五蓋，固然重要，
但那只是表象的安慰。
真正的根源，
尚未顯現。

是這個「我」，
轉動了五蓋的輪軸，
引發了無盡的苦，
無法止息。

執著於「我」，
愛著這個「我」，
在無明中流轉，
與貪愛交織，

這便是苦的集結。
「我」的執著，
成了生命的枷鎖，
苦與痛，
無法解脫，
輪回繼續，
在無盡的
愛與無明中起舞。



作者：阿姜開照/優達達摩/kz

出版單位：谛洲

Ajahn Kaizhao 阿姜開照 @Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 微信公众号 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

出版日期 ：2025.03 初版

非賣品 / NOTFORSALE