202508 文集

《正念離苦 · 塵中出蓮》

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 08月 目次

《正念離苦 · 塵中出蓮》

日子無常照見者安 6

智之擇 7

從念頭到轉變 8

塵中蓮 9

一鉢之中 10

提起正念的時候 11

將心安住何處 12

正念如實知 13

正念即息 14

喜從染生苦隨之至 15

善心與快樂 16

無住心行 17

如說而行，如聞而修 18

捨家・入非家 19

無明之鏈 20

決意與發願 21

千里路始於心 22

真實與標籤 23

雲遊僧歌 24

識破幻樂，方見真相 25

一份對自己的提醒 26

不良習慣 27

善心若衰，止觀難成 28

隱居與走出 29

觀無常生喜 30

住而無住 31

心滯與心向 32

自覺自度之路 33

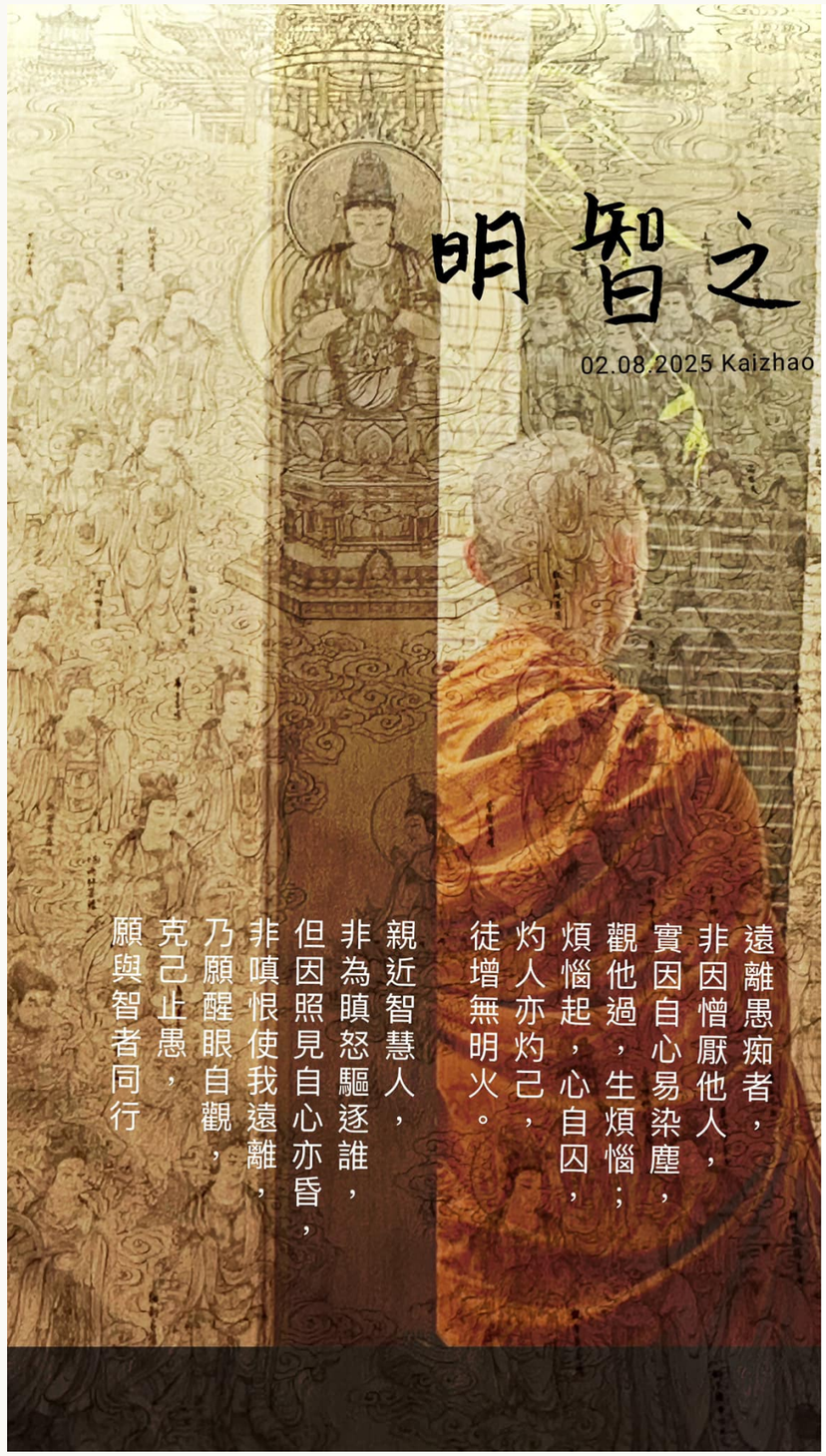
漸進三步 34

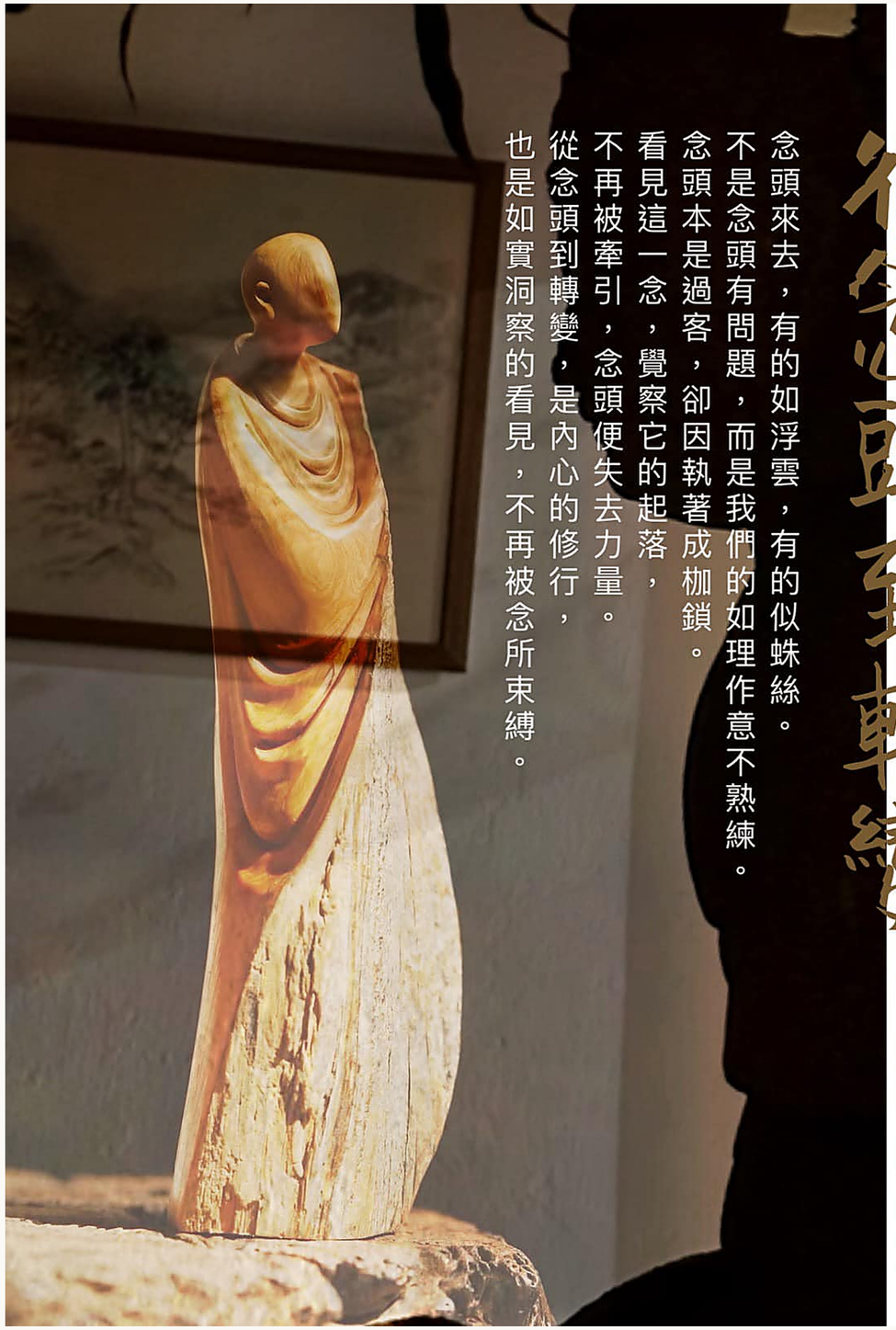
路在脚下 35

愛國 36


日子，
不是用來享樂的，是用來清空我執的。
不是用來掌控的，是用來如實照見的。
不是用來填塞的，是用來同生共滅的。
不是用來奔逐的，是用來當下安住的。
不是用來計較的，是用來隨緣自在的。
01.08.2025 Kaizhao

日子無常照見者安


明智之擇
02.08.2025 Kaizhao
遠離愚痴者，
非因憎厭他人，
實因自心易染塵，
觀他過，生煩惱；
煩惱起，心自囚，
灼人亦灼己，
徒增無明火。
親近智慧人，
非為瞋怒驅逐誰，
但因照見自心亦昏，
非嗔恨使我遠離，
乃願醒眼自觀，
克己止愚，
願與智者同行



從念頭到轉變

念頭來去，有的如浮雲，有的似蛛絲。
不是念頭有問題，而是我們的如理作意不熟練。
念頭本是過客，卻因執著成枷鎖。
看見這一念，覺察它的起落，
不再被牽引，念頭便失去力量。
從念頭到轉變，是內心的修行，
也是如實洞察的看見，不再被念所束縛。

03.08.2025 Kaizhao

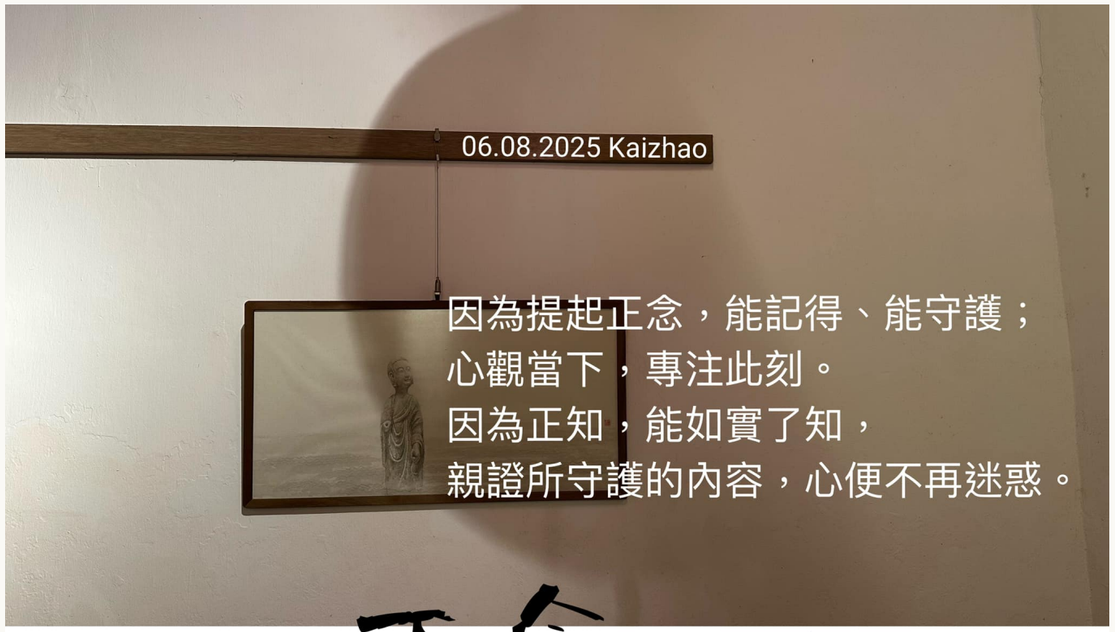


塵中蓮

這是一場漫長而孤寂的修行。
在人間濁浪翻湧、
紛擾喧囂之中，
以心為不染之蓮，靜靜綻放。
從初發心的懵懂探索，
到究竟處的澄澈通透，
每一步
都銘刻著清醒與堅定。
於靜默的時光里，
種下覺知的種子，
讓它在心田悄然生根發芽。
在塵世的紛繁複雜中，
心不染塵，
保持著一泓清泉般的澄澈，
總有一日，
心如蓮花出淤泥而不染，
塵亦不染心。

04.08.2025 Kaizhao


一鉢之中
05.08.2025 Kaizhao
手中一鉢，不多不少，恰到好處。
盛的不只是食物，更是天地的恩情。
行腳塵世，不貪多取，
只願如實接納每一份因緣。
飢來即食，倦來便眠，
鉢如其心，空時最能容納萬有。
緣來緣去，如風自去，
一鉢在手，是提醒，是靜默，
也是流轉不息的福田。


06.08.2025 Kaizhao
因為提起正念，能記得、能守護；
心觀當下，專注此刻。
因為正知，能如實了知，
親證所守護的內容，心便不再迷惑。

提起正念的時候

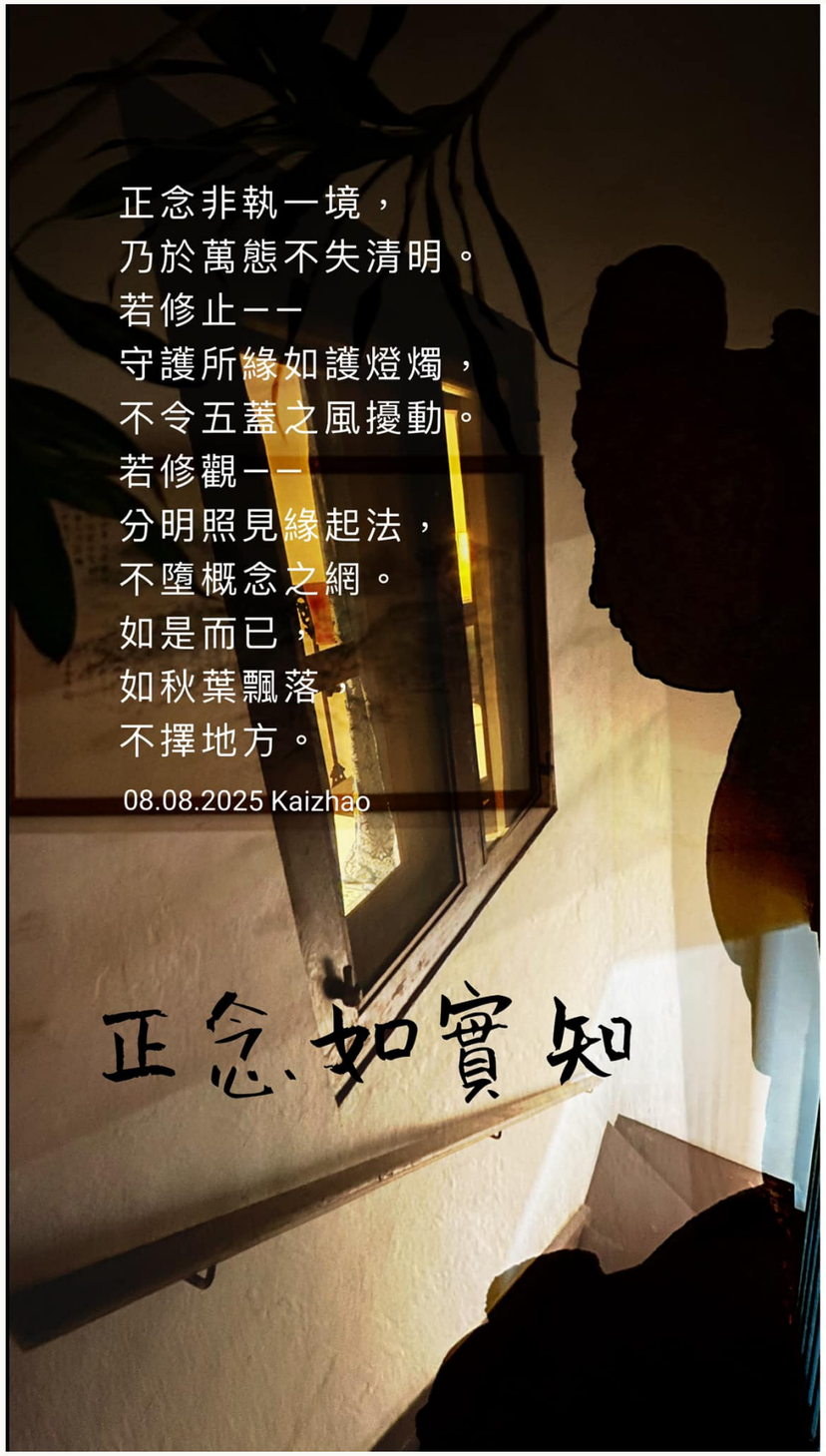


過去的，
如昨日之風，已起已滅，
留下記憶，
留下業影，亦留下經驗。

未來的，
如未開之花，尚未來臨，
若因緣成熟，開化自現；
若緣不具，云何能開？

現在的，
如當下心念，已生正滅，
正於念念中流轉，
留不住，卻看得清。

昨天，今天。明天
了知者不著不執，
只安住於一念清明。
不知者愛著不捨
無法安住於一念間。



正念即息



不執取境，
不拒受境——
只此一念，
照破浮沉。
若得一口氣，
便安一口氣：
不逐外風，
不困內霧，
如雲過虛空，
無住而生其心。

喜從染生苦隨之至





善心與快樂

善心初起之時，
一念有染相伴，
未見因果之關係。
付諸行動之際，
苦樂皆系自身。
此因有所求故，
所得之樂，
亦是有苦之樂。

若非為所得，
而是對治貪心，
雖未斷貪，
快樂降臨，
便是無苦之樂。
若能熄滅貪念，
便是無上之樂。

11.08.2025 Kaizhao



念起不標記，念滅不留影。
照見五蘊皆空，斷了貪嗔即彼岸。
雲去雲來天不動，水流水止月無痕。
應無所住，而生其心。

12.08.2025 Kaizhao



「說法者當懷慈悲心，聞法者應持諦聽。
不因人眾多寡動搖其志，不為名利得失改易初心；
聞法者尤須以法為重，非為滿足世欲而學，
如是方契離苦本懷。」 13.08.2025 Kaizhao



捨家，是離開熟悉的人事物，
放下生活的安穩與依戀。
這是外捨——割捨外在的繫縛。

出家，是踏上修行的道路，
不以世間榮華為樂，不以名利為牽。
這是內捨——捨離貪、瞋、癡的纏縛。

入非家

進入非家，是安住於無所住的心境，
不再執著「我」與「我所」，
任一切因緣來去自如。
這是究竟捨——解脫自在的境界。

對出家人而言，「捨」不是權宜的選擇，
而是生命的方向與修行的根本，
從外到內，從境到心，
直到無捨可捨，心地無礙。

這就所謂：捨家、出家、進入非家。
捨外無礙身，捨內無礙心；
捨盡無礙道，如雲自在行。
14.08.2025 Kaizhao



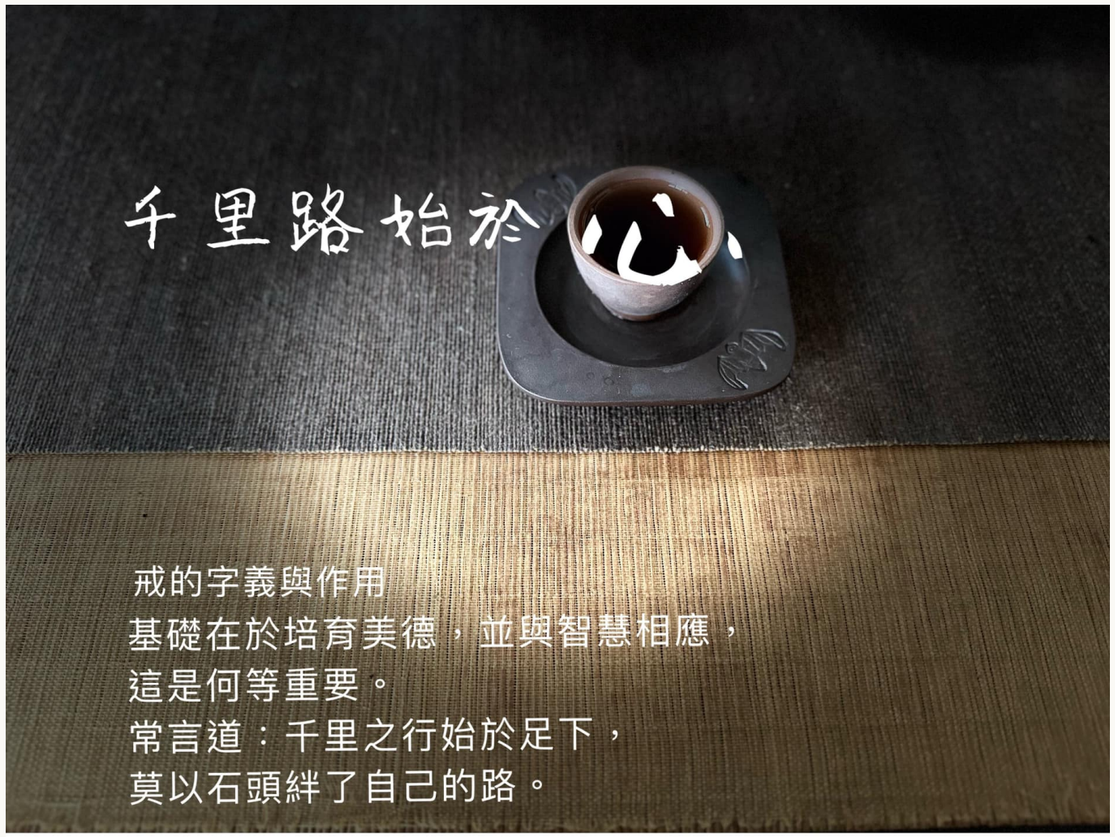
無明之鏈

15.08.2025 Kaizhao

何必問"是否一樣"？
緣生即滅，
如浪生浪逝。
說它不變——
只因
看不見生滅的痕跡。
我們抓住的，
只是概念與名相，
卻錯認那是真相。
於是，
每一次的見聞覺知，
不是貪，就是嗔，
而根源——
不過是
一場無明的迷惘。



決意與發願



此意在提醒我們：不要讓煩惱阻擋前行，
不要讓煩惱毀壞道業。
道路尚未走完，前方仍然遙遠，
但願一路走得安穩，也能一路安然歸來。

17.08.2025 Kaizhao



日後若要洗去「無明與愛取」所染的習氣，
終究仍需經歷漫長的修行與精進。

雲遊僧歌



序偈
行無定處，心無所住；
一步隨緣，一念清明。
身似浮雲，不繫青山；
處處皆家，念念皆道。

一．浮雲起行
三衣隨身，流動福田，
行如浮雲，心似清風。
不問前程，隨緣而往，
應緣教化，隨遇安住。

二．安心之途
東飛也好，西走也罷，
不為安身，只為安心。
一步一停，一念一動，
一步一景，一來一往。

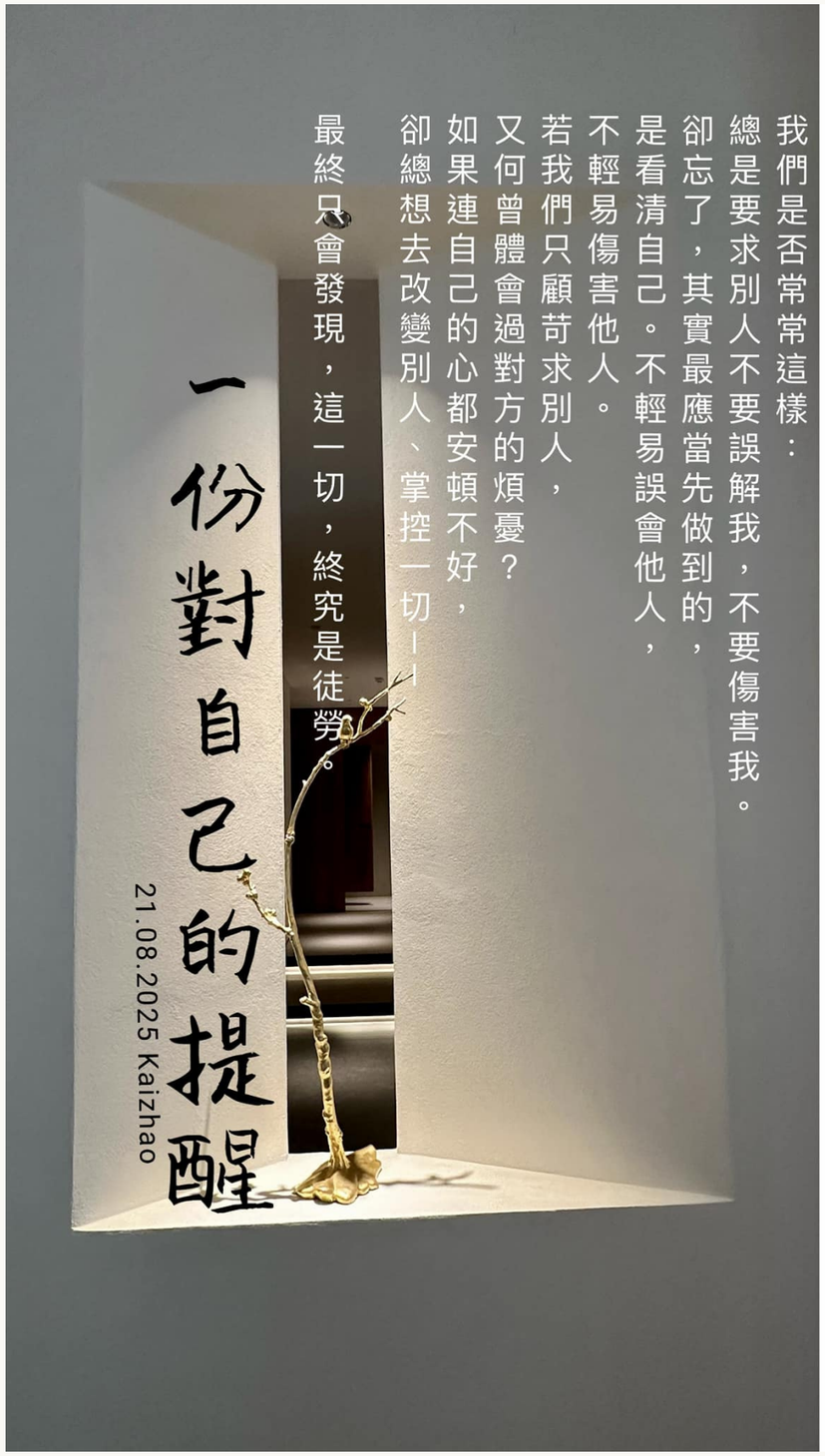
三．山河道場
無家牽縛，隨風而起，
今看朝日，又望晚霞。
山河處處皆是道場，
人世點點盡為感悟。

四．如實生活
雲水悠悠無礙境，
大地廣闊是我家。
東飛西走皆自在，
如實過活不沾塵。

識破幻樂，方見真相



眾生沈迷「幻樂」，竭力追逐卻逃避人生實相。
以片刻歡愉填補空虛，不識“苦苦”，不察“壞苦”，
不見“行苦”。
眾生因無明所障，錯將“幻樂”執為解脫之途，
唯有徹見樂之虛妄，直面苦之真相，
方能生起出離之心，邁向解脫之路。

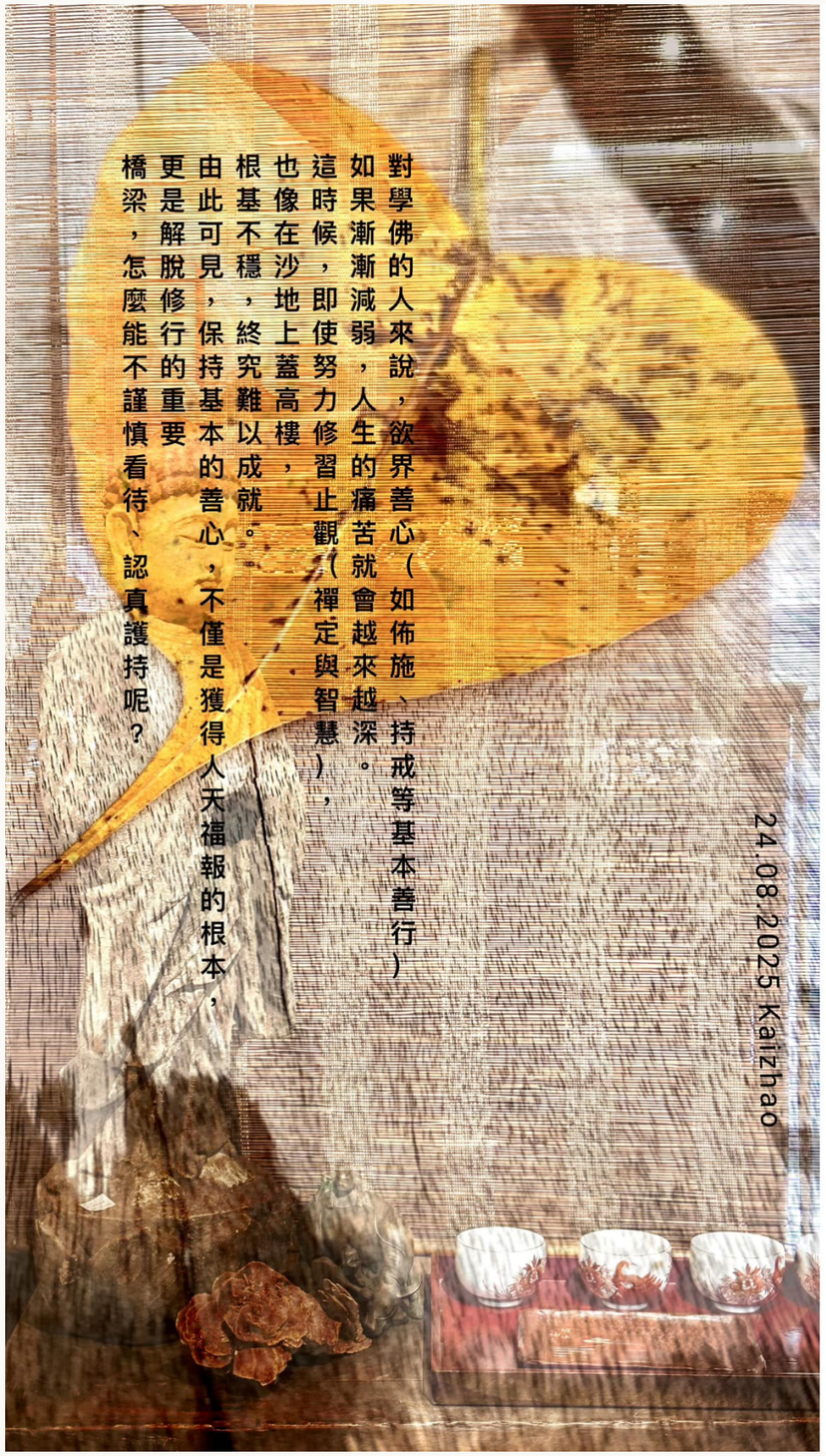


我們是否常常這樣：
總是要求別人不要誤解我，不要傷害我。
卻忘了，其實最應當先做到的，
是看清自己。不輕易誤會他人，
不輕易傷害他人。
若我們只顧苛求別人，
又何曾體會過對方的煩憂？
如果連自己的心都安頓不好，
卻總想去改變別人、掌控一切——
最終只會發現，這一切，終究是徒勞。



正在消耗你的福報

不良習慣皆因重復的行為而養成。
那些不明因果的人，
常常沈迷於苦境而不自知，
甚至還將痛苦波及到他人。
福報若是被貪戀而不肯分享，別說共享，
這般作為終將折損福報，令人緣盡散。

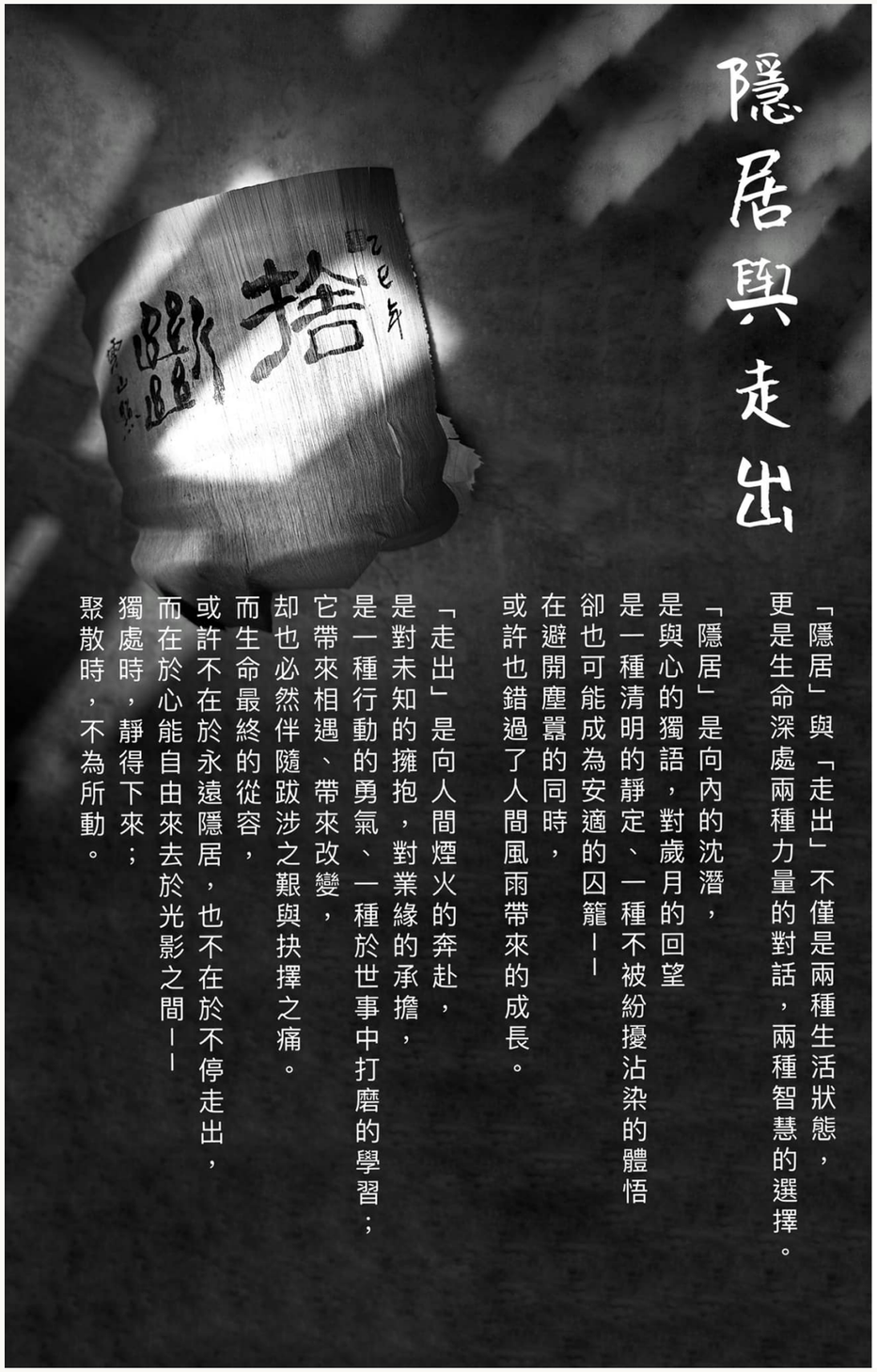


善心若衰，止觀難成

對學佛的人來說，欲界善心（如佈施、持戒等基本善行）如果漸漸減弱，人生的痛苦就會越來越深。這時候，即使努力修習止觀（禪定與智慧），也像在沙地上蓋高樓，根基不穩，終究難以成就。

由此可見，保持基本的善心，不僅是獲得人天福報的根本，更是解脫修行的重要橋梁，怎麼能不謹慎看待、認真護持呢？

24.08.2025 Kaizhao



隱居與走出

「隱居」與「走出」不僅是兩種生活狀態，更是生命深處兩種力量的對話，兩種智慧的選擇。

「隱居」是向內的沈潛，是與心的獨語，對歲月的回望，是一種清明的靜定、一種不被紛擾沾染的體悟，卻也可能成為安適的囚籠——在避開塵囂的同時，或許也錯過了人間風雨帶來的成長。

「走出」是向人間煙火的奔赴，是對未知的擁抱，對業緣的承擔，是一種行動的勇氣、一種於世事中打磨的學習；它帶來相遇、帶來改變，而生命最終的從容，或許不在於永遠隱居，也不在於不停走出，而在於心能自由來去於光影之間——獨處時，靜得下來；聚散時，不為所動。

24.08.2025 Kaizhao



以正慧觀照一切法無常、苦、空，
心中便會生起一種看見真相的喜悅，
這就是“與出離有關的喜”。
它不同於世俗因獲得而生的貪喜，
而是透過智慧觀照所生起的觀智。
能體悟此喜者，不為幻相所惑，實為稀有。
這正是“依此捨彼”——依正慧捨貪著，
依法喜離系縛，走向真正的出離與自在。

25.05.2025 Kaizhao



住而無住

樂住寂靜處，於禪纏往復、來去之間。
選擇沈默：心駐寂然，何須多言。
自覺自調：是謂真正重心。
取捨無悔：緣生即滅，無可久住。
不再自我：成熟是歲月堆疊的痕跡。
不見“我”，唯見緣起緣滅、如夢如幻。

26.08.2025 kaizhao



心若滯於世俗，
便隨波逐流，輾轉於昏明之間；
縱名佛子，終成浮相——
此心系縛否？

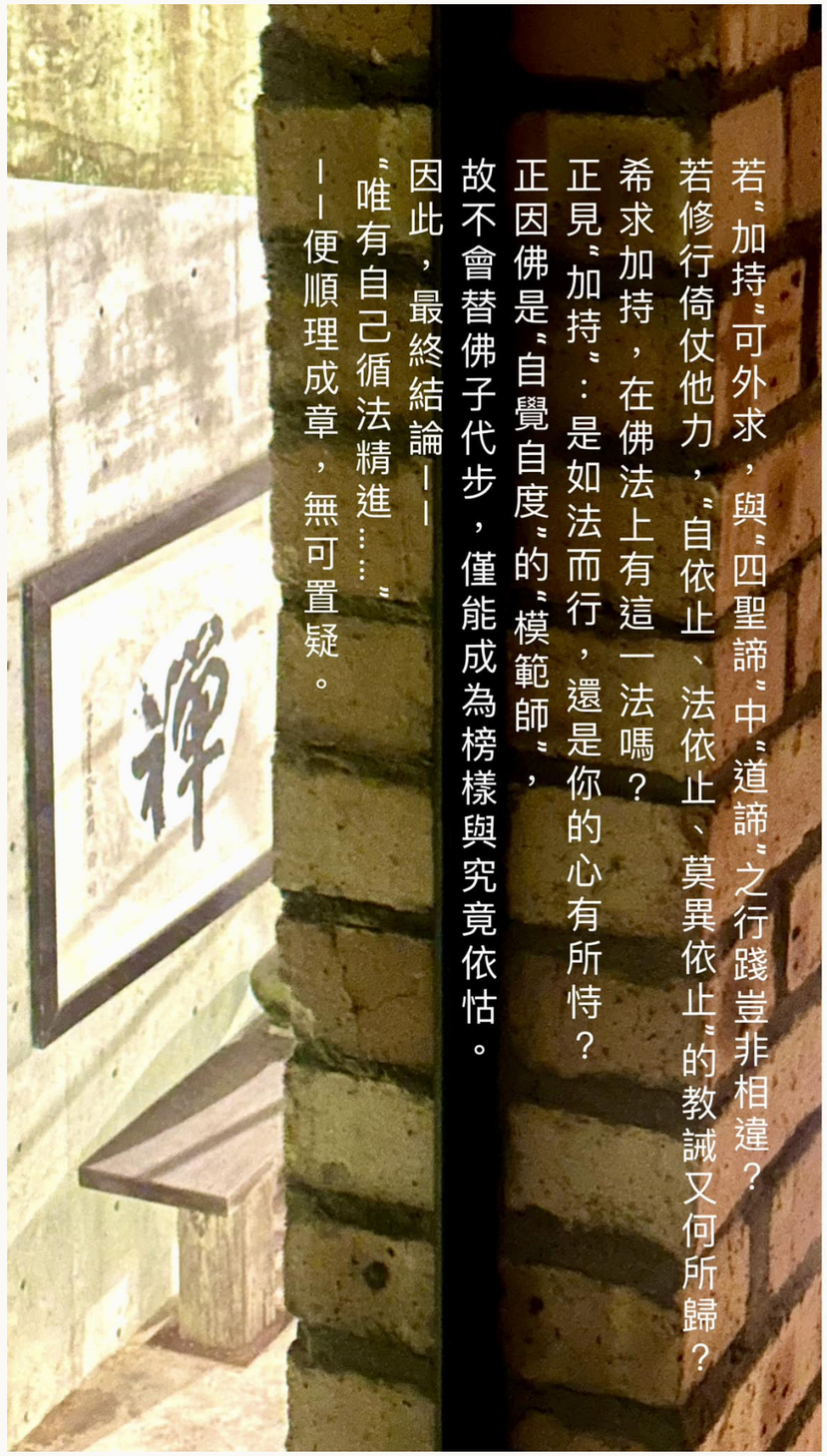
心若嚮往出世，
則依教奉行，不染萬緣；
雖處塵寰，自在解脫——
此心自在否？

（注：浮相者，謂執名相而行持未契，如人涉水，未解舟楫）
（注：萬緣過境，心如明鏡，照而無住，方名無縛）

心滯與心向

——觀世出世間一念之別

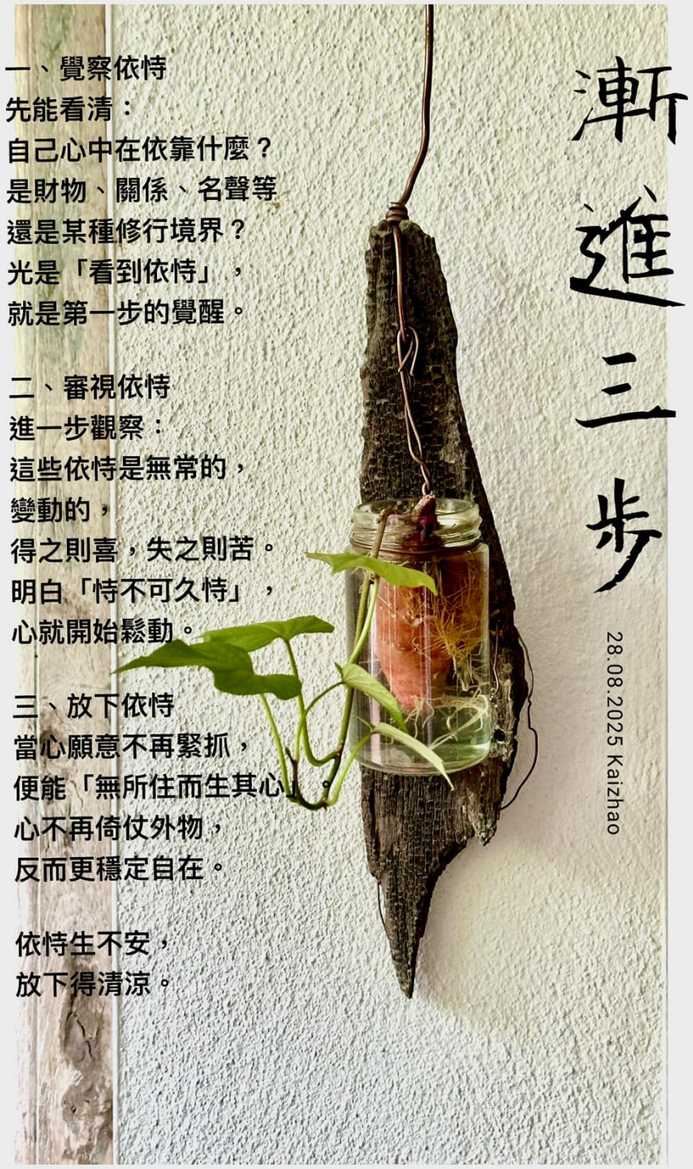
27.08.2025 Kaizhao

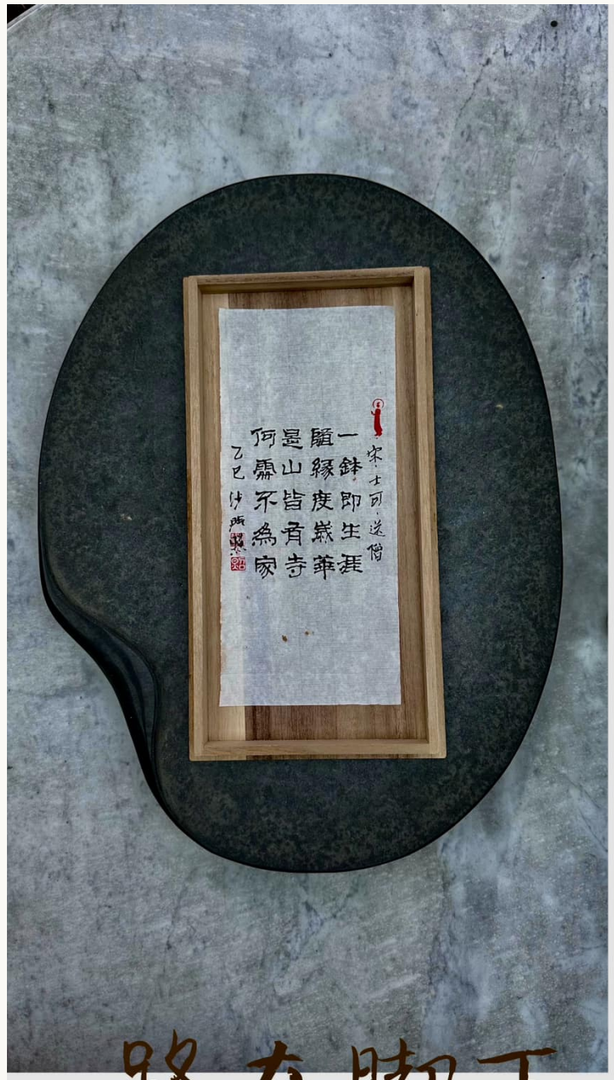


若〝加持〟可外求，與〝四聖諦〟中〝道諦〟之行踐豈非相違？
若修行倚仗他力，〝自依止、法依止、莫異依止〟的教誡又何所歸？
希求加持，在佛法上有這一法嗎？
正見〝加持〞：是如法而行，還是你的心有所恃？
正因佛是〝自覺自度〞的〝模範師〞，
故不會替佛子代步，僅能成為榜樣與究竟依怙。
因此，最終結論——
〝唯有自己循法精進……〞
——便順理成章，無可置疑。

自覺自度之路

27.08.2025 Kaizhao





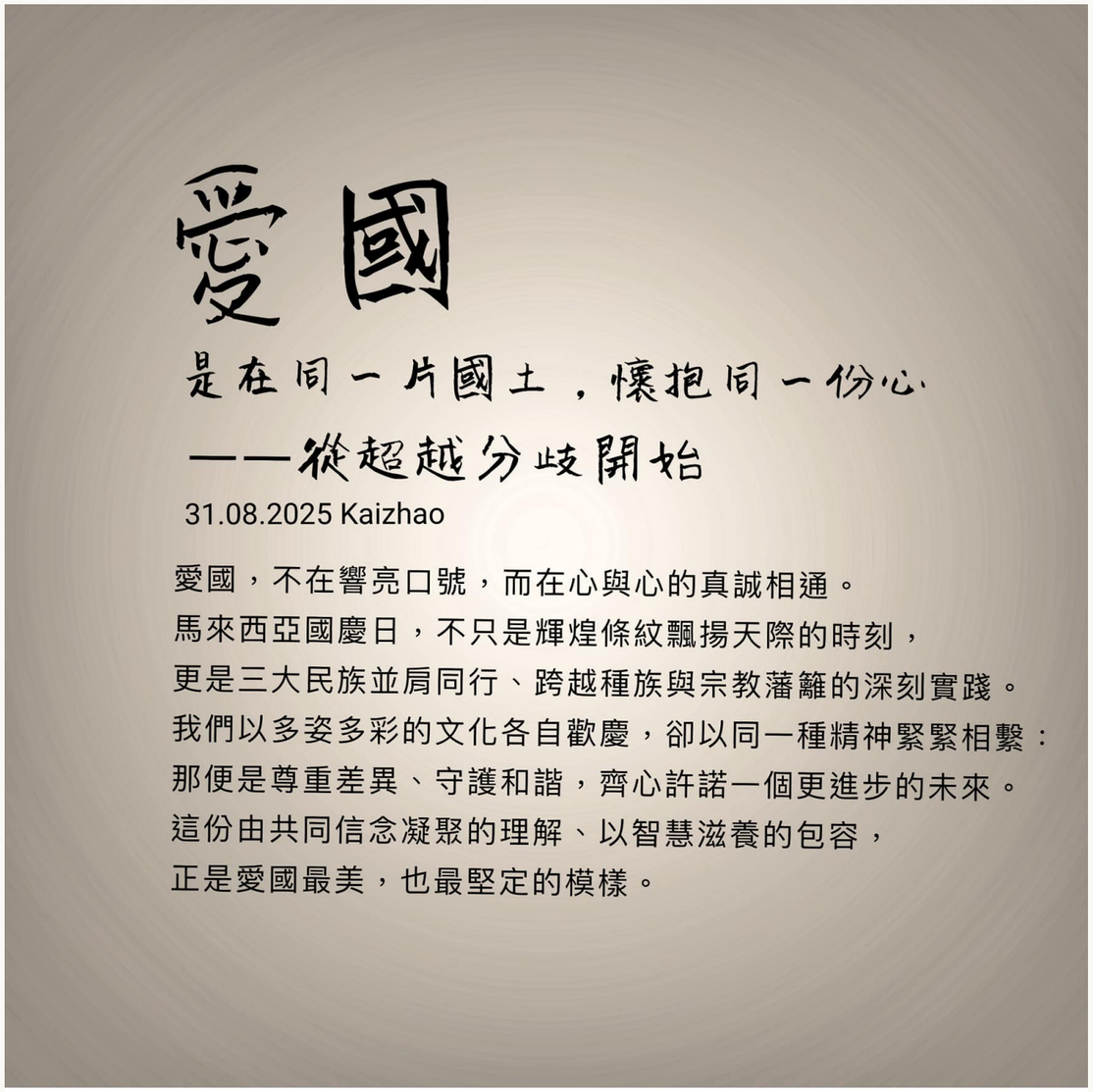
路在脚下

～心在自度～

30.08.2025 Kaizhao

路有千萬條，唯有腳下所行方是歸途；路途再遙遠，不如步步踏實。
人潮來去，終如曇花一現，喧囂散盡，緣生即滅，如此而已。
獨自前行，不是孤寂，而是清醒的自由；一人行走，也非孤立，
而是在寂靜中與無常同生同滅。

這一路，終歸是一一自度。
何來彷徨，也不必四顧。
所謂萬千風景，不過心途映照；一切遠方，皆在步步之間。
唯有走，方能渡；唯有度，方是道。


愛國
是在同一片國土，懷抱同一份心
——從超越分歧開始
31.08.2025 Kaizhao
愛國，不在響亮口號，而在心與心的真誠相通。
馬來西亞國慶日，不只是輝煌條紋飄揚天際的時刻，
更是三大民族並肩同行、跨越種族與宗教藩籬的深刻實踐。
我們以多姿多彩的文化各自歡慶，卻以同一種精神緊緊相繫：
那便是尊重差異、守護和諧，齊心許諾一個更進步的未來。
這份由共同信念凝聚的理解、以智慧滋養的包容，
正是愛國最美，也最堅定的模樣。

待續

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 ：2025.08 初版

非賣品 / NOTFORSALE