202510 文集

《正念覺醫 · 靜觀無常》

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。

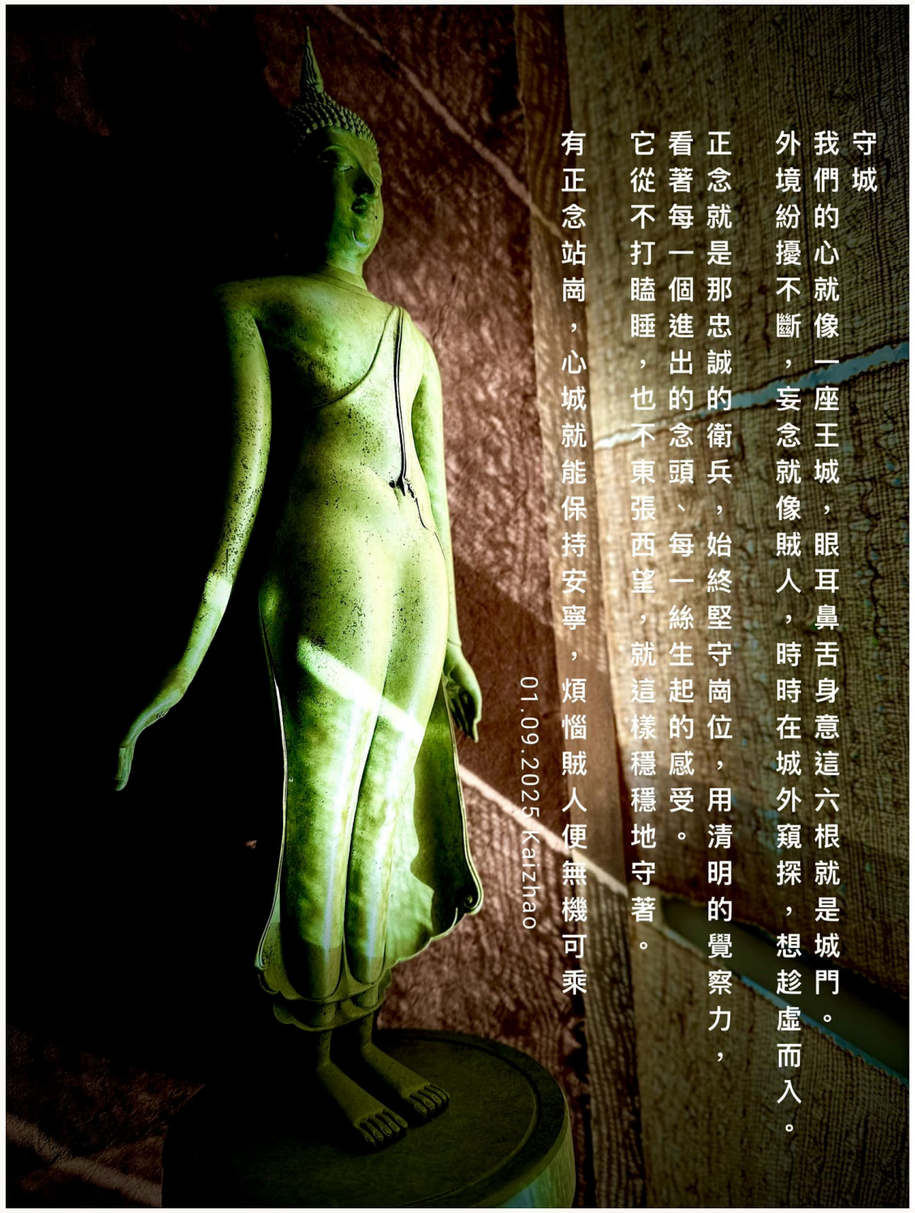
祝福大家：
煩惱隨時減，福慧隨時添；
有生一日，快樂每一天！

— 阿姜開照 (Ajahn Kaizhao) —

2025年 10月 目次

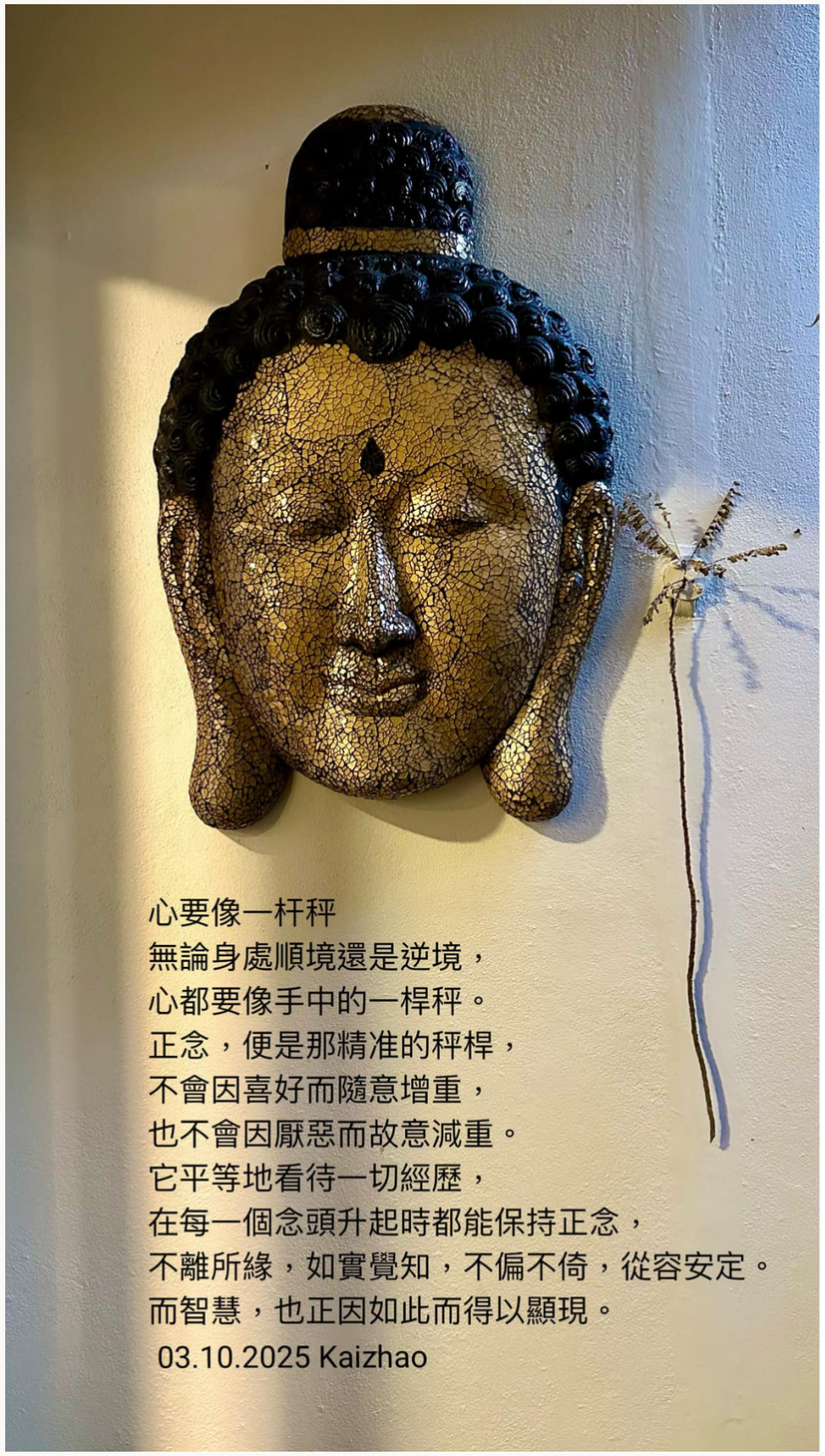
《正念覺醫 · 靜觀無常》

提起正念的一刻 6
提起正念的一刻 7
提起正念的一刻 8
提起正念的一刻 9
提起正念的一刻 10
提起正念的一刻 11
自恣日 12
自恣與自愆 13
提起正念的一刻 14
提起正念的一刻 15
從節日的喜慶到日常的寧靜 16
提起正念的一刻 17
提起正念的一刻 18
提起正念的一刻 19
提起正念的一刻 20
提起正念的一刻 21
提起正念的一刻 22
提起正念的一刻 23
無常正常 24
知客 25
住持 26
監院 27
信眾 28
禪師 29
戒師 30
法師 31
徒弟 32
道兄 33
長老 34
客僧 35
住眾 36
侍者 37
淨人 38





🍂心像一面镜子
心若如一面積滿塵埃的鏡子，所映之境皆易扭曲變形。
正念，便是持續的拭拂，令鏡面澄明。
它不增不減，只如實映照當下。
面對人事物，以「默然」或「照見」對應，
心不為境轉，則能洞見真相。
僅此而已。
02.10.2025 Kaizhao


提起正念的一刻
19
心要像一杆秤
無論身處順境還是逆境，
心都要像手中的一桿秤。
正念，便是那精准的秤桿，
不會因喜好而隨意增重，
也不會因厭惡而故意減重。
它平等地看待一切經歷，
在每一個念頭升起時都能保持正念，
不離所緣，如實覺知，不偏不倚，從容安定。
而智慧，也正因如此而得以顯現。
03.10.2025 Kaizhao


念知如捧油
解脫輪回的關鍵，
在於培養
一種全神貫注的警覺，
如同捧油行過鬧市，
必須緊密守護根門。
無論外界如何喧囂，
內心始終
保持沈靜與清明。
這份念知將轉化為定力，
防止我們
陷入散亂與錯誤。
而定力，
正是智慧
得以生起的土壤；
憑借智慧洞察生命實相，
方能從根源上
解脫一切苦難。
04.10.2025 Kaizhao
提起正念的一刻
20



提起正念的一刻



心，應如大地。
大地寬厚，承托一切，香花與污垢皆在它懷抱之中。
修持正念，也當如此：面對痛苦、快樂、憂傷或狂喜，
只是了知這都是生命的軌跡（業），
不惑於其因緣，不害怕其生滅，只是默默承載。
讓心在順境中不失清醒，在逆境中如如不動。
06.10.2025 Kaizhao



自恣日

雨安居終了，
僧侶們靜坐一處，
靜得能聽見彼此的心跳。

長幼依次起身，合掌低眉：
“若見、若聞、若疑我有過失，
願諸師慈悲指正，
我必如法懺悔來改正。”

語畢，佛像依然靜坐無言，
座下眾僧默然垂首，
語畢，佛像依然靜坐，
座下眾僧垂首，
無人舉他人過。

只聽得一片低首之中，
誠懇的心音緩緩升起，
說出那段真實的話語。

三月安居，
只為今日一問：
“我是否仍有未淨之處？”

自恣，
不是責他人之過，
而是向己坦白。
而是護念彼此，
是向己心求證。

願身業 口業 意業
從此皎如明月
願身、口、意，
從此真實無遮。

見己之過，如月破雲；
雲散之時，智光自現。

人人皆為法之行者，
各自修行，各自見地。
僧讚僧，僧諫僧，
自護亦護他，
是謂佛法之光。

06.10.2025 Kaizhao

自恣與自愆

07.10.2025 Kaizhao

「自恣」，是僧團於雨安居圓滿日的行儀。
比丘於眾前陳白：
「若見、若聞、若疑，
願諸賢慈悲教誡。」
此乃開放心門，願受指正，
使僧團清淨、和合。
它不僅是儀軌，
更是一種勇氣——願意讓他人照見自己的不足。



「自愆」，則是向內省察，對己心自責。
愆者，過也。於日常中，能知己之錯、能懺己之失，是修行者時時的功課。

自恣，是外在的懺悔；
自愆，是內在的反省。
前者成就僧和，
後者成就心淨。
若能外受諫而不拒，
內覺錯而能改，
則道業與人格，
皆得圓滿。



核心如車軸。
車輪滾滾，塵影隨行，因果自承，
車軸卻始終穩穩不動。
正念，正是這份不隨外境流轉的智力。
任憑生活起落、世事紛擾，
那內在清明的覺知始終如如不動——
它就在紛亂中央，因智的引導，念知不惑一切。

08.10.2025 Kaizhao

正念如流水。
初學時，心念若山間細流，時斷時續，
需用心引導、耐心守護。
隨著功夫日深，它漸如長江大河，充沛連綿，自然奔湧。
至此，正念純熟，化作一股寧靜而透徹、
兼具止與觀的心流。
因此，修習四念處，正是通向一切苦息的道路。





從節日的喜慶到日常的寧靜



從節日的喜慶到日常的寧靜

10.10.2025 Kaizhao

一年年雨安居如期而至，
一次次自恣日從容走過，
一期期送袈裟日循環往復。
從最初的謹守規矩到如今的平常以待，
從當初的虔誠認真到現在的平和淡然，
從往昔的歡欣喜慶到眼下的靜水流深。
周而復始的輪回中，
萬象皆化作這般平淡。
而今，
只願安穩度過每個尋常日子，
不再因節慶的變換而起伏心緒。

歲月如深澗溪流，無聲蜿蜒，
帶走了節日的斑斕與年少的悸動，
留下的是被時光打磨過的澄澈心境。
在這平淡如水的光陰里，
生活的品質漸漸浮現——
它不是一場場精心編排的慶典，
而是每日醒來的專注呼吸，
是禪堂上的內外觀心，
是日常中的隨緣說法，
是袈裟下那份不改的初心與承諾。
平淡，卻豐盈；寧靜，卻深遠。

提起正念的一刻



提起正念的一刻

10.10.2025 Kaizhao

25

正念的建立，
其根本目的，在於見證正見。
我們的心，猶如一片深邃的心海，
常因“無明”與“慣性”而迷失方向。
它們如同潛藏的暗礁與瀰漫的陰翳，
讓航程危機四伏。
正念，便是這座能照亮迷途的燈塔。
它的光芒並非為了驅散什麼，
而是如實地照見海面的狀況——
讓暗礁顯現，令陰翳消散。
我們藉由這份覺知（正念），
方能洞察世界的真相（正見），
從而在人生的航程中規避險阻。
因此，循著正念
導引內在的光明持續前行，
便是不斷見證正見的過程，
終將引領我們抵達覺悟的彼岸。

提起正念的一刻 26



正念如良醫
煩惱如病，常潛伏於心。
世間良醫，貴在知病之因、
曉藥之用、明對治之道。
正念，便如這般明察之醫，
以覺察之光，

照見貪念、怨恨與愚痴的幽微徵兆，
尋得煩惱的根源。能夠如實看清問題，已是療癒的起點；
由此對症下藥，方能安住於並令心向於寂靜。
這古老的方法，引領我們照見並超越苦的根源。
11.10.2025 Kaizhao



【身念處：
覺知現觀的修行】
身念處為四念處基石，
以正念引領行者
於行住坐臥中，
如實覺知
身體的當下體驗。
無論是行走時腳底的觸感，
或靜坐時呼吸的起伏，
皆於此處
「知苦，知苦之集」。

這份持續的覺照，
清明照見
身體無常變遷的本質，
從而鬆動對「我」的堅固執著。
讓心安住於每一當下動作，
從正念與正知的觀察中，
如實「見生見滅」。
這便是在自身中
建立出世間的智慧，
體證「苦的止滅」
與通向止滅的「道」。
12.10.2025 Kaizhao



正念所緣・觀受

提起正念的一刻

28

生活中，我們常不自覺地
被感受的浪潮推著走——
愉悅時追逐，痛苦時逃避，
不苦不樂時則渾然不覺。

「受念處」，正是引領我們
成為一名清醒的觀潮者。
無論是愉悅的浪花、
痛苦的暗流，
還是不苦不樂的平靜水面，
我們學習如其本然地觀察：
感受如何生起、
停留、變化，終至消逝。

不迎不拒，只是清楚覺知：
一切感受，皆是無常。

就這樣，心在變幻的境遇中，
逐漸練就一份
不為所動的平衡與從容。
13.10.2025 Kaizhao



以止為基，成為念流的旁觀者，
如實照見貪心、嗔心、散亂心乃至解脫心的生起。
於念頭生滅間，保持覺醒。
心，如流動的河，念頭生滅相繼，無有斷絕。
在此清明的覺察中，
領悟心念非我，不過是因緣和合、遷流不住的幻影。
於是心不再被妄念所縛，
活出內在的寂靜。
14.10.2025 Kaizhao



法念處精要：現證無我之道，於一切現象中，
以正念為基，正知來確定，如實觀照諸法實相。
此非概念思維，而是於當下現法體證的見道過程。
此智慧巔峰的穿透，在於以「法」為鏡，
澈見身心無非因緣生滅，
其中絕無恆常、獨立的「我」與「我所」。
* 明辨五蓋：如實照見煩惱的過患，覺知其生起與消散的因緣。
* 洞察五蘊：直觀名色身心剎那生滅、無常變異的本質。
由此現量親證「無我」實相。
這最終的洞見，將從根源斬斷執取，息滅苦惱，達至究竟解脫。



提起正念的一刻 31 完结篇



無常是最自然的狀態，眾所周知。
然而，當離別來臨時，我們常常陷入不捨；
當怨憎升起時，又難以釋懷；
當渴望得不到滿足時，內心更會感到失落；
至於面對生死，常常是與恐懼共存。
然而，如果我們真正理解並見證無常，
便能看透萬物的短暫與變化。
不執著於情感，不執著於結果，
內心也就不再被煩惱纏繞，這才是智慧的體現。

由此可見，無常是生命的真相，
唯有安住於此心，與無常同生同滅，
智慧方能得以彰显



人生如行旅，
若能「知可」——知道什麼是可為、
什麼是可止，
便不必忙著迎送無常的賓客。
能進能退，能捨能得，
才是真正的知客。

———

一、《知客：知克，克己而和人》
人生的客，不在他人，
而在那顆易動的心。
「知克」者，能克制煩惱，降伏我執；
先安自己，再待眾生，
則一切來客，皆成法緣。

———

二、《知客：知刻，珍惜此刻》
寺中知客迎人，常在門口守候；
人生亦然，
應在「門口」迎接每一刻當下。
「知刻」者，不戀過去，不攀未來，
在每一刻覺知裡，與自己相見。

———

三、《知客：知課，學會人生的課》
每一個人、每一件事，
都是生命派來的「客」，
亦是「課」。
若能知此是課，心便能柔軟；
若能以法相待，苦亦成師。
18.10.2025 Kaizhao

住持



〈住持〉
寺如人身，法務如流。
若能「住持」——不為權位，不慕名聞，
唯住持一念清淨，
則千僧萬緣，皆歸正道。
真正的住持，
不在管轄事務而已，而在護念心地。

一、住持：住心，識己而明境
欲持眾務，先持自心。「住心」者，
覺煩惱之起處，照心念之虛實。
若能觀識無常，念念分明，
則能以靜導動，不為境轉。
心若安住，則萬事皆安；
心若動搖，則萬事皆亂。
住心，便是以心為主，
以法為依，不被外境所牽。

二、住持：住時，應緣而不滯
寺有自修共修，道有動靜有時。
「住時」者，知進知止、能放能收；
當開示時則開示，宜默然時則默然。
隨順因緣，應時而作，是為無為而化。
住時，便是以時為節，
以緣為導，不滯於一處，不執於一端。

三、住持：持正，守中以為道
「持」者，持戒、持定、持慧。
不偏於情，不執於私，
以法為繩，以眾為念。
能行中道，則大眾自安；
心住於正，則法脈自延。
持正，便是以正為基，
以中為準，不偏不倚，不動不搖。

四、住持：住靜，定亂而養慧
心若能靜，萬籟皆寂。
「住靜」者，於紛紜中守一心不動，
不逐聲色，不陷得失。
住靜，便是以智為本，
以定為根，不為外物所動，
不為內心所擾。是為真「住持」

19.10.2025 Kaizhao

監院



〈監院〉
監院之職，
非監人，而是監己；
非理事，而是理心。
若能心清則事明，願廣而行正，
則眾務自和，道風自立。
真正的監院，不在權衡輕重，
而在護法護心。

一、鑒願：願清而行直
「鑒願」者，能明己願之淨與否。
願若雜，行則偏；
願若清，路自直。
以願為燈，以戒為軸，
監己之心，勝於監人之過。

二、兼緣：有智而不偏
監院處眾，須兼顧諸緣。
「兼緣」者，能聽能容，
以慈為懷，不失原則。
柔中有剛，剛中帶和，
此乃調和萬務之道。

三、滅怨：少欲而無諍
事多則怨生，權重則心擾。
「滅怨」者，先滅己欲，
不爭、不執、不偏。
以心平為鏡，以無我為軸，
怨自不生，眾自和順。

四、簡願：輕事而重心
世事紛繁，心願若繁亦亂。
「簡願」者，不貪廣願，
只願清修、願護法、願饒益。
簡中見真，少中得多，
是為盡責之本。

20.10.2025 Kaizhao

信眾

信眾～雖非僧職，
卻是寺院法脈得以延續的重要支柱。
以此談「在家護法」之道
——以信為根、以心為田、以行為供養。

〈信眾〉
寺院之盛，不在殿宇之高，
而在信心之深。
「信眾」者，以心護法、以願護僧，
不為名香供養，只願法久人安。
真正的信眾，
不只是在禮多。或供養多與少，
而在行動上，敬僧護僧，實際行動。



一、《信眾：心重，重心而不逐相》
「心重」者，不是執重於形，
而是重於心之清淨。
若能一心向法，不逐名利之相，
不著一花一燈，皆為無上供養。

二、《信眾：心種，植德於人間》
信若種子，生於誠敬之田。
「心種」者，
於一念善中播下法緣，
於一行願中長養慈悲。
日常即修行，布施即栽培，
是護寺最穩的根。

三、《信眾：行眾，以行供養》
法不離行，行顯於法。
「行眾」者，能以身作證，
清潔一地，安眾一心。
持戒、供僧、護眾，
皆是無聲的行動。

四、《信眾：醒眾，以智為護》
「醒眾」者，信中有覺，敬中有慧。
知何時助，知何處止；
不以情護，而以智護。
能令僧安，亦令己心安，
是最深的護持。

21.10.2025 Kaizhao

禪師

〈禪師〉
禪師之職，在導人見法，非領人逐境。
以靜為舟，以慧為燈，
引眾觀照，善用文字，
但使人人明白：
修行，不離當下；
悟道，無過平常。

一、《禪師：纏識，識纏而解纏》
學人困於妄念，
「纏識」者，能照見纏縛之因，
於念起處即明觀。
若能識得纏相，便不再被纏；
教人非斷念，而是立正念。



二、《禪師：澄識，心澄而見底》
「澄識」者，不以多言導眾，
只以澄靜為示。
水澄則影明，心澄則慧現。
禪師之教，除了言說之巧，
乃清明之照。

三、《禪師：闡示，以身教為現》
「闡示」者，以身作則，
而是以不說示說。
一笑、一默、一舉、一低頭，
皆是法音。
不令為眾迷惑，而使眾自悟。

四、《禪師：沉時，時沉而不滯》
「沉時」者，能於機緣中安住，
不急於開口，不慌於引導。
深沉不僵，寂然不滯，
善於觀機逗教。

22.10.2025 Kaizhao

戒師

戒師之任，不止於授戒，更在令眾人識得
“何為不犯，何為清淨”。以戒為舟，以德為岸，
不拘泥於形式，不偏離本份。
真正的戒師，不止教人守戒，
更令眾生願守、樂守。並依戒而得智慧

一、《戒師：界識，識界而安心》
“界識”者，明白戒之界限，知曉何為當止、何為可行。
戒之界，並非禁錮，而是守護；
識之明，並非限制，而是洞見。
能識界者，於止中見自在，於行中得從容。



二、《戒師：解時，應機而導》
戒並非一味嚴苛。
“解時”者，懂得時宜與根器，
能因人而異、因時而變。
以柔導剛，以善引迷，
不失戒之本意，又不困於戒之形式。
於應機之處，見活法之道，
使戒律在適宜中得以傳承與踐行。

三、《戒師：誡示，以誡為導》
“誡示”者，
不以責備之言為教，而以身行為示。
戒由心生，誡由行立；
一舉一動，皆是示範。
不言之誡，最能深入人心，
無聲勝有聲，以自身的行為引領他人，
使人在潛移默化中領悟戒律的真諦。

四、《戒師：介實，以實為範》
“介實”者，守介如一，
言行一致，不作虛言。
內持正念，外具清風。
以實德立威，以實行立教，
令學人見行即生敬意，
聞名即感慚愧，從而自覺遵循戒律，
追求內心的清淨與自律。
23.10.2025 Kaizhao

法師

依法為師，非止於文字，非止於聲音，
而是心中那無尽的寶藏。
能照見苦厄，能開啟智慧，
為眾生照亮前路，為世間淨化源頭。
說法者不在多言，
而在於一句能引人返照自心。



一、《法師：發心，發心而弘道》
「發心」者，立正志，懷慈悲。
願若真，則法自流；
心若淨，則言自通。
弘法者不為名利，
但願眾生得明眼，
同悟法的智慧。

二、《法師：教化，以慈化眾》
「化」者，柔而能潤。
法不強說，應以慈悲引導眾生。
隨根應機，如水潤物，
不爭不拒，而能深入人心。
化人者，先化己；
己化，則眾化。

三、《法師：伐，以慧伐惑》
「伐」者，非伐人，而伐惑。
以慧為劍，斬斷疑惑，破除我執。
不爭言勝，而在於滅除愚暗。
能伐煩惱者，方為真說法者。

四、《法師：自罰，以戒自省》
「罰」者，非懲他，而懲己。
說法者若失誡，則法成虛聲。
以戒律自罰，以正念自照，
常省己過，不計人非，
法才久住在心，法才能長住於世。

24.10.2015 Kaizhao

徒弟

徒弟之名，不在從師之表，而在學道之心。
師授以法，徒承以行；能聽能悟，能行能踐，
方成法子，非徒名聞。

一、《徒弟：圖地，先立其根》
「圖地」者，非謀地位，
而是尋修行安立之地。
若心無所依，則行難久。
立於戒，安於定慧，此即圖地之要。



二、
《徒弟：度底，自度其根本》
「度底」者，從根本度己。
學法非求奇聞，
而求自淨。
若能在底層習忍，
在基處培心，
則上行無阻。
能自度者，方能隨師度人。

三、
《徒弟：篤諦，以誠為道》
「篤諦」者，篤實而不浮華。
修行在腳下，不在口頭。
篤於行，諦於法，
日日如初，念念如真。
誠即是慧，恭即是道。

四、《徒弟：啟第，開悟之門》
「啟第」者，開智慧之門第。
非爭先後，乃明次第。
從聞而思，從思而修，
次第不亂，則道可進。
能啟者，已近明門。

道兄

道兄
人生共修，如同行道。
「道兄」不只是稱謂，
亦是一種心態的修煉。

一、《道兄：導行——
以道相導》
真兄者，不在言語相勸，
而在行道相導。
能以法為準，以道為依，
遇迷時提點，見善時隨喜，
不爭高下，只願同行於道。



二、《道兄：到心——
到達彼此的心》
兄弟同行，貴在心到。
若能以誠相見，以忍相處，
則言語無礙，舉止無傷。
心能到，情自通；
情若通，道更深。

三、《道兄：導中——
導己亦導人》
同行於道者，彼此皆為鏡。
兄不為師，卻能互為明燈；
見他之過，返照己心，
見己之短，感念他長。
導在其中，行於無形。

長老



長老
寺中有長老，修行有長路。
「長老」不只是年歲之稱，
更是一份
「長於道、老於心」的涵養。

一、《長老：
長養——長養德行與慈悲》
「長」者，不在歲月之多，
而在德行之深。
能長養悲心，涵容後學，
以柔和語導，以寂靜心教，
此乃真正的長老之風。

二、《長老：
常了——常了於心念》
「老」者，不是衰退，
而是心已「常了」。
見喜不生貪，遇苦不生瞋，
了知萬法如幻，
安住如常無變。

三、《長老：
長了——長遠之見，了悟之心》
修行若無遠見，易迷於小成；
教化若無了悟，難應於眾緣。
長老者，能「長了」——
長於智慧心，無住生心，
悲智並運，以無我為舟。
——

長於慈悲，不倦化人；
老於智慧，不染諸塵。
身為長老，心為長行，
以道為壽，以法為春。

27.10.2025 Kaizhao

客僧

客僧
來去無常，住止隨緣。
「客僧」二字，看似過客，
其實提醒修行人——
在世間，人人皆為行旅之客。



28.10.2025 kaizhao

一、《客僧：
克生——克己以生道心》
「客」者，如能「克」，
便能克制煩惱，生起道心。
行腳雖遠，心不遠離戒定慧；
身雖寄人，志常安住法中。

二、《客僧：
可省——可省即能自覺》
旅居他寺，事事皆宜自省。
見人之過，思己之缺；
遇人之善，長己之德。
能「可省」，則無怨無爭，
行住坐臥，皆為修處。

三、《客僧：
課僧——以課為修，以修為行》
「課」不在誦經多少，
而在能否於每一念中修心。
他寺之行，是他人給予的法課；
應以感恩而非比較，
以學習而非評論。

——

來而無住，去而無留；
克己省心，行於法舟。
客不異主，僧不離眾；
一念安然，處處皆修。

住眾

住眾
住，是安於法中；
眾，是和於人間。
「住眾」不只是身在寺內，
更是心願同修、同行、同成道業。



一、《住眾：
主眾——以法為主，以和為本》
「住」若能成「主」，
並非主張己見，而是主持正見。
以法為主軸，不爭誰是誰非；
以和為本心，不計得與失。
能主眾者，先安己心。

二、《住眾：
注眾——注心於眾，照見己行》
與眾共住，如水潤物。
能「注眾」者，不求顯名，
而以細心、柔語、謙讓成就大眾。
在服務與相處中，照見自心起滅，
此即修行的道場。

三、《住眾：
築眾——築和合之緣，築清淨之業》
「住」亦如「築」，
一磚一瓦皆是心的功德。
築的是眾和共住的緣，
守的是戒定慧的門。
以身作範，以心相應，
方能讓僧團成為安心之所。

——
住在和中，眾在道中；
主於法義，築於清風。
若能安己亦安人，
便是住眾真功行。

侍者

侍者
侍，是近行之修；
者，是願行之人。
「侍者」不只是服事於師，
更是在一舉一動中，修習恭敬與覺照。



一、《侍者：
識者——以識觀心，以心奉法》
「侍」若能「識」，
便知侍奉不在外相，而在覺知。
看師之行，不只是模仿，
而是識得法中之理、行中之道。
於細微處識心，於平常中見法。

二、《侍者：
時者——應時而動，寂然無我》
善侍者，知時機。
該進則進，該退則退；
不躁於急，不慢於應。
所謂「時者」，即觀緣起、隨因緣，
不執己意而失法度。

三、《侍者：
釋者——以侍為釋，以行為教》
若能在侍奉中釋放我執，
在日常中行於無我，
則「侍」即是修，「奉」即是道。
師言一語，皆是鏡；
弟行一念，皆是法。
——
侍中無我，行中有道；
識得時宜，釋於煩惱。
近師非近人，乃近法，
奉師即奉心，奉道無遙。

淨人

淨人
淨，不僅是名分，
更是一份清淨心的行願。
「淨人」之職，非但護持寺務，
更以清心、淨意，成就僧伽與法道。

一、《淨人：靜人——靜以護眾，柔以成德》
「淨」若能「靜」，則動中有定。
寺中多事，言語往來；
若能心不隨境轉，靜中持戒，
則一切雜務，皆成修行。
靜者非不語，而是語不亂。



二、《淨人：
敬人——敬於心，淨於行》
以敬為基，方能淨行。
敬僧非因地位，乃因法供養；
敬事非為名利，乃為修福。
能「敬人」，便能見法；
心中有敬，世間無塵。

三、《淨人：
淨忍——以忍為淨，以忍成護》
護僧之道，不離忍心。
遇忙不煩，見錯不嗔；
能忍眾務之難，能忍人心之變。
如水洗器，如心洗塵，
在忍中淨，在淨中護。

靜而不動，敬而無染；
忍而成淨，護而無聲。
若心清淨，處處皆道場；
願行無私，淨人即淨心。

31.10.2025 kaizhao

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 ：2025.10 初版

非賣品 / NOTFORSALE