202509 文集

《正念斷惑 · 智照月明》

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 09月 目次

《正念斷惑 · 智照月明》

慢 藏在習氣的枷鎖裡 6

修慧的導向 —— 斷輪迴之根 7

古今當代修行人的畫像 8

超越福報的修行 9

跨越第六蓋 10

修行的層次感 11

知恩 12

布薩制 定期維護 13

不執之執 14

無智之慈，是愛還是縛？ 15

在乎與不在乎 16

食時：正念、攝心 17

輸入與轉化 18

了義與不了義之辨 19

提起正念的一刻 01 20

提起正念的一刻 02 21

提起正念的一刻 03 22

提起正念的一刻 04 23

提起正念的一刻 05 24

提起正念的一刻 06 25

提起正念的一刻 07 26

提起正念的一刻 08 27

提起正念的一刻 09 28

提起正念的一刻 10 29

提起正念的一刻 11 30

提起正念的一刻 12 31

提起正念的一刻 13 32

提起正念的一刻 14 33

提起正念的一刻 15 34

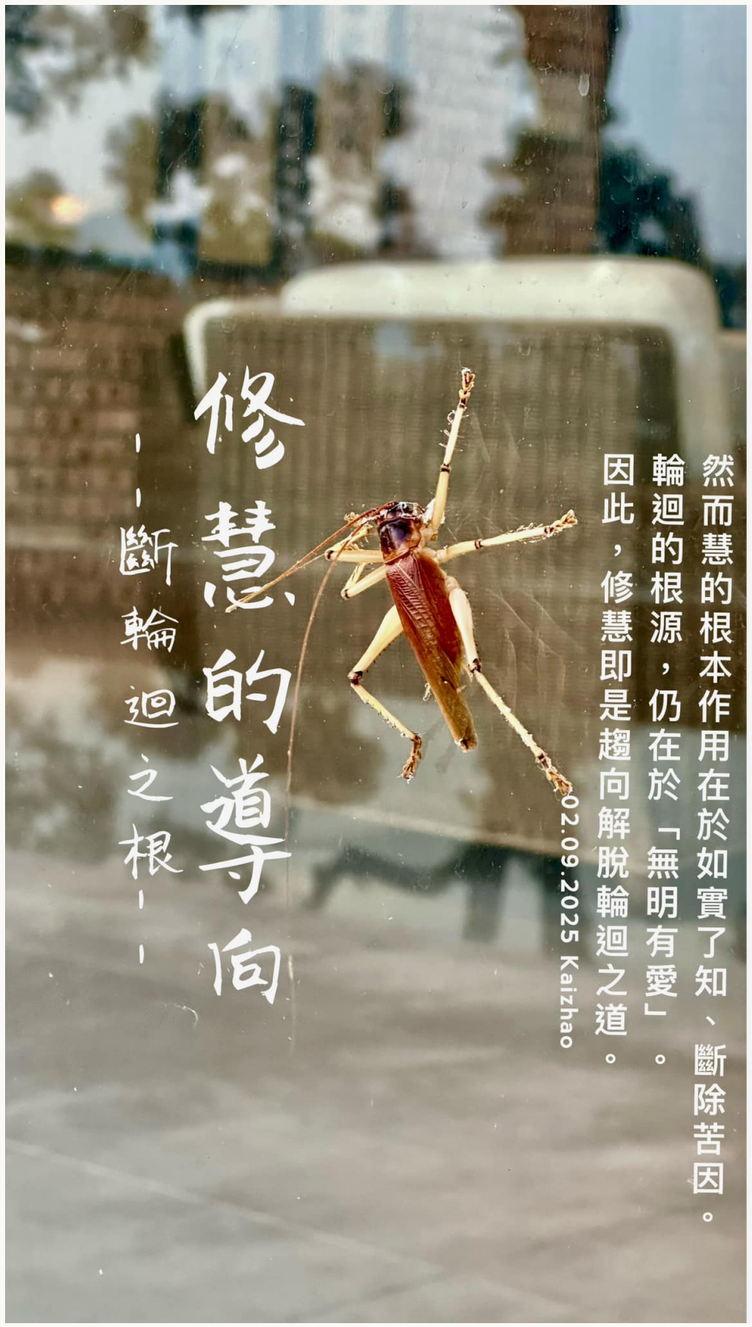
提起正念的一刻 16 35

謹以此偈，敬獻長老 36

感念長老 37



需要極深的覺察，
才能看清"我慢"與"我愛"如何在心底無聲滋生。
人常在福中而不覺，反生傲慢；
面對知識的淵博與深遠，卻不自覺地落入自以為是；
更在持續的比較中，豢養出慢心與卑慢——
因為擁有了種種內外的條件與光環，
慢如空氣般無處不在，卻難以察覺。
一邊自視甚高，一邊又自覺渺小，
而終究，看不見自己真實的樣子。



修慧並非為了延長輪迴，而是為了縮短輪迴，乃至最終脫離輪迴。
雖不否認福報會隨之而來，然不以此為旨歸；。
在修慧的過程中，善心相應是必然的，
福為其助緣，若執福為目標，反成繫縛之因。
若只是修福，或只為福而來，這確實因為而拉長了輪迴。
然而慧的根本作用在於如實了知、斷除苦因。
輪迴的根源，仍在於「無明有愛」。
因此，修慧即是趨向解脫輪迴之道。

古今當代修行人的畫像



古德之風，今人豈不可追？
這幅畫像所勾勒的，並非遙不可及的聖像，
而是每一位行者於
塵勞中磨礪出的三種心光：

向內修己
調伏心念如馴野馬，精進清洗積年習氣，
卻不以自律為刃傷人，反生慈悲柔潤眾生。

向外應緣
驚喜風浪皆輪迴戲，順逆不改覺照之心，
縱遇八風撲面而來，佛法為舟穩渡迷津。

向時覺念
知暇滿如晨露易逝，福德似電剎那生滅，
善緣際會即握當下，安住正法自覺覺他。

這不是三類人，而是一心三面；
不在他方，就在此時此地——
每一個願望向上、向善、
向解脫的念知之中，
皆可映見這幅亙古而當代的修行畫像。



佛教的根本宗旨，不在於僅僅積累善業，
而在於藉由善業趨向真正的解脫。
若一味行善卻缺乏正見的引導，
善行亦可能成為解脫之障。入世利他的慈悲行持固然可貴，
然若無出世間智慧的照見，雖可不墮惡趣，卻仍陷於輪迴流轉，
甚至因福報增長我執我慢，反而偏離了解脫聖道。

04.09.2025 Kaizhao



，
五蓋會擋住修行的路：
貪、瞋、昏沈、掉舉、疑——
一蓋足亂心，
如霧遮月，
止觀難見明光。

這年代，
又添一蓋，
經典未載，
卻是人人自加——
手一滑，
把手機蓋打開，
訊息與畫面，
比五蓋更牽心動念。

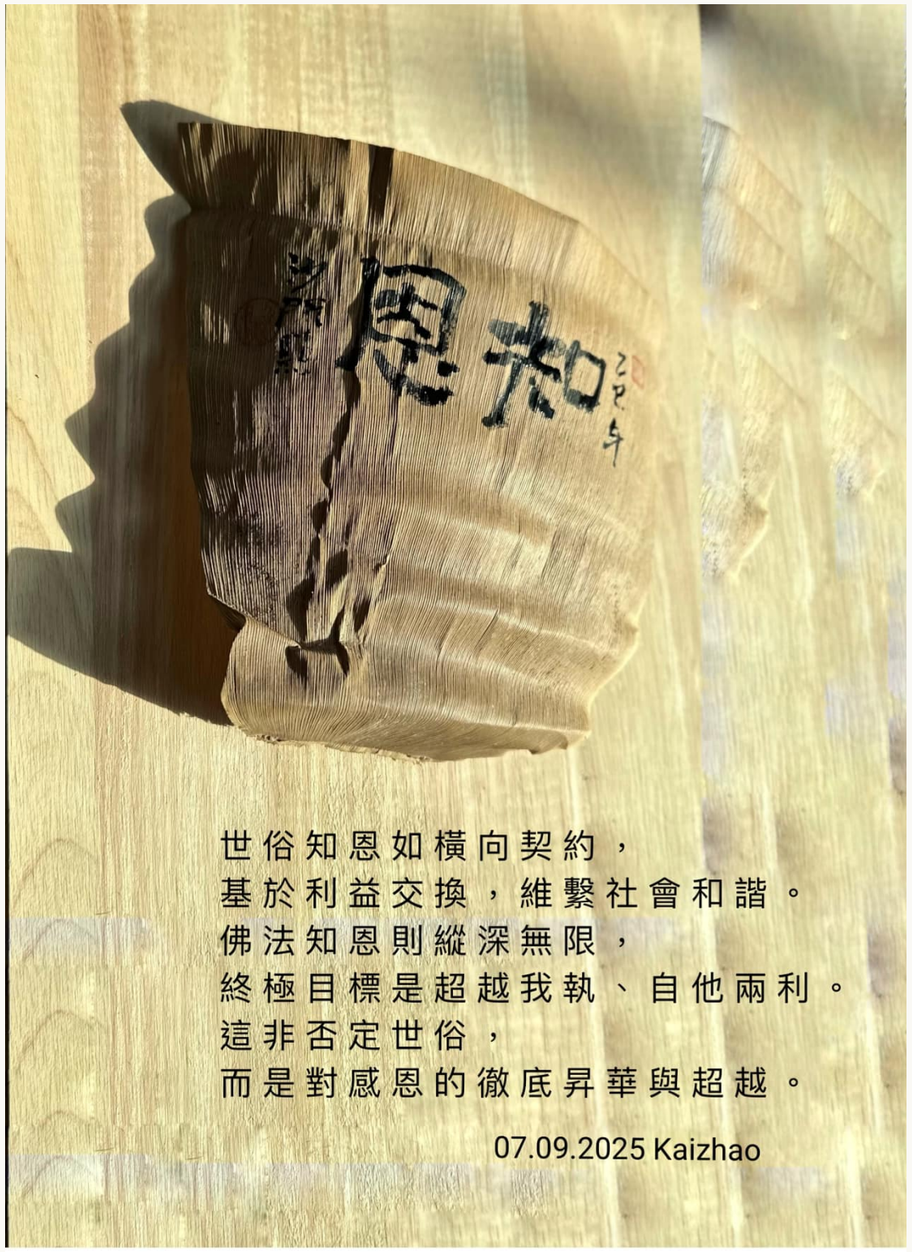
禪修時，
不只關掉貪瞋癡，
也請關掉手機。
欲得止觀成就——
當斷，當斷。

05.09.2025 Kaizhao

06.09.2025 Kaizhao

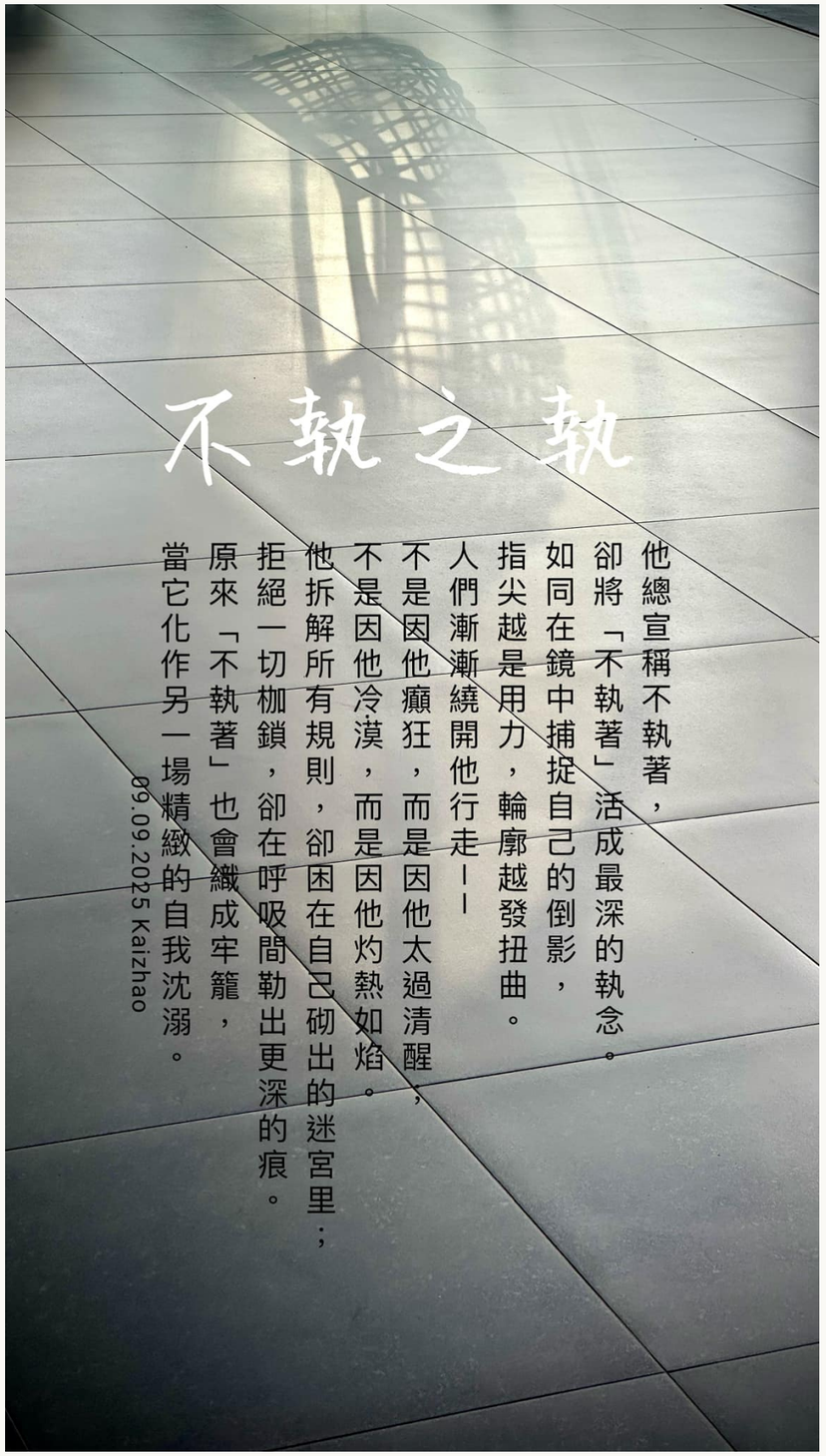


知恩


知恩
世俗知恩如橫向契約，
基於利益交換，維繫社會和諧。
佛法知恩則縱深無限，
終極目標是超越我執、自他兩利。
這非否定世俗，
而是對感恩的徹底昇華與超越。
07.09.2025 Kaizhao

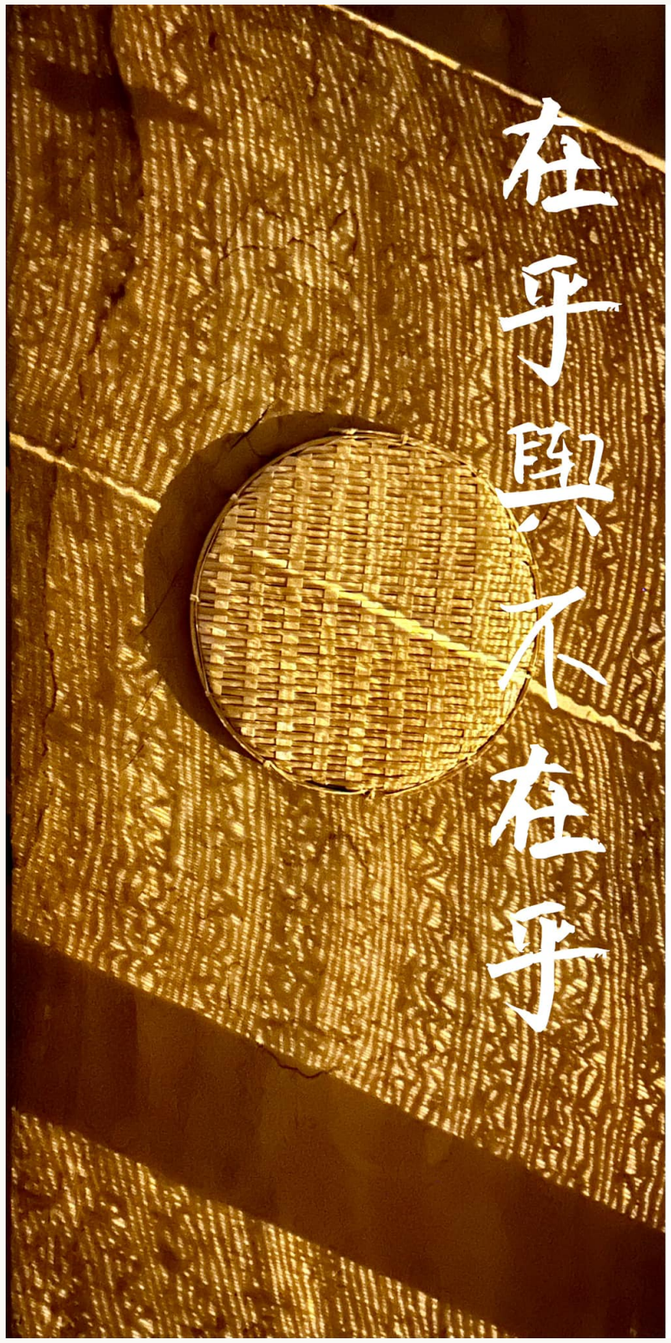
布薩制 定期維護


在特定時間讓僧眾暫停日常事務，
透過集體誦戒共同反省半月言行。
對個人而言，系統提供自我檢視功能，
透過反覆聽聞戒條與重新持戒承諾，
強化正念決心，抵禦煩惱侵擾。
對僧團而言，系統實現團體升級，
透過定期共修與懺悔儀式，
達到自我淨化與凝聚共識，維護僧團的和合清淨。
對在家眾而言，
系統開放接入權限，讓信徒可受持八關齋戒，
暫別世俗纏累，
一日一夜體驗出家清淨生活，共霑法益。
佛佛陀的智慧善於結合文化習俗，
順應初一、十五等集會等生活習俗，
為眾生鋪設了一條切實可行的修行之路，
這與智慧相應，是通往解脫痛苦之道。
08.09.2025 Kaizhao
布薩制 定期維護


不執之執
他總宣稱不執著，
卻將「不執著」活成最深的執念。
如同在鏡中捕捉自己的倒影，
指尖越是用力，輪廓越發扭曲。
人們漸漸繞開他行走——
不是因他癲狂，而是因他太過清醒；
不是因他冷漠，而是因他灼熱如焰。
他拆解所有規則，卻困在自己砌出的迷宮里；
拒絕一切枷鎖，卻在呼吸間勒出更深的痕。
原來「不執著」也會織成牢籠，
當它化作另一場精緻的自我沈溺。
09.09.2025 Kaizhao


無智之慈，是愛還是縛？
世人皆言慈是善，此語固然，
然無慧照之慈，執相生貪、
期求回報，雖名為愛，實成心縛。
如是慈心，不離世間業習，
終在緣起法中流轉，未脫我執根本。
《慈經》深義，不在世情之愛，
而在以戒淨行、以慈培育定、以定助觀修慧，
終以如實知見，識破無明我執，徹破煩惱繫縛，證究竟解脫。
此心解脫所顯之慈，方為不共世間。
無智之慈
是愛還是縛？
10.09 · 2025 Kaizhao

在乎與不在乎



你在乎的，
他人未必在意；
我不在乎的，
卻有人緊緊揣懷。

每人心中各有所鍾，
各有所執，
人與人之間，
怎會沒有分歧與糾葛？

你所在乎的，
往往成為煩惱的根源；
你所輕忽的，
有時反而從外襲來，
擾你清寧。

「在乎」二字，
是無形的羈絆，
也是生命的修行，
我們終須直面，
細細參透。

11.09.2025 Kaizhao

食時：正念、攝心



僧伽受早午食　不唯資養色身
實乃善護道心　正念安住止觀

信眾隨緣供養，亦宜共習清淨：
以寂語為恭敬，習以正念相護

止語攝心，身心不隨境轉；
施受兩方，共成清淨法筵。
一念攝持，便令福慧增長

由「外」入「內」，
終歸「道」之安住：
食時應寂語 ——
外在規範，止語為始。
攝心離諸亂 ——
收攝內心，不隨亂動。
正念如實知 ——
安住觀照，清楚分明。
安住養聖道 ——
最終歸結，護持道心。

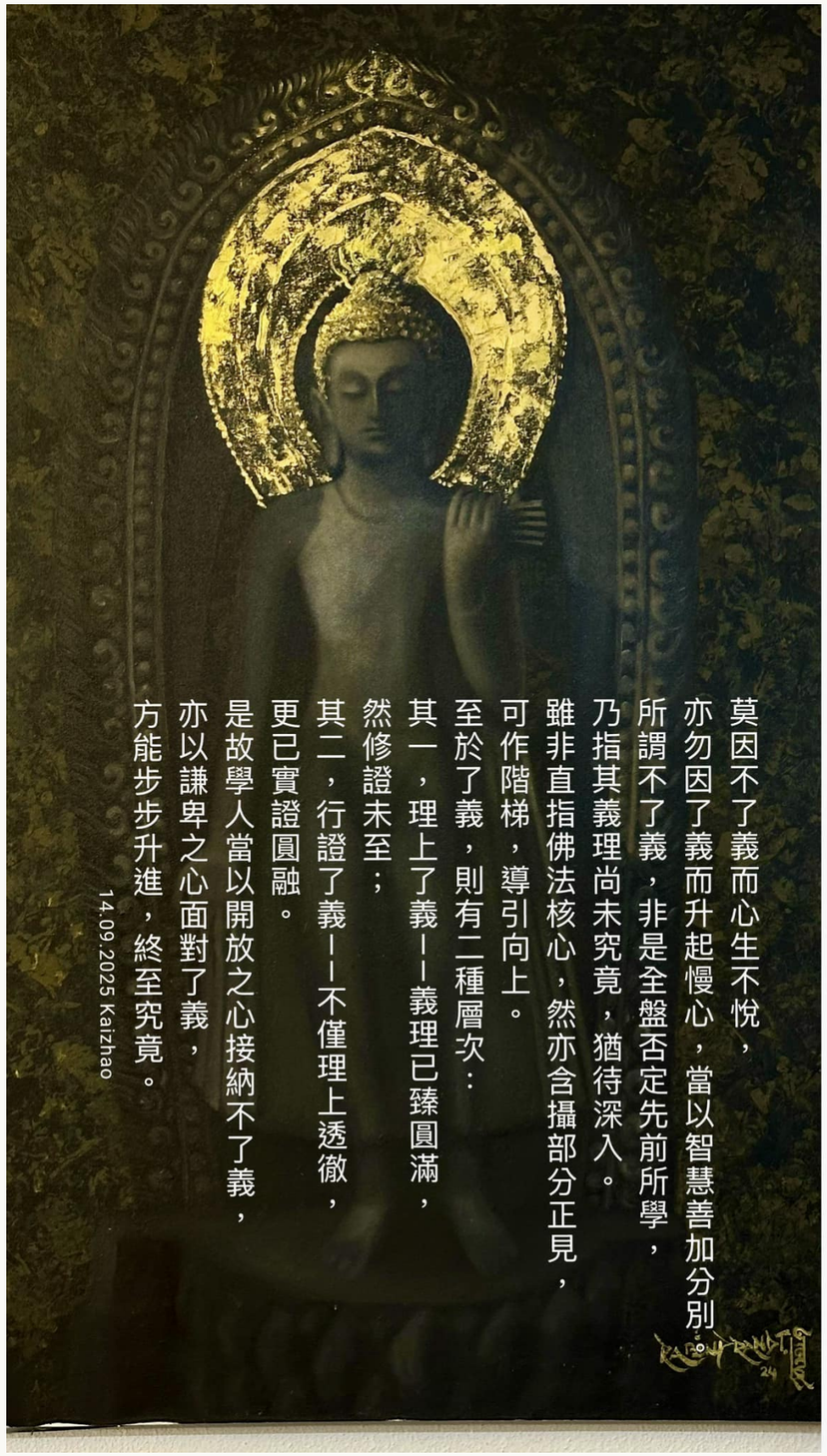
11.09.2025 Kaizhao



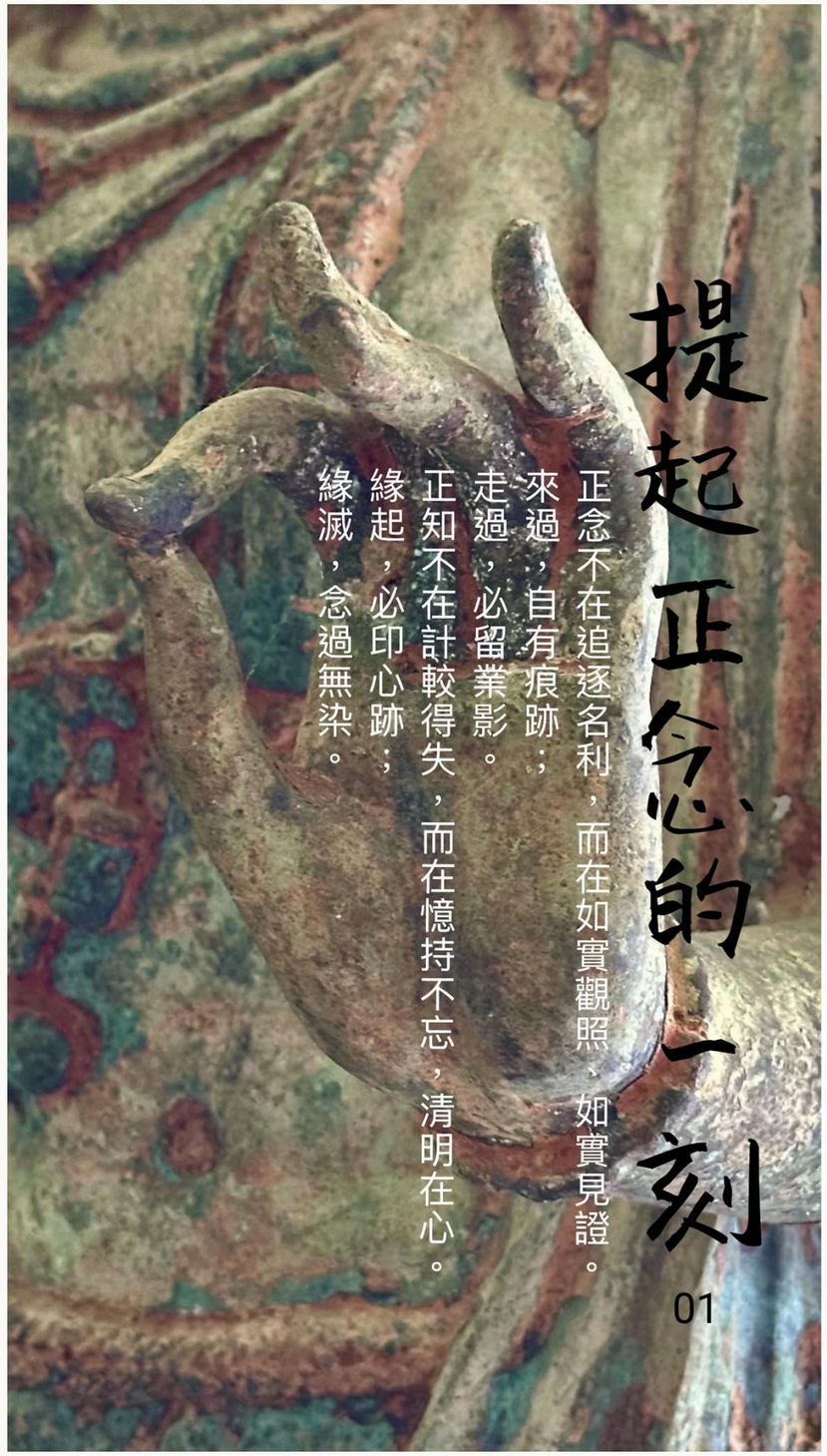
擇言與擇食，決定了我們苦樂的源頭。
是出口傷人、貪食無度，還是口出善言、食之有道？
一念之間，張口的那一刻，福禍自分。
可見
一口之中，暗藏兩重修行：
一為「輸入」，一為「轉化」

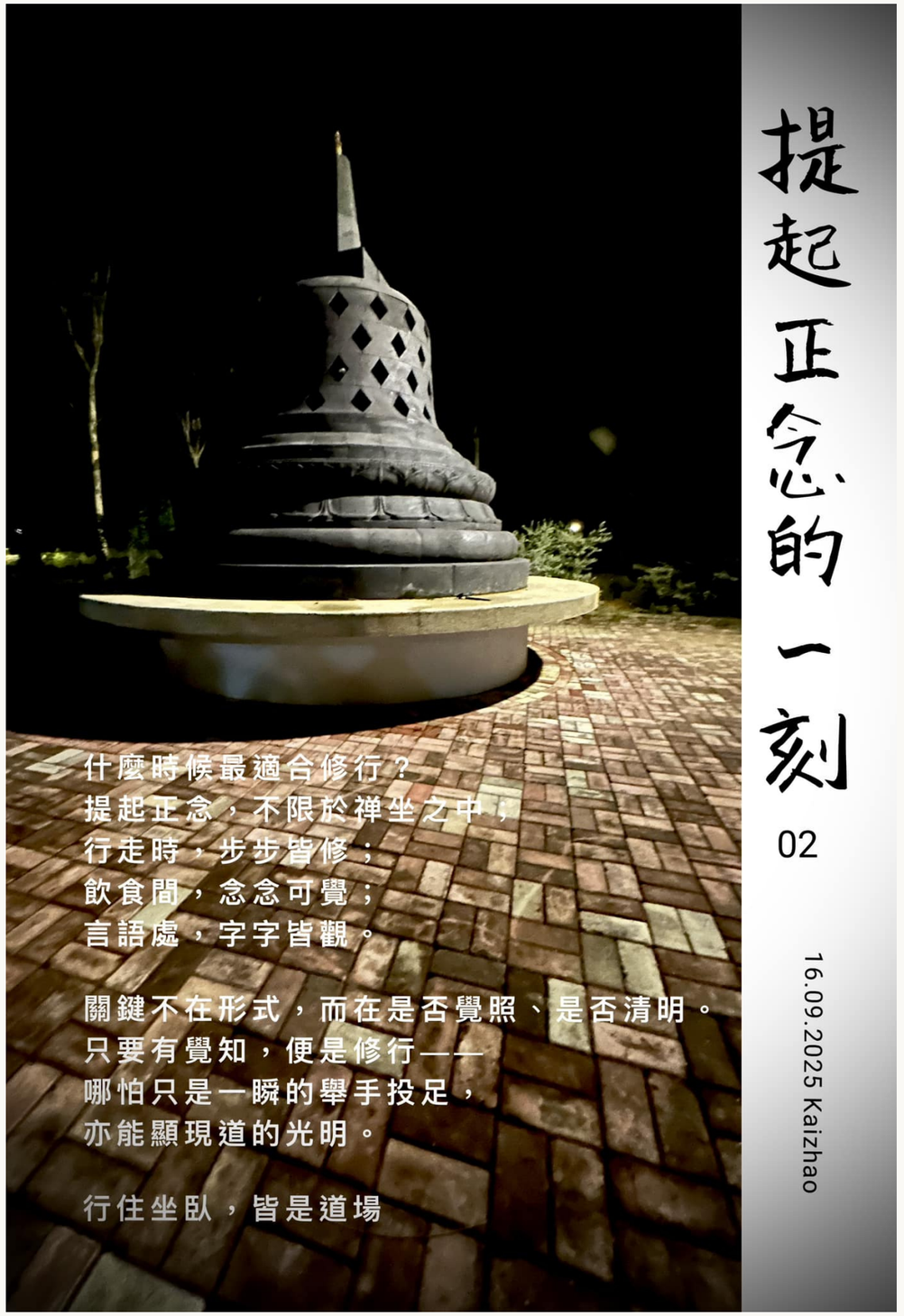
這張口，人人皆有，能言能食，是生而為人最平等的起點。
一張口，兩重功能：一為「輸入的選擇」，
二為「輸出的轉化」。

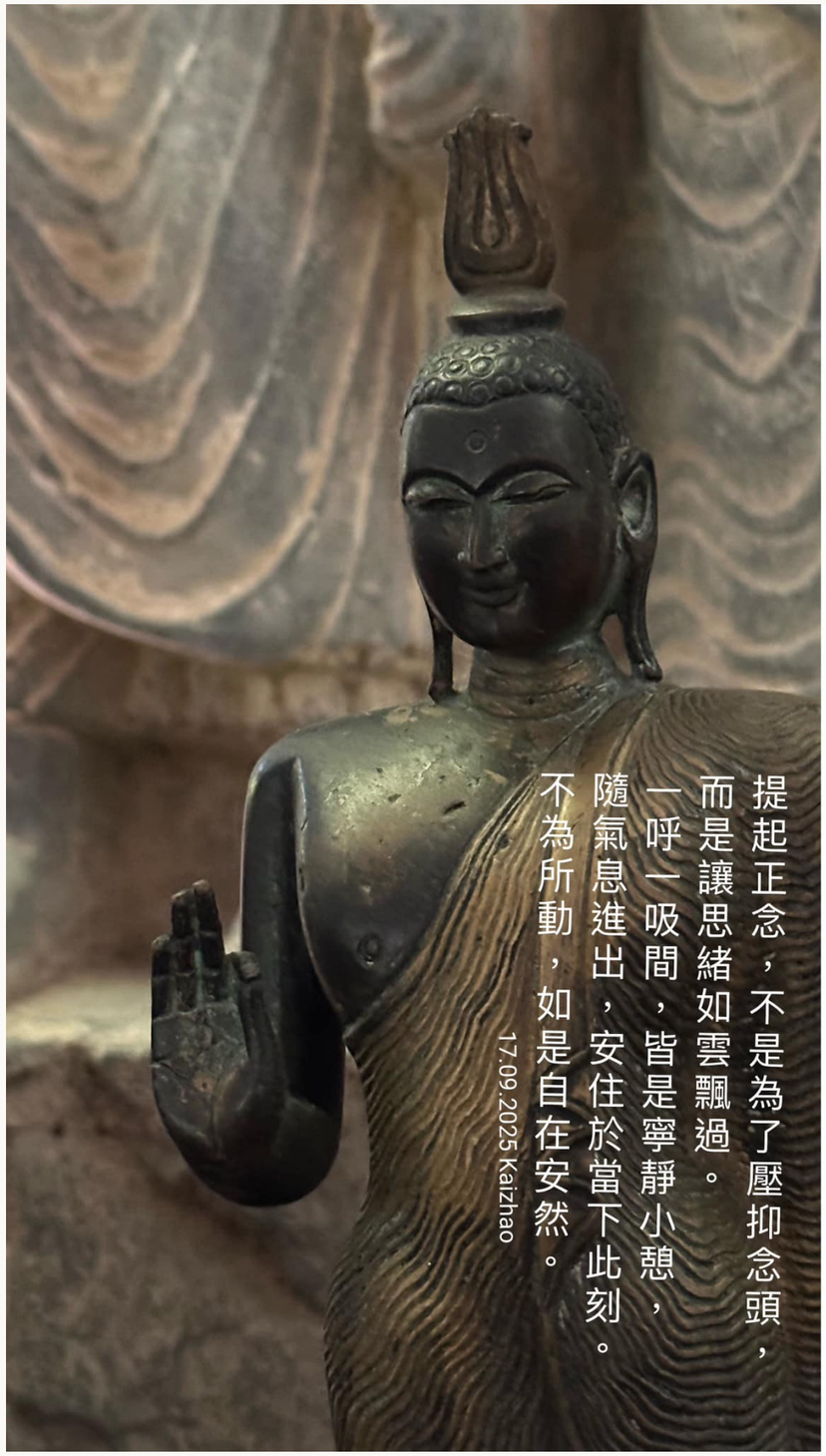
了義與不了義之辨



莫因不了義而心生不悅，
亦勿因了義而升起慢心，當以智慧善加分別。
所謂不了義，非是全盤否定先前所學，
乃指其義理尚未究竟，猶待深入。
雖非直指佛法核心，然亦含攝部分正見，
可作階梯，導引向上。
至於了義，則有二種層次：
其一，理上了義——義理已臻圓滿，
然修證未至；
其二，行證了義——不僅理上透徹，
更已實證圓融。
是故學人當以開放之心接納不了義，
亦以謙卑之心面對了義，
方能步步升進，終至究竟。


提起正念的一刻
01
正念不在追逐名利，而在如實觀照、如實見證。
來過，自有痕跡；
走過，必留業影。
正知不在計較得失，而在憶持不忘，清明在心。
緣起，必印心跡；
緣滅，念過無染。
15.09.2025 Kaizhao


提起正念的一刻
02
什麼時候最適合修行？
提起正念，不限於禅坐之中；
行走時，步步皆修；
飲食間，念念可覺；
言語處，字字皆觀。
關鍵不在形式，而在是否覺照、是否清明。
只要有覺知，便是修行——
哪怕只是一瞬的舉手投足，
亦能顯現道的光明。
行住坐臥，皆是道場
16.09.2025 Kaizhao



提起正念的一刻

03

提起正念，不是為了壓抑念頭，
而是讓思緒如雲飄過。
一呼一吸間，皆是寧靜小憩，
隨氣息進出，安住於當下此刻。
不為所動，如是自在安然。

17.09.2025 Kaizhao



提起正念的一刻

04

正念，不是緊抓某一個好狀態
而是在每個狀態裡都不失覺察
只是念知它，看它來，看它去
原來念頭如雲，照見它時，
它已不再有力
念起知念起，念滅知念滅。

18.09.2025 Kaizhao



正念的一刻 05

習慣了正念的運用，
熟悉了它的方式，
漸漸積累起體會與經驗。

即使一念如電光般剎那生起，
只要當下提起正念，
安住於一息，
便能轉變。

哪怕只是一個呼吸的時光，
也足以令混濁的心轉為清明。

才明白——穩住呼吸，
就是穩住自己；
一息之間，便有一念清醒。
這，正是「念」的本義——
憶持不忘。

19.09.2025 Kaizhao

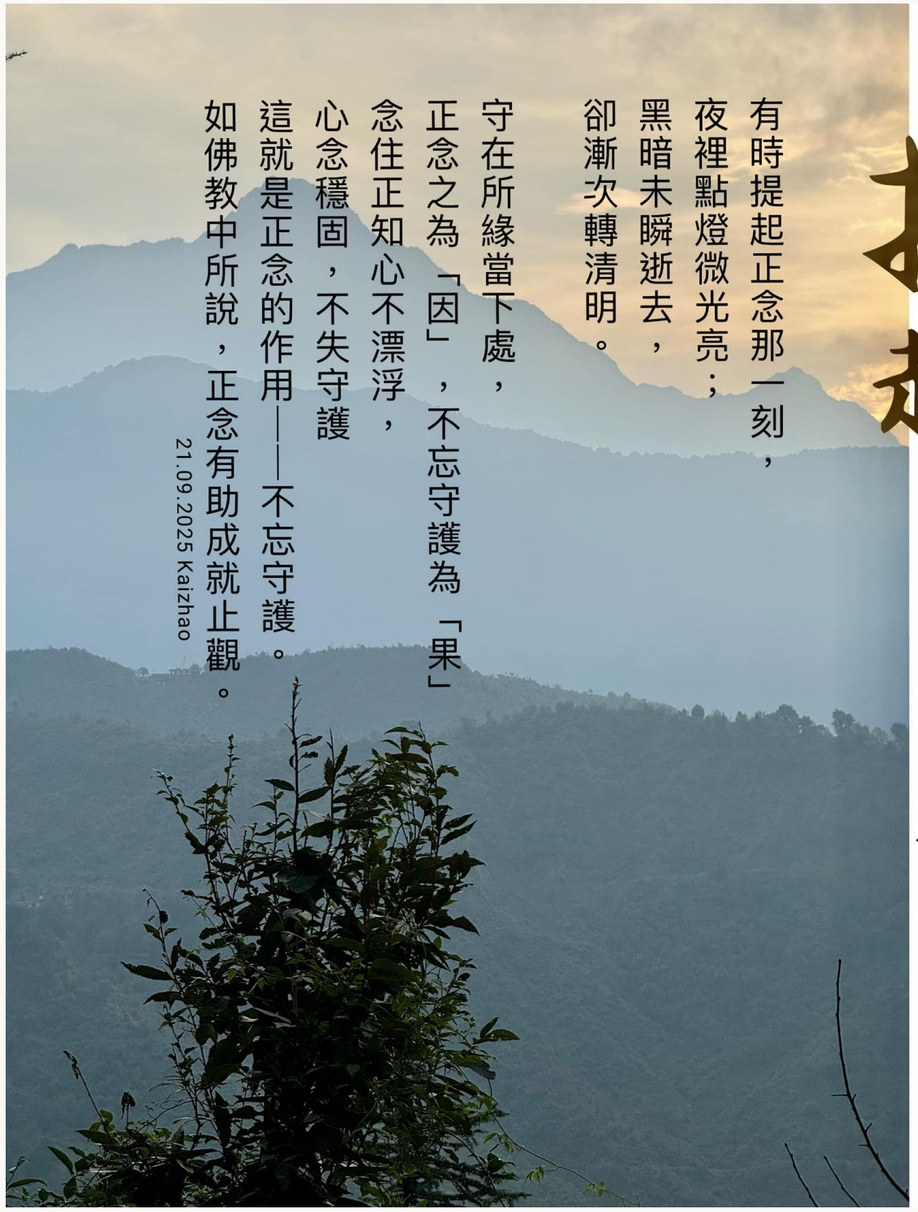


不是在念頭
消失的時候才叫正念，
而是在念頭生起之時，
能照見它來又去。
念來不拒，念去不追，
看見貪欲，見到煩惱，
卻仍清醒，於是了知。

如實確定
「生起」的因緣，
無疑便能
洞見滅除的條件。

呼吸依舊，一呼一吸，
一念之間，自明自知；
一息之間，念念清醒。

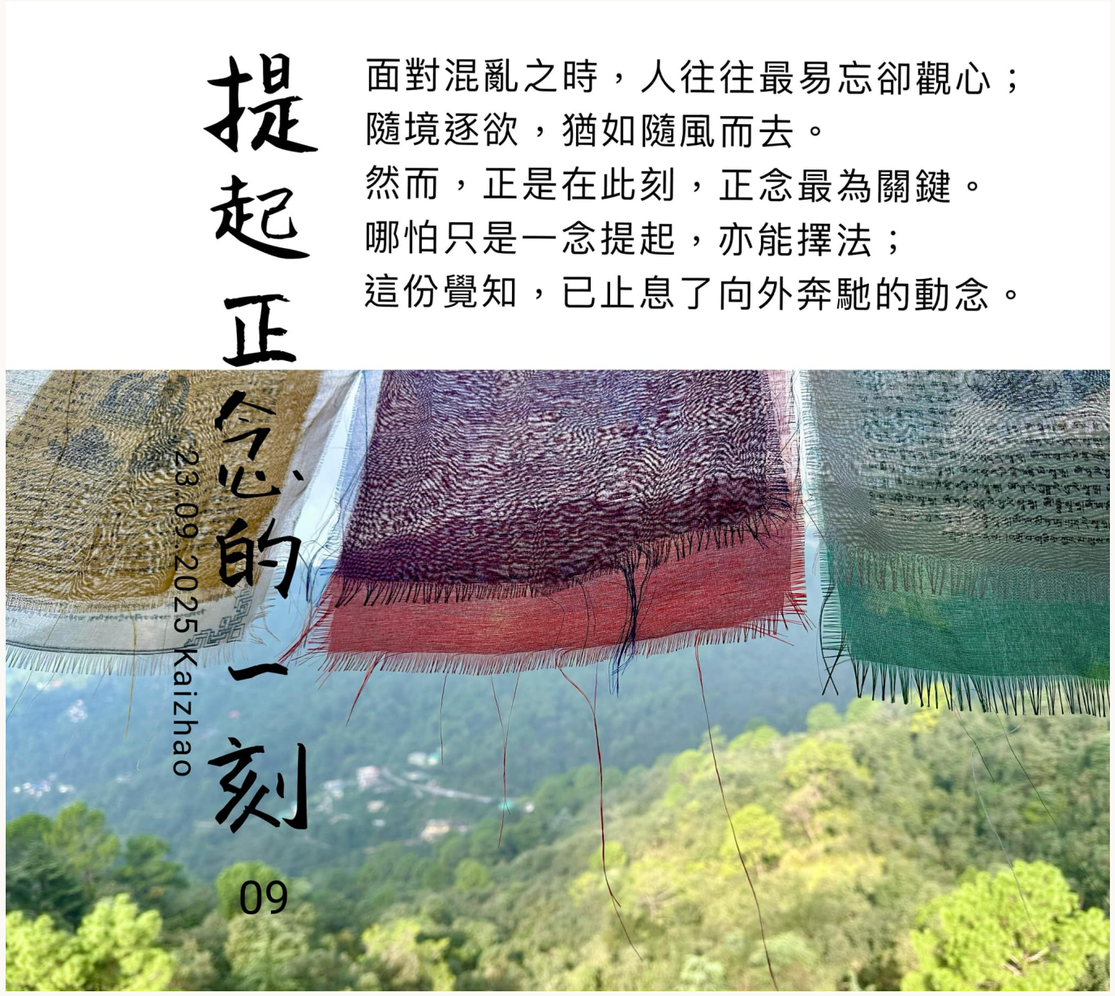
20.09.2025 Kaizhao



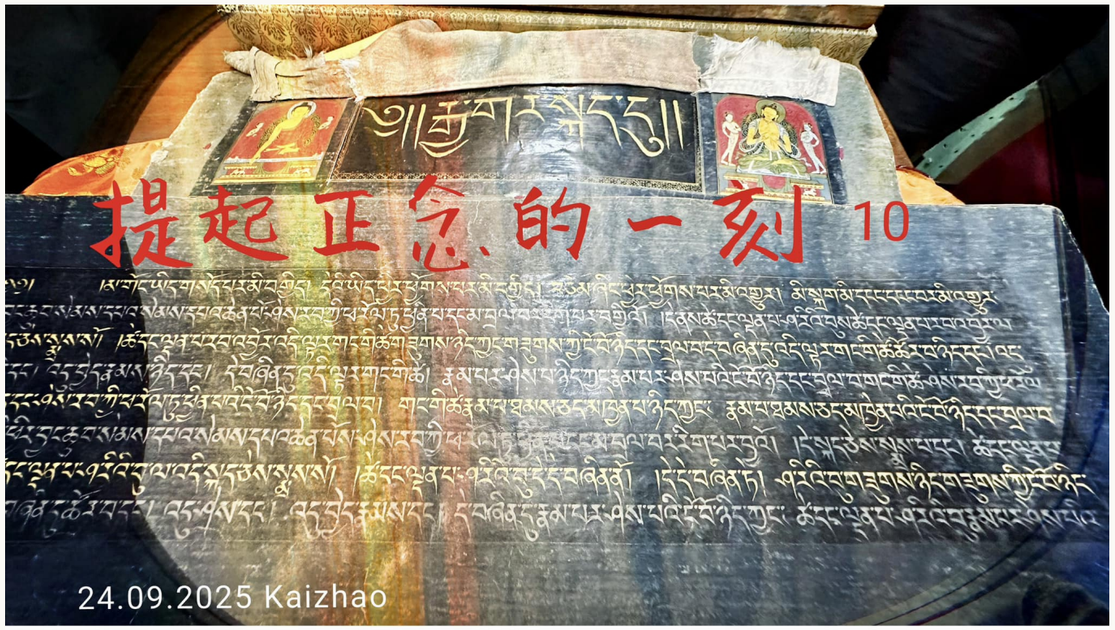


正念，不是與念頭爭鬥，
而是給它留一段清明的距離。
不急於回應內外的碰觸，
便能多出一方空間，照見虛實。
這份清明，既來自長久的練習，
也來自懂得抽離與放下。
能斷能捨，漸養成善習，
心才得以自在解脫。

22.09.2025 Kaizhao



面對混亂之時，人往往最易忘卻觀心；
隨境逐欲，猶如隨風而去。
然而，正是在此刻，正念最為關鍵。
哪怕只是一念提起，亦能擇法；
這份覺知，已止息了向外奔馳的動念。

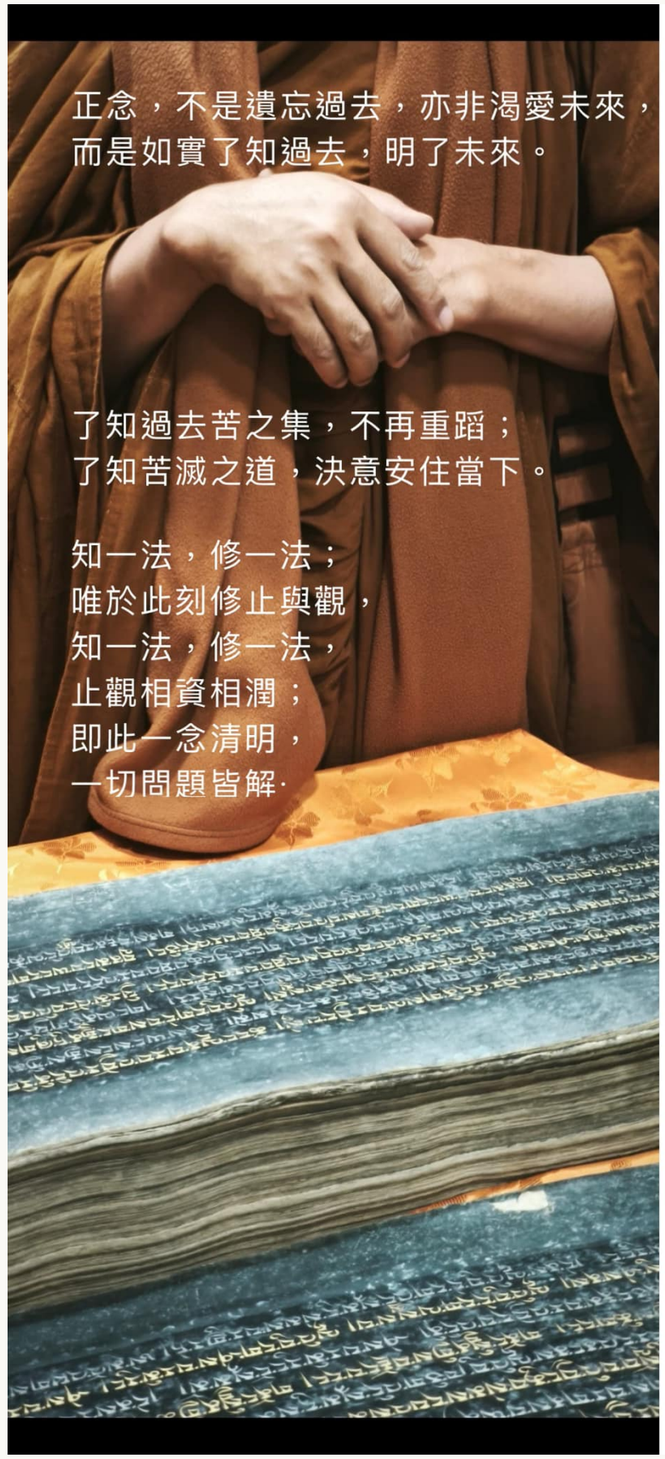


正念的培育，不為得失，而是在得與失、理想與現實之間，
如實看見不圓滿之處。
如此，便能增強護持，令心不隨境轉，避免重踏輪迴的舊路。
念與知，互為助緣；正念，是守護，而正知，是見證。



提起正念的一刻

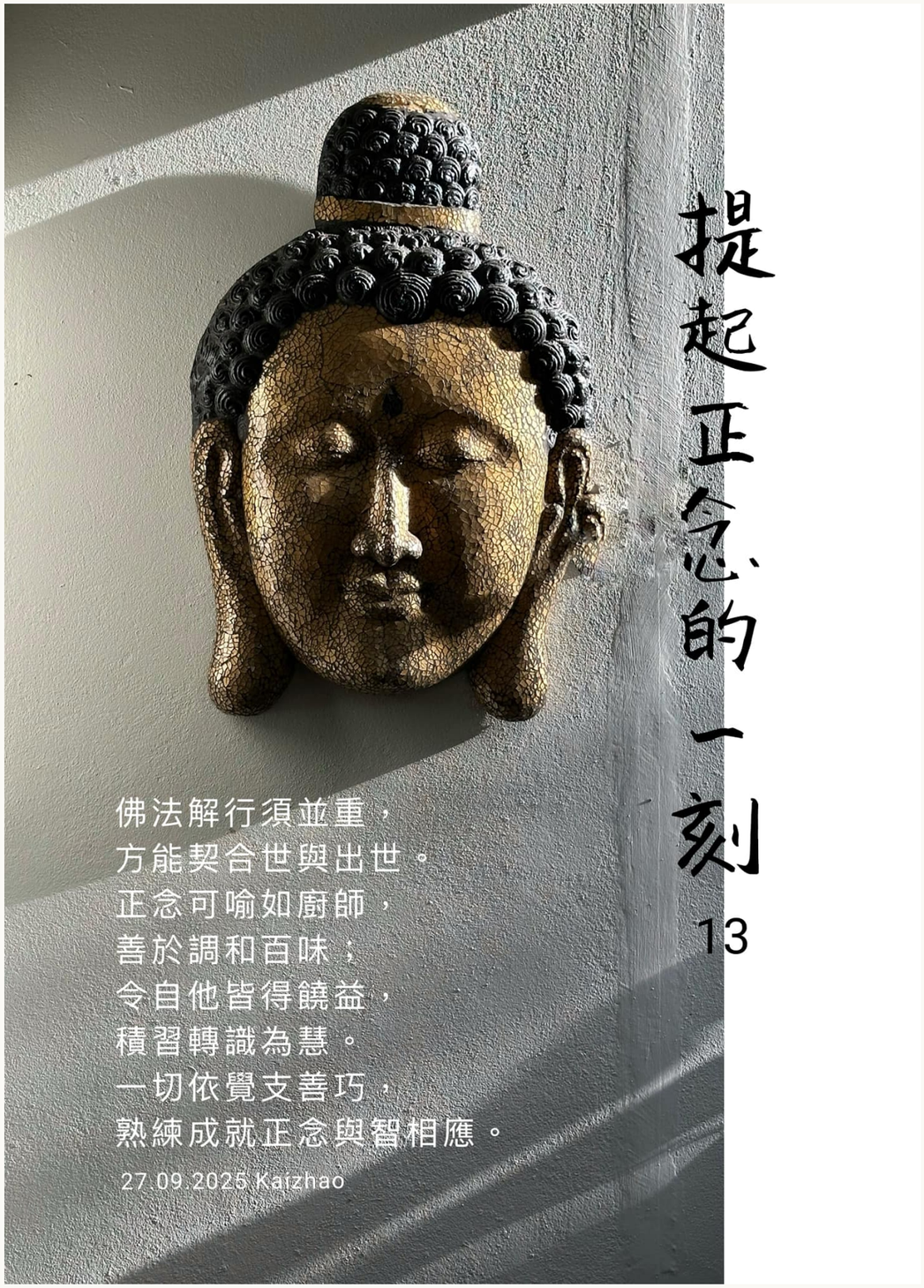
11

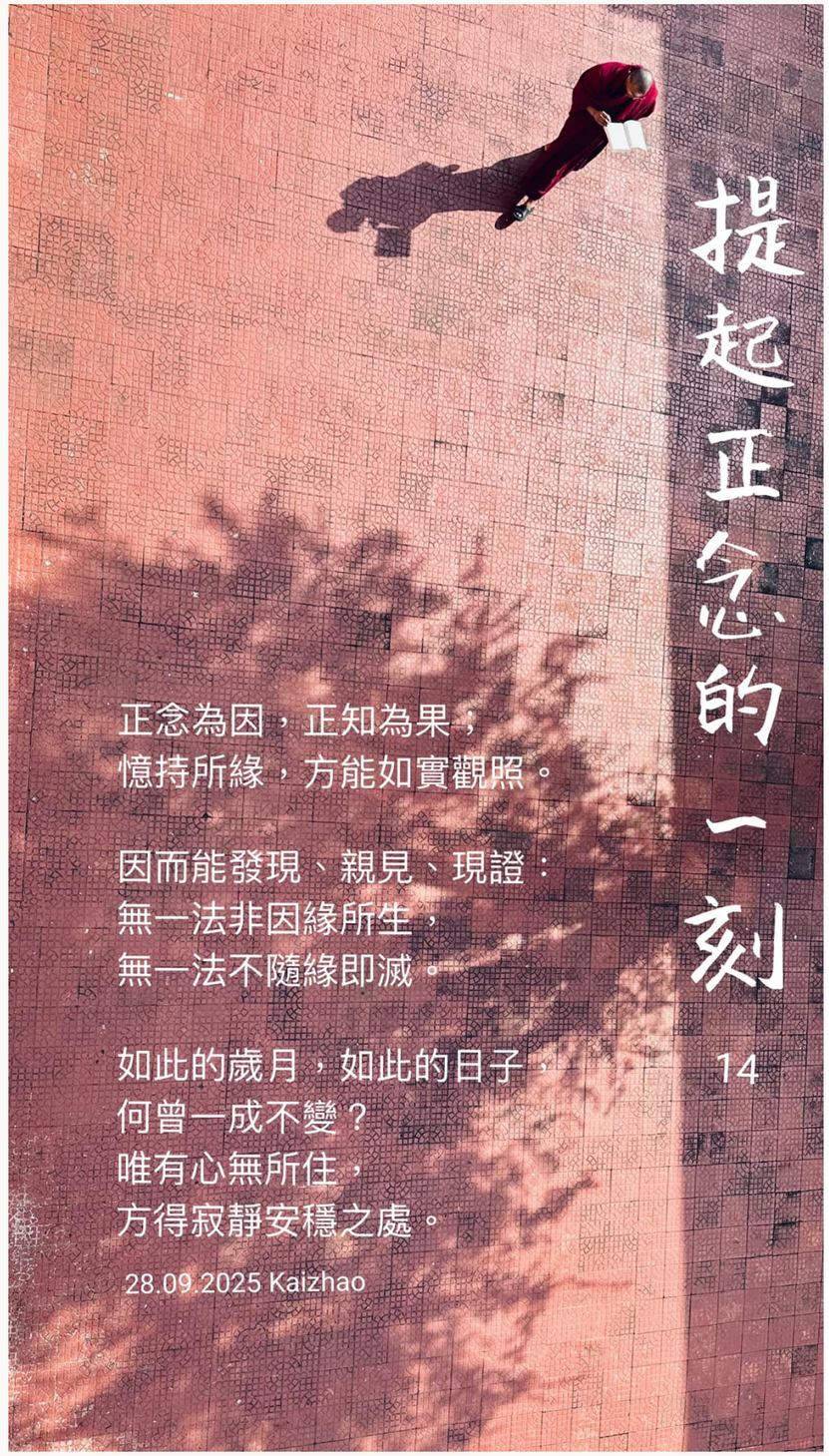


12

提起正念的一刻

26.09.2025 Kaizhao


提起正念的一刻
13
佛法解行須並重，
方能契合世與出世。
正念可喻如廚師，
善於調和百味；
令自他皆得饒益，
積習轉識為慧。
一切依覺支善巧，
熟練成就正念與智相應。
27.09.2025 Kaizhao


提起正念的一刻
14
正念為因，正知為果；
憶持所緣，方能如實觀照。
因而能發現、親見、現證：
無一法非因緣所生，
無一法不隨緣即滅。
如此的歲月，如此的日子，
何曾一成不變？
唯有心無所住，
方得寂靜安穩之處。
28.09.2025 Kaizhao



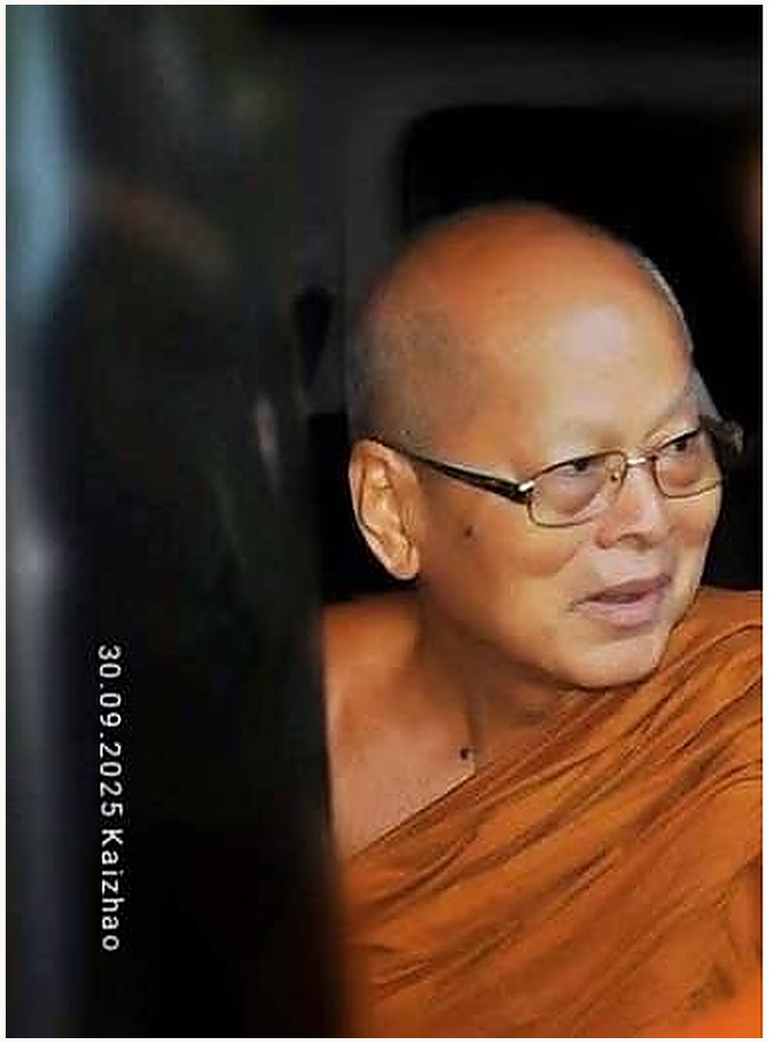
正念如同一位稱職的秘書，清楚記錄過去、提醒未來，
並指引當下應當處理的事。
當正念生起時，它並非孤立出現，
而是承續過去的經驗、關照未來的方向，
使人在當下作出最恰當的行動，發揮最有效的作用。



提起正念的一刻

四念住，被稱為一趣道，
能淨化有情之心。
於四處安立所緣，

16



謹以此偈，敬獻長老：
Phra Dhamvaraphon大長老 或稱之為Chao Khun Petch

袈裟映歲月，智慧照心田；長老護有情，護念晚輩行。
慧壽非年數，祥瑞即德光；道行安忍力，利益諸有情。



此次前來曼谷，專程探望臥病中的長老。
並非送別，也非祈求久住世間，
而是盡一個晚輩的本分，
前來禮敬、懺悔，並承受教誨。

長老此時身體衰弱，已放棄治療，
選擇以道行與安忍來面對自然的變化。
這不是失望，而是一種舍然的智慧與承擔。

在病榻之前，長老神情安然，
言辭簡短，卻仍不忘護念弟子。
這份平靜與定力，足以成為後學的鏡照。

尊重長老的選擇，感懷長老的護念。
堅信其道行與安忍，已化作助緣，
圓滿一生所許下的願心。
祈願長老慧壽祥瑞久續，利益有情。

謹以此偈，敬獻長老：昭坤 Petch

袈裟映歲月，智慧照心田；
長老護有情，護念晚輩行。
慧壽非年數，祥瑞即德光；
道行安忍力，利益諸有情。
2025年 9月 30日 Kaizhao

護念晚輩



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 ：2025.09 初版

非賣品 / NOTFORSALE