202603 文集

《心無罣礙 · 法法相生》

阿姜開照 · 著 / Ajahn Kaizhao



谛洲 · 出版

觸不可避免，清醒則不隨。
受不可避免，不染則得解脫。

— 阿姜開照 (Ajahn Kaizhao) —

2026 03 目次

《心無罣礙 · 法法相生》

無常讓苦顯現 6

真正实然是覺悟 7

看見無常 8

總結結語 9

塵煙未歇，世事紛然 10

戰或仍在 11

戰或仍在 12

看見自己 13

隨緣安住 14

選擇一個所緣（業處） 15

從執取所緣到看破所緣03 16

在實際修行過程中 17

在佛法中 18

在修行的道路上 19

總序 修行，常被想得很遠 20

厭離 不是討厭世界 21

厭離 讓人看見執著 22

還是 23

還是 24

對修行人而言 25

也有人說 26

修行之中 27

很多人想護他人 28

修行久了 29

有人以為 30

於是修行變得簡單-一 31

厭離之心 32

轉念之別 33

隨緣安住 34

世人與佛教徒 35

人格有志 36

隨緣安住 37

寄父母書 38

寄父母書—清明清心口z 39

寄父母書——请明请心m 40

清明三書一、《寄自己書一-見死見我》一下 41

清明三書 42

清明三書 43

清明三書一、《寄自己書一-見死見我》一下 44

寄父母書——清明清心 45


⑤｜無常讓苦顯現
若世界真的是常的，
我們反而不會看見苦。
正因為一切會變，
我們才在變化中
感到不安、失落與恐懼。
但這些苦，不是無常造成的，
而是心
對「常」的執著所造成的。
當心抓住無常之物，
苦就隨之而來。
所以佛法不是在抱怨無常，
而是教我們看清：
苦來自於錯認。
無常沒有早到，
苦只是提醒我們：
心抓錯了方向。
~無常並沒有早到，而是我們不知道~
02.03.2026 優達達摩


⑥｜真正突然的是覺悟
對凡夫而言，
無常總是顯得突然、
無預警、難以接受。
但對修行人來說，
真正突然的，
是某一天清楚看見：
原來一切一直在變。
那一刻，心不再責怪世界，
也不再怨嘆命運，
只是明白：
無常本來如此。
不是世界對不起我，
而是我一直誤會了世界。
這種看見，不是悲觀，
而是一種如實覺知。
~無常並沒有早到，而是我們不知道~
03.03.2026 優達達摩



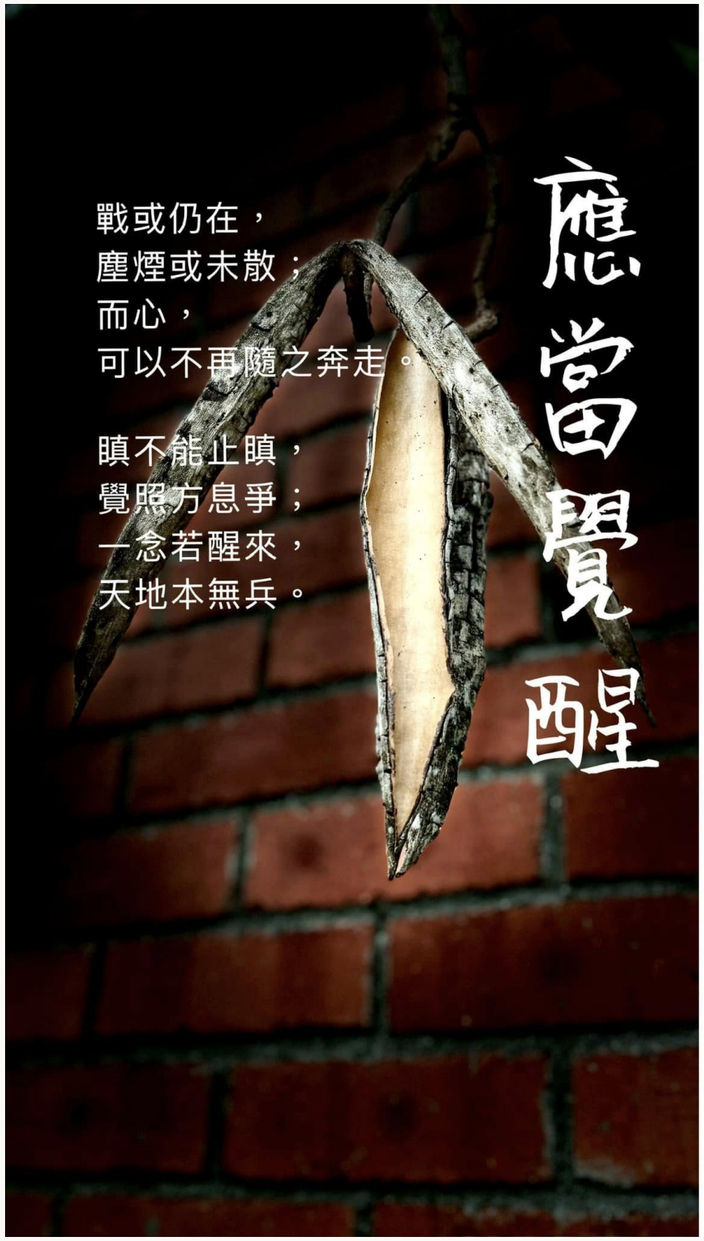


～無常並沒有早到，而是我們不知道～
05.03.2026 優達達摩

塵煙未歇，世事紛然



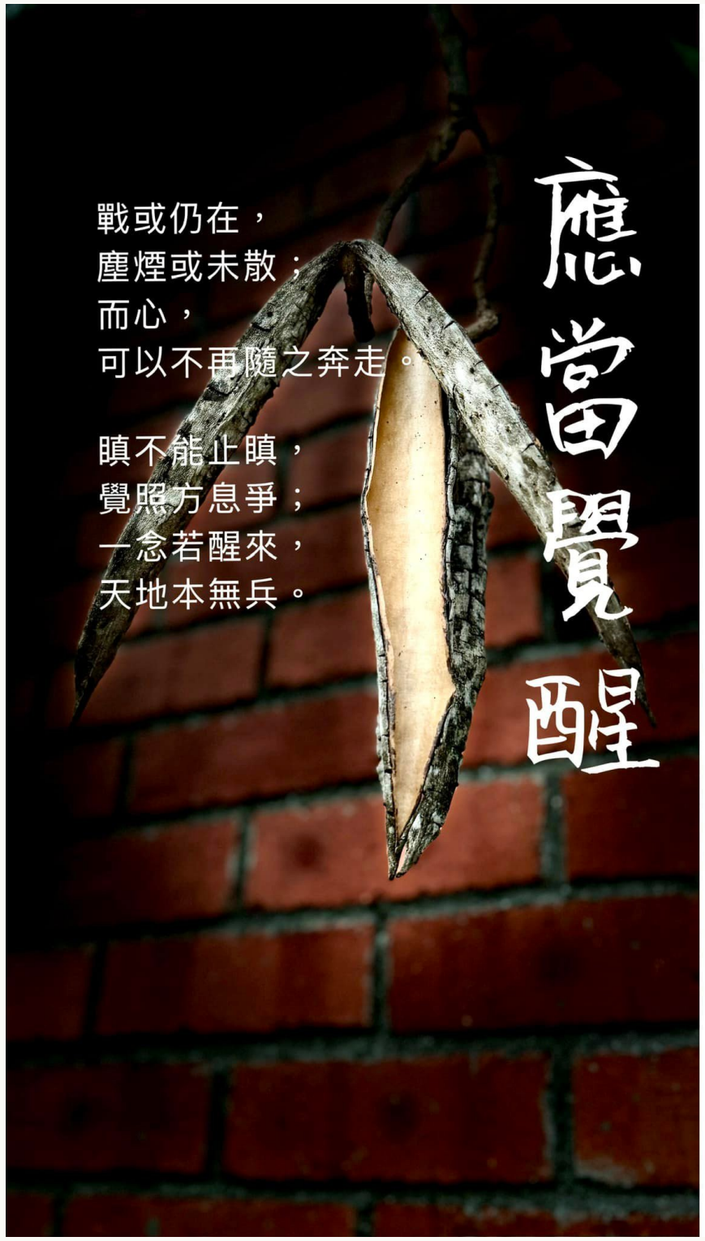
戰或仍在



6/3/26　優達達摩
以瞋止瞋，
終不能止息瞋；
以爭止爭，
只令紛爭更深。
有智，則不惑；
不惑，何來彼此的糾纏？
有慈，有悲；
慈悲現前，
何來彼此的傷害？

世間的動蕩，
多半起於一念執取。
把理由當成正當，
讓瞋心顯得合理。

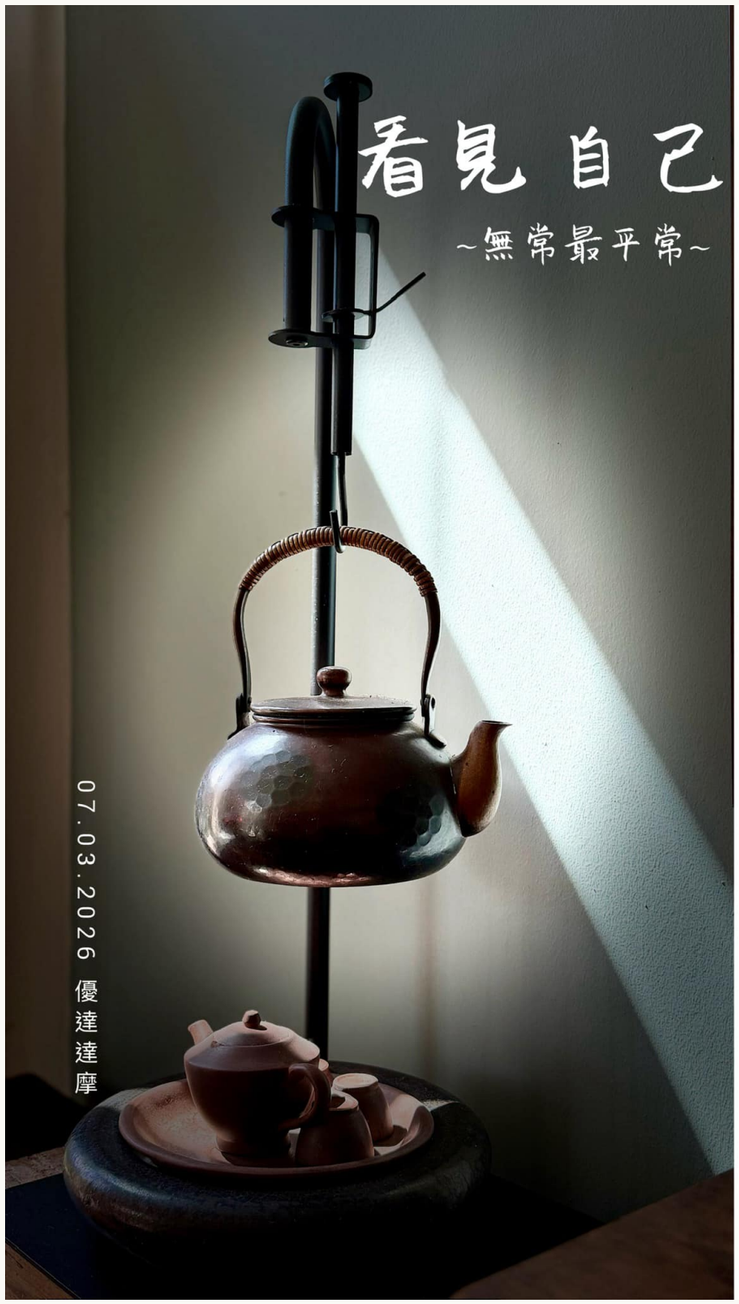
應當覺醒。
不是等待世界安靜，
而是在紛亂中，
看見這一念如何生起、
如何推動、如何燃燒。
當覺照現前，
瞋火自息；
當慈悲生起，
對立自輕。



6/3/26　優達達摩
以瞋止瞋，
終不能止息瞋；
以爭止爭，
只令紛爭更深。
有智，則不惑；
不惑，何來彼此的糾纏？
有慈，有悲；
慈悲現前，
何來彼此的傷害？

世間的動蕩，
多半起於一念執取。
把理由當成正當，
讓瞋心顯得合理。

應當覺醒。
不是等待世界安靜，
而是在紛亂中，
看見這一念如何生起、
如何推動、如何燃燒。
當覺照現前，
瞋火自息；
當慈悲生起，
對立自輕。



呼吸，一進一出，
如舊如常。
無常不張揚，
不喧嘩，
只在
每一次呼吸之間，
靜靜示現。

可人心不肯平常。
總想留住順境，
推開逆緣。

其實，無常最正常。
是不願承認
無常的那一念執著。

當這一念被看見，
塵煙仍在，
心卻可以安住。

無常日日現，
譬時即安然。



～修行路上最容易忽略的陷阱～

08.03.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

對一個未曾在止與觀上訓練過的人而言，

他的心，就像風中燈火，搖曳不定。

外境一現，心便隨之而動；順境則喜，逆境則惱。

色、聲、香、味、觸、法不斷牽引，令心在種種境界中流轉不息。

因此佛法修行的第一步，並不是立刻追求高深的智慧，

而是先學會讓這顆散亂的心安住下來。



09.03.2026 優達達摩

選擇一個所緣(業處)，

作為繫心的錨點。

開始逆流而上

不再任由心隨境漂流

成為安住心念的依處。

當心不再四處散亂，

定力便逐漸生起。

然而，修行並不止於「繫心於所緣」。

當定力逐漸成熟，

轉向智慧(觀)開始生起時，

會發現一個更深的事實：

連這個用來繫心的所緣，

本身也只是因緣和合之法。

它同樣：

無常、

不穩定、

不可執取。

於是，智者進一步如實知見：

不僅不再隨境而轉，

也不再執取任何所緣。



10.03.2026 優達達摩

凡是沒有訓練過心，
因此外境一現，
心便被牽引而去。

修行者則開始訓練自己的心，
選擇一個適當的所緣，
讓散亂的心逐漸安定。

止與觀未培育，
習慣隨境而轉；

修止，
依所緣安住，心不爲所動；

修觀，
智者如實知所緣心不著。

這三者，
正是心的三種不同境界。

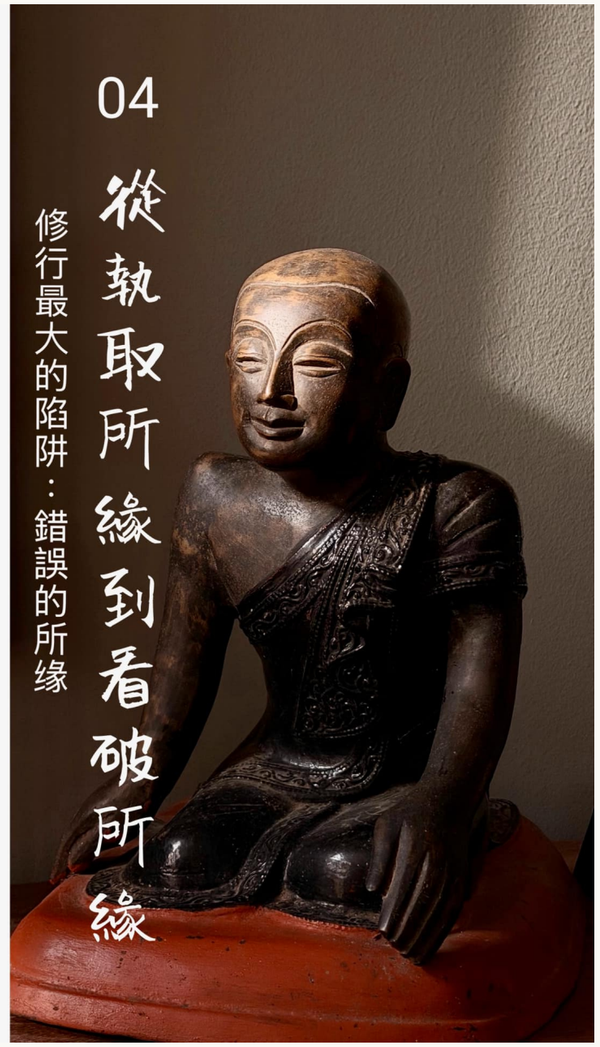
而智者，
則在定與慧成熟之後，
洞見一切所緣的本質。
既不隨境流轉，
也不執取所緣。

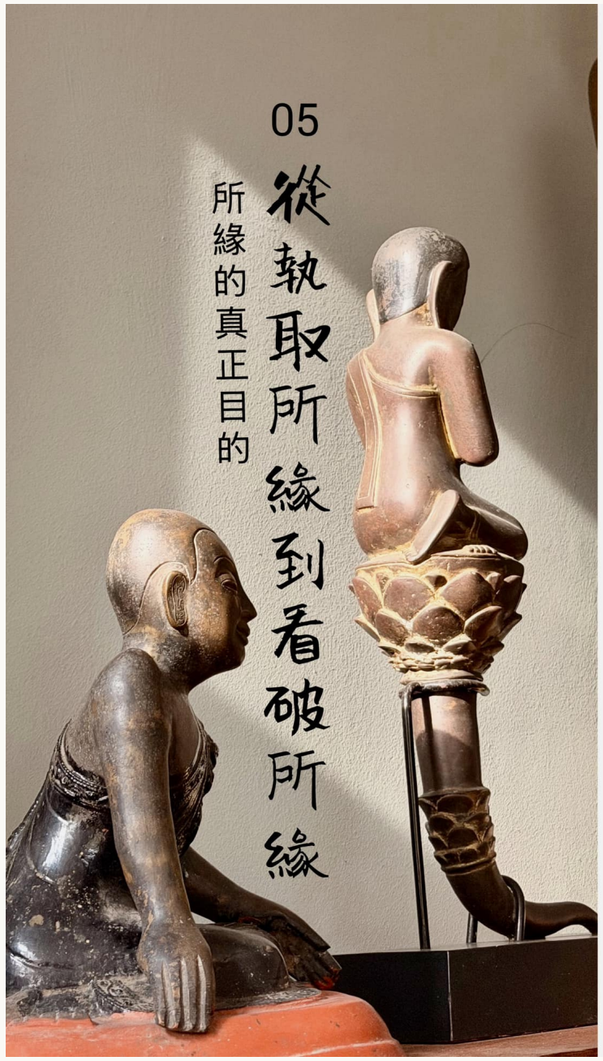
11.03.2026 優達達摩

在實際修行的過程中，
最大的陷阱往往不在外境，
而是在於我們所依止的所緣本身。

許多看似複雜的修行困境，
其實都與所緣密切相關，例如：
* 為何有些人修行多年，
卻始終難以入定？
* 為何有些人越修，反而越加執著？
* 為何佛陀指出：
某些所緣甚至可能障礙解脫？
這些問題的背後，
往往都隱藏著同一個關鍵：
所緣是否與智相應。

若所緣不當，
心可能越修越散亂；
甚至越修越加強我執。
因此，選擇正確的所緣，
在整個修行道路上，
其實是一個極為重要的課題。



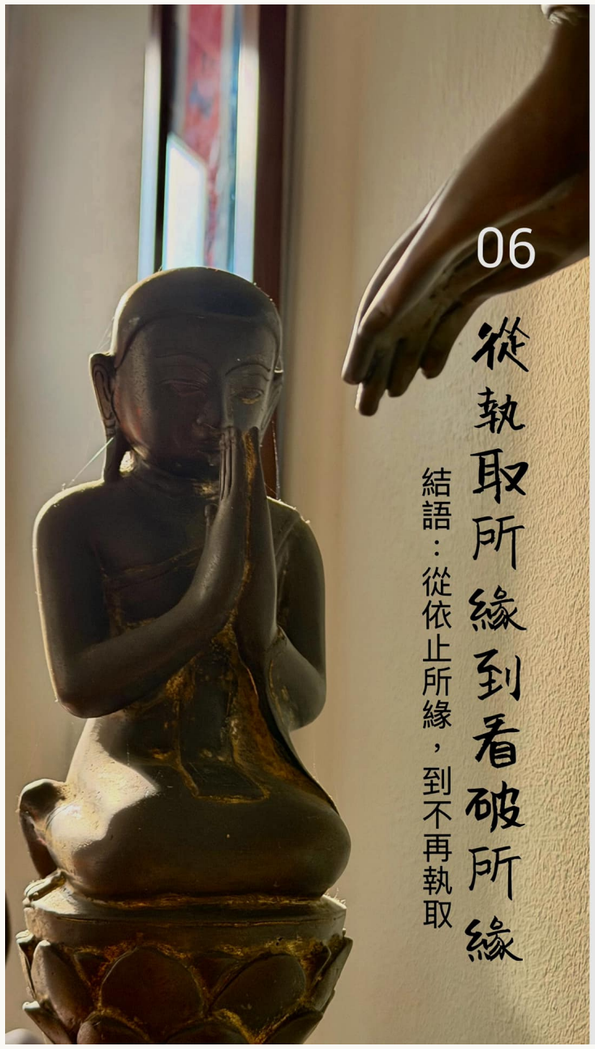


12.03.2026 優達達摩
在佛法中，
所緣並不是最終的依止。
它只是一個方便。
就像渡河時使用的船，
船的目的，是幫助我們過河；
而不是讓我們永遠背著它走路。

同樣地，
所緣的作用是：
令散亂的心安住，
令安住的心，有助轉修如實觀。

當智慧成熟，
修行者最終會看見：
一切境界皆如夢幻泡影，
不可執取。

那時，
心自然不再被任何所緣束縛。



13.03.2026 優達達摩
在修行的道路上，
所緣既是幫助，也是考驗。

沒有訓練的心，
會被外境牽引；
因此佛法教我們先學會依止一個所緣，
讓散亂的心逐漸安住。

當心安住，
定力便慢慢生起；
當定力成熟，
智慧也隨之開展。

修行中一個非常微妙的轉折：

最初，我們依止所緣；
最後，我們看破所緣。

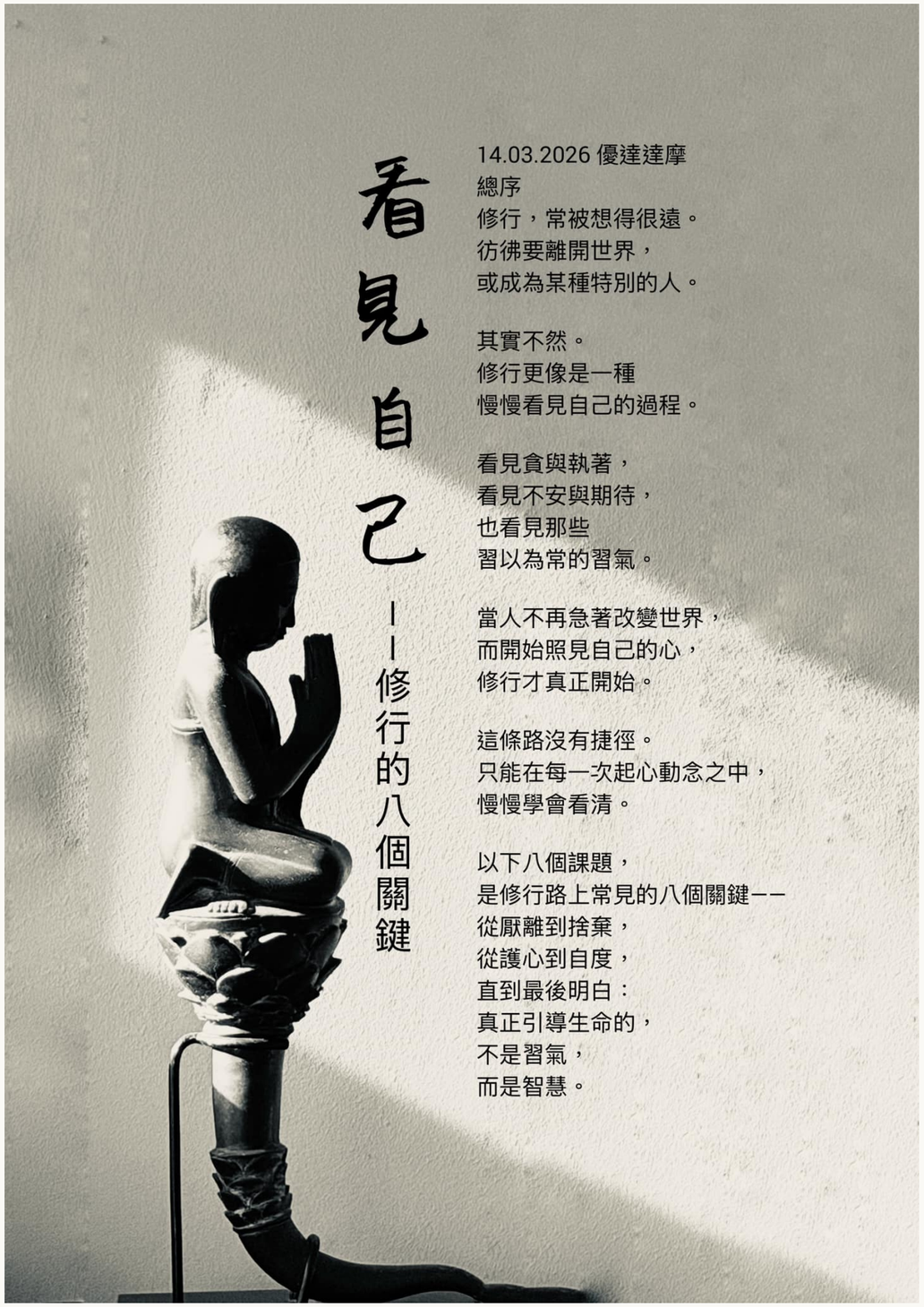
佛說：
眼不繫縛色，
色不繫縛眼；
依眼與色而生的欲貪，
彼即繫縛。

真正束縛眾生的，
從來不是境界本身，
而是心中的貪與執取。

當這一點被如實看見時，
無論是境界，還是所緣，
都不再成為束縛。

而解脫之門，
便在此處悄然開啟

總序 修行，常被想得很遠



14.03.2026 優達達摩

總序

修行，常被想得很遠。
彷彿要離開世界，
或成為某種特別的人。

其實不然。
修行更像是一種
慢慢看見自己的過程。

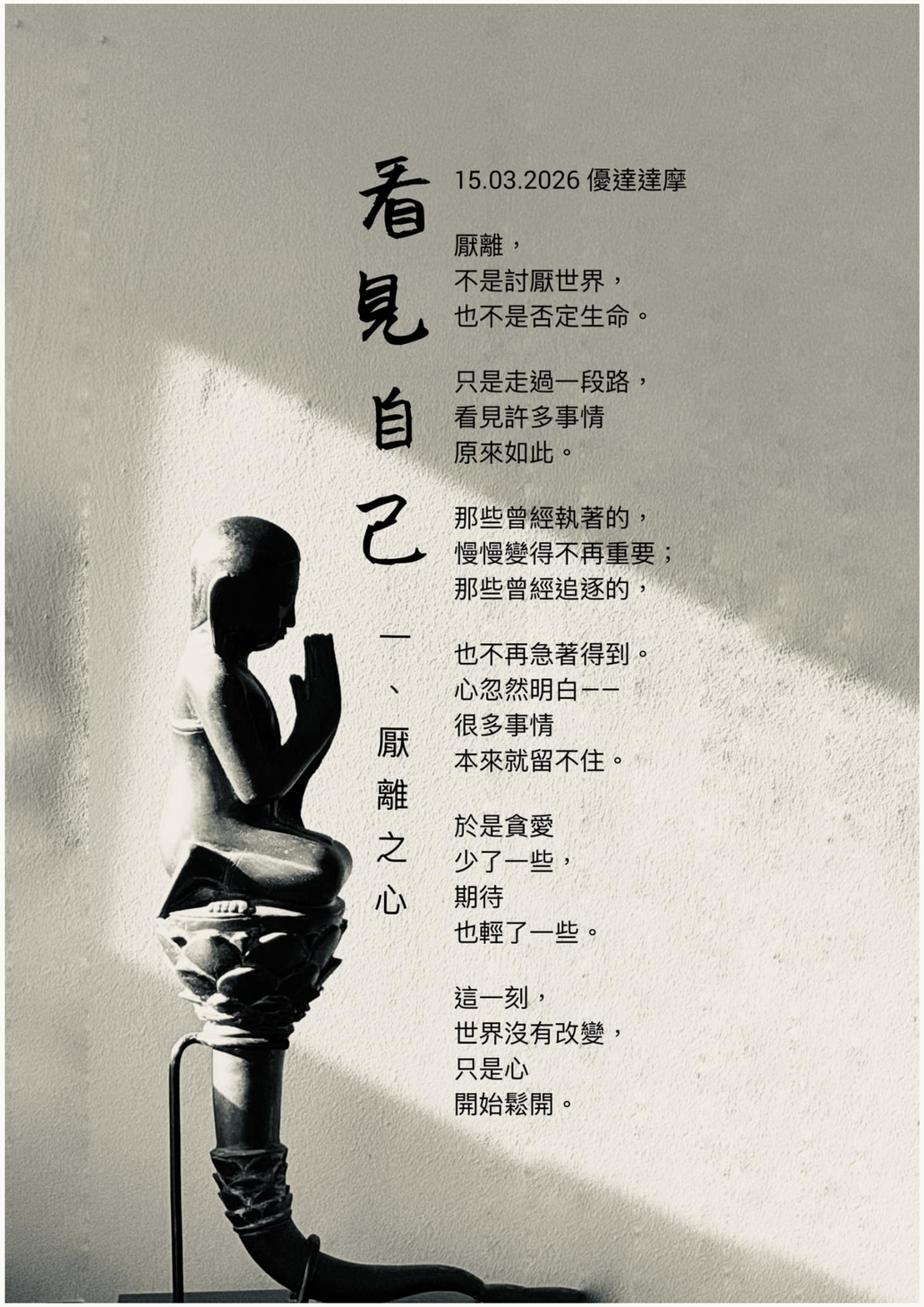
看見貪與執著，
看見不安與期待，
也看見那些
習以為常的習氣。

當人不再急著改變世界，
而開始照見自己的心，
修行才真正開始。

這條路沒有捷徑。
只能在每一次起心動念之中，
慢慢學會看清。

以下八個課題，
是修行路上常見的八個關鍵——
從厭離到捨棄，
從護心到自度，
直到最後明白：
真正引導生命的，
不是習氣，
而是智慧。

厭離 不是討厭世界



15.03.2026 優達達摩

厭離，
不是討厭世界，
也不是否定生命。

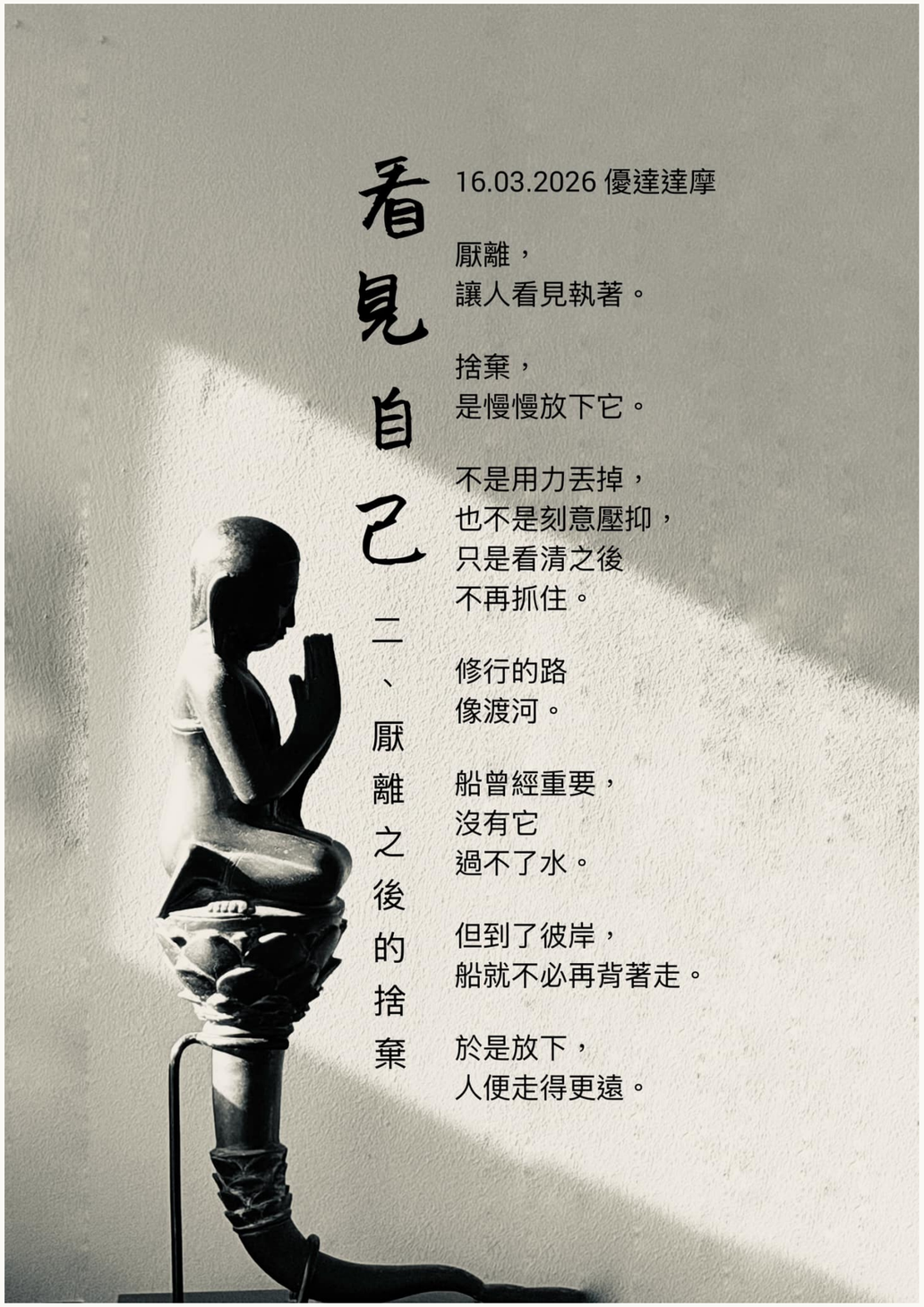
只是走過一段路，
看見許多事情
原來如此。

那些曾經執著的，
慢慢變得不再重要；
那些曾經追逐的，

也不再急著得到。
心忽然明白——
很多事情
本來就留不住。

於是貪愛
少了一些，
期待
也輕了一些。

這一刻，
世界沒有改變，
只是心
開始鬆開。


看見自己
二、厭離之後的捨棄
16.03.2026 優達達摩
厭離，
讓人看見執著。
捨棄，
是慢慢放下它。
不是用力丟掉，
也不是刻意壓抑，
只是看清之後
不再抓住。
修行的路
像渡河。
船曾經重要，
沒有它
過不了水。
但到了彼岸，
船就不必再背著走。
於是放下，
人便走得更遠。


十年又十年
優達達摩 / Yuttadhammo
言語是未鑿開的井
在泰國那年
托鞋踩過邊境線
沒有簽證的雲
在護照之外飄著
十字路口
風從四個方向吹來
我問自己
哪裡才是落腳的土
長老垂目
「可以。」
兩個字
比經卷還厚
佛學院的窗
三年聽不懂鐘聲
直到第二年
您賜我「開照」。
像在暗室里
划亮一根火柴
後來回去受具足戒
壞色衣披在身上的清晨
才明白
袈裟原是沒有邊的
南北傳的經書
在案頭攤開
像兩只手
慢慢握在一起
有人問我
該叫您開照
還是Yuttadhammo
我說
喊我名字的人
聲音最輕
——
當學生 做老師
台上談禪說教
台下獨自一人
建過寺院
收過徒弟
多少考驗
笑過 也哭過
如果沒有這些
豈知什麼叫歸依
抬家出家
處處都是家
其實
我只是個平凡人
平平凡凡地
把頭髮剃了
修行
就是走在路邊
野花不採 不拍 不看
如是因 如是果
緣生 緣滅
——
十年山下
十年人群
十年雲遊五大洲
如今是第四個時年
隨緣過僧涯
——
又如何
不過是
雲從不為誰停
水從不問歸期
——
貧僧往返無踪影
歌腳猶如順水流
文、Ajahn Kaizhao / 阿蹇開照 @ 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)

十年又十年

優達達摩 / Yuttadhammo

言語是未鑿開的井
在泰國那年
托鉢踩過邊境線
沒有簽證的雲
在護照之外飄著

十字路口
風從四個方向吹來
我問自己
哪裡才是落腳的土

長老垂目
"可以"。
兩個字
比經卷還厚

佛學院的窗
三年聽不懂鐘聲
直到第二年
您賜我"開照"。
像在暗室里
划亮一根火柴

後來回去受具足戒
壞色衣披在身上的清晨
才明白
袈裟原是沒有邊的

南北傳的經書
在案頭攤開
像兩只手
慢慢握在一起

有人問我
該叫您開照
還是Yuttadhammo
我說
喊我名字的人
聲音最輕

——

當學生 做老師
台上談禪說教
台下獨自一人

建過寺院
收過徒弟
多少考驗
笑過 也哭過

如果沒有這些
豈知什麼叫歸依

拾家出家
處處都是家

其實
我只是個平凡人
平平凡凡地
把頭髮剃了

修行
就是走在路邊
野花不採 不拍 不看
如是因 如是果
緣生 緣滅

——

十年山下
十年人群
十年雲遊五大洲

如今是第四個十年
隨緣過僧涯

——

不過是
雲從不為誰停
水從不問歸期

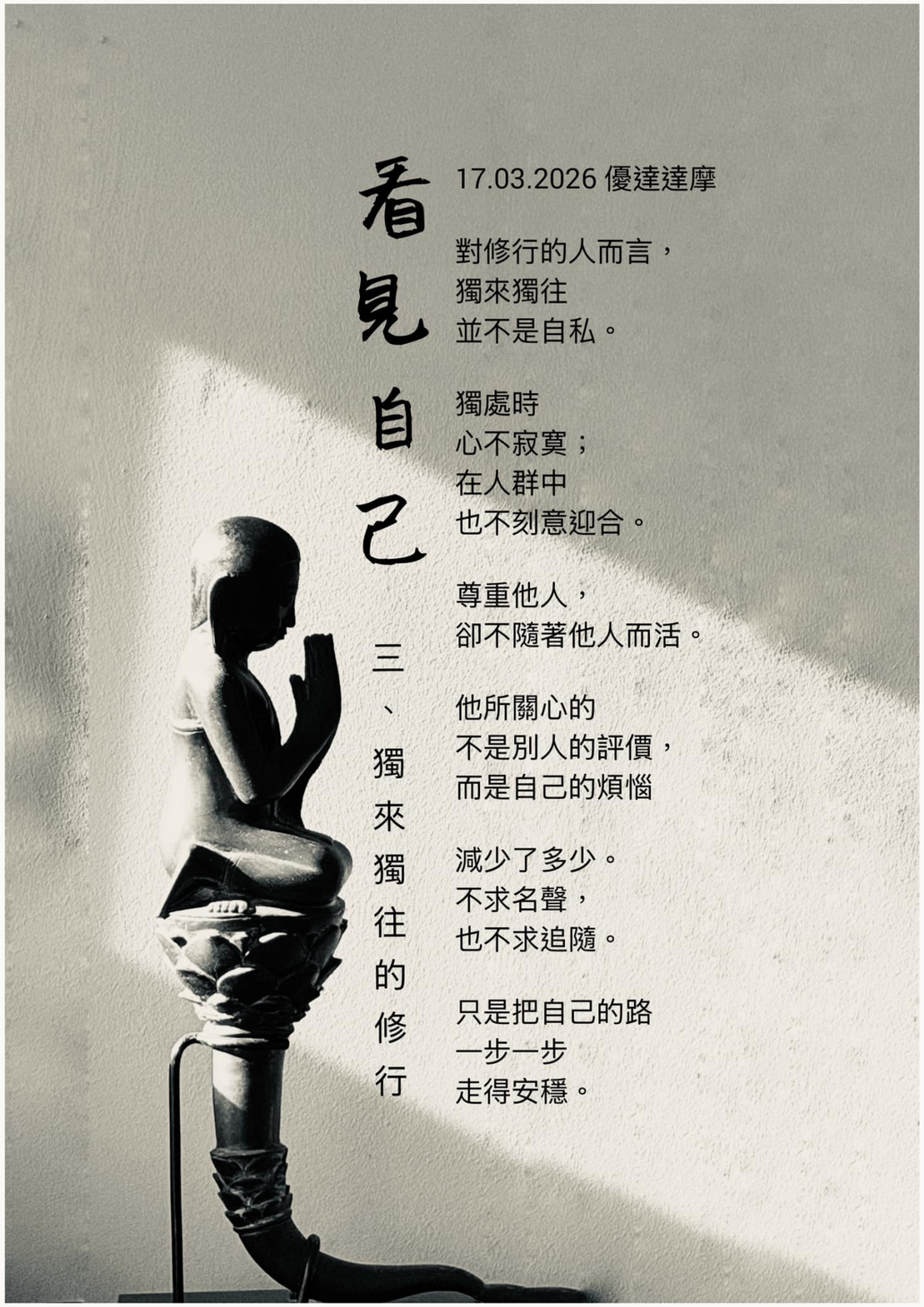
——

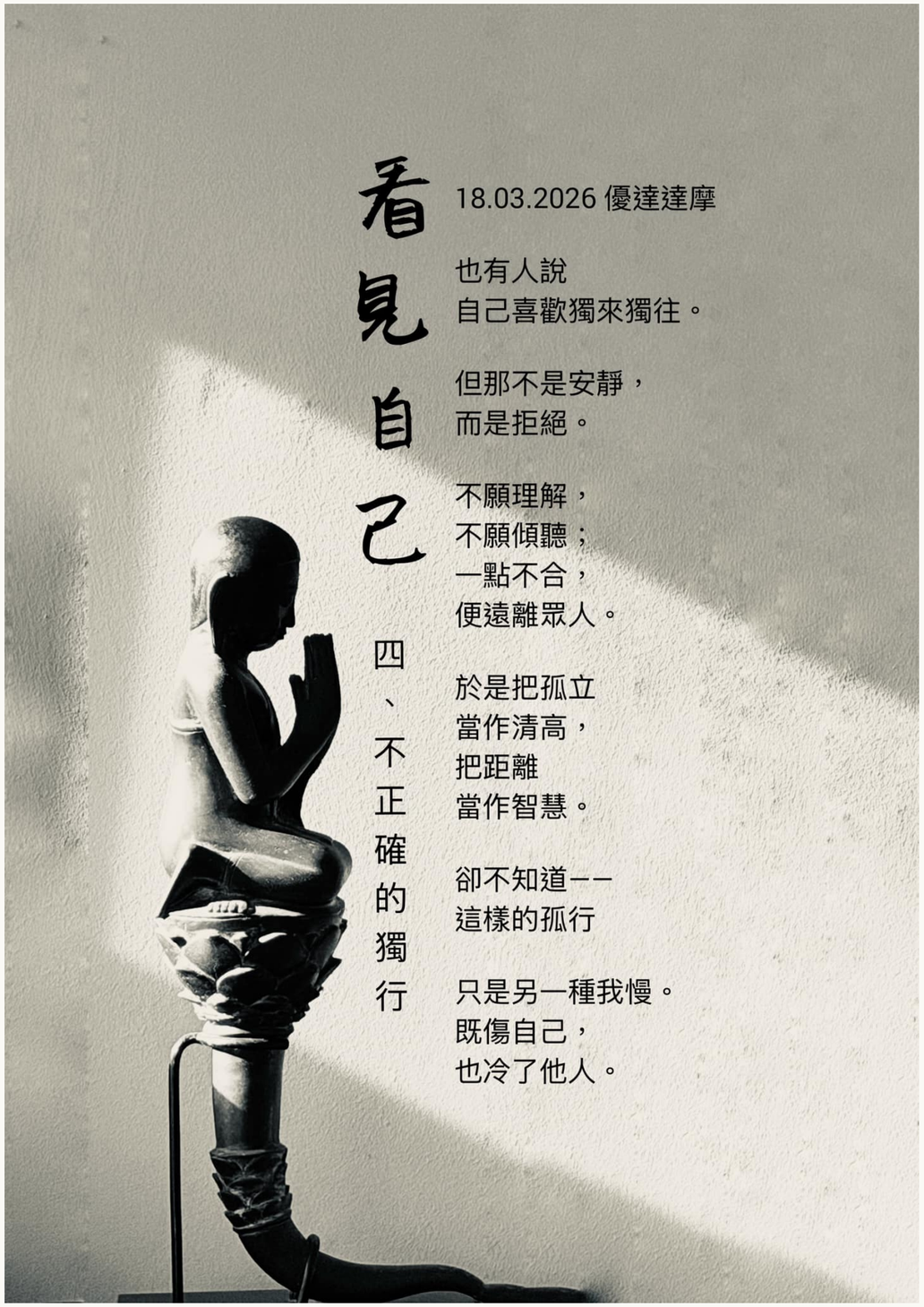
又如何

——

貧僧往返無踪影
歌腳猶如順水流

文、Ajahn Kaizhao / 阿慕開照 @ 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)





看見自己

四、不正確的獨行

18.03.2026 優達達摩

也有人說
自己喜歡獨來獨往。

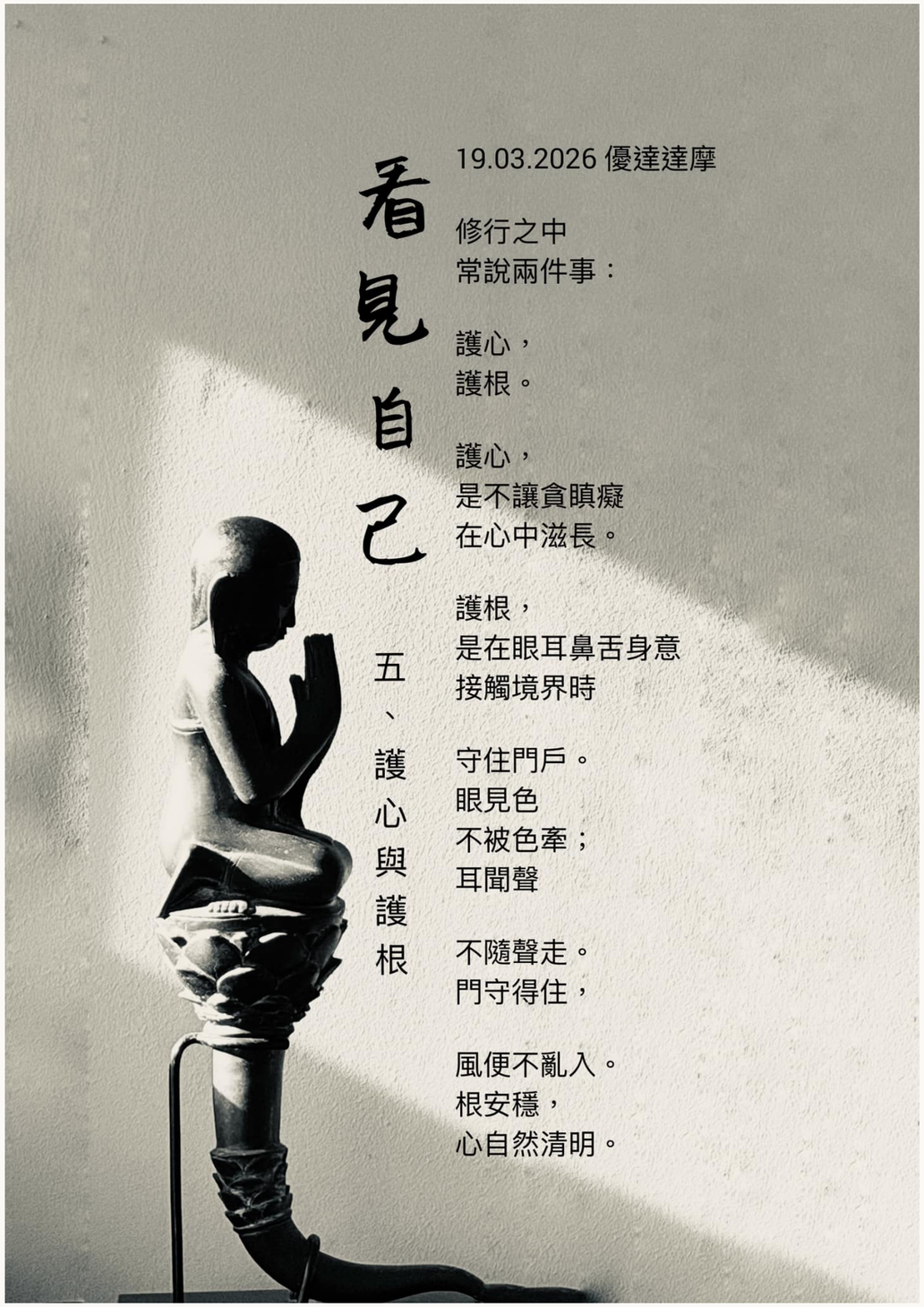
但那不是安靜，
而是拒絕。

不願理解，
不願傾聽；
一點不合，
便遠離眾人。

於是把孤立
當作清高，
把距離
當作智慧。

卻不知道——
這樣的孤行

只是另一種我慢。
既傷自己，
也冷了他人。



看見自己

五、護心與護根

19.03.2026 優達達摩

修行之中
常說兩件事：

護心，
護根。

護心，
是不讓貪瞋癡
在心中滋長。

護根，
是在眼耳鼻舌身意
接觸境界時

守住門戶。
眼見色
不被色牽；
耳聞聲

不隨聲走。
門守得住，

風便不亂入。
根安穩，
心自然清明。



看見自己

六、自護與護他

20.03.2026 優達達摩

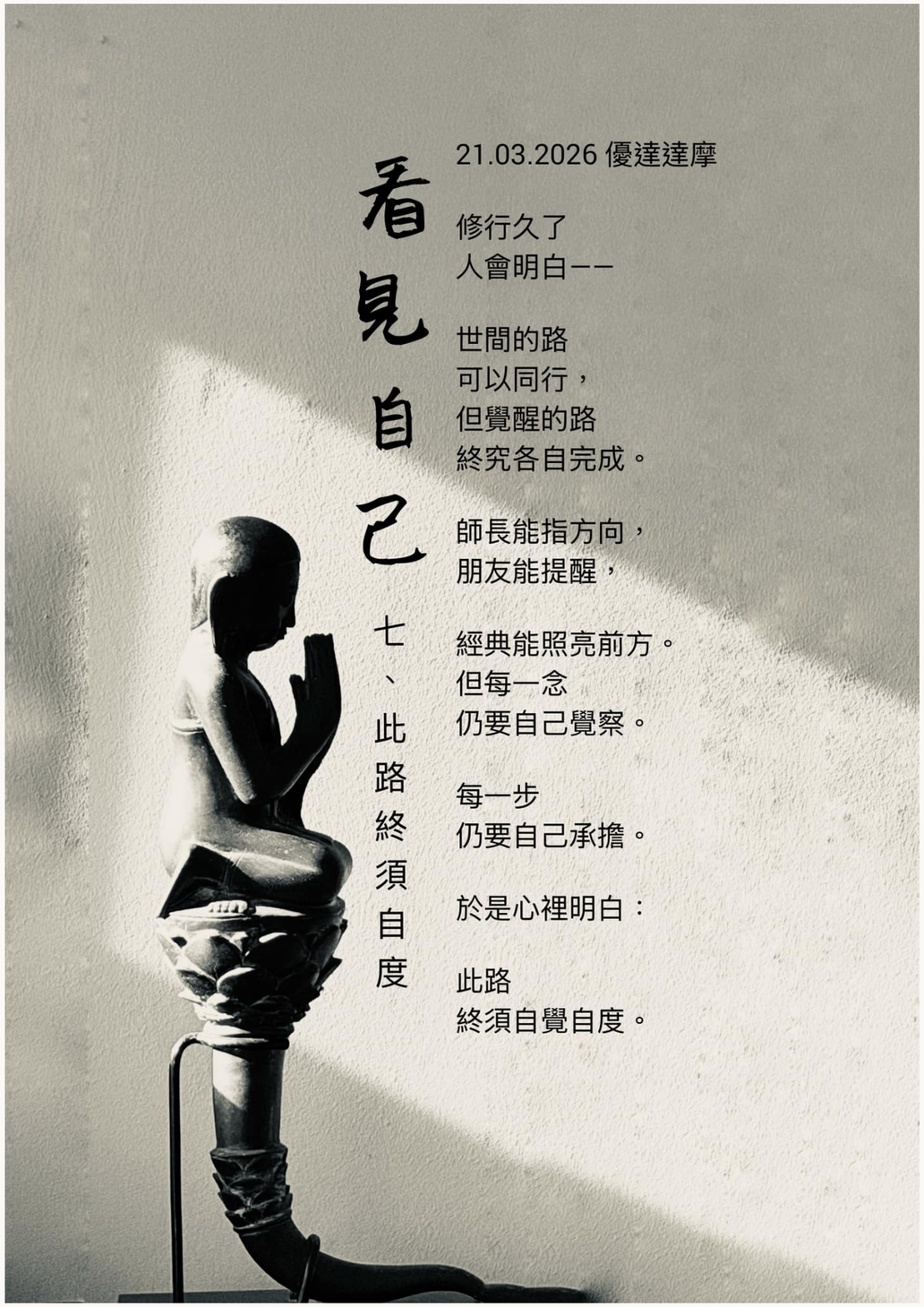
很多人想護他人，
卻忘了先護自己。

心若混亂，
善意也可能
變成干擾。

真正的護他，
往往從自護開始。

當一個人
不被貪瞋癡牽動，
自然不會傷害他人。

這樣的自護
本身
就是護他。



看見自己

七、此路終須自度

21.03.2026 優達達摩

修行久了
人會明白——

世間的路
可以同行，
但覺醒的路
終究各自完成。

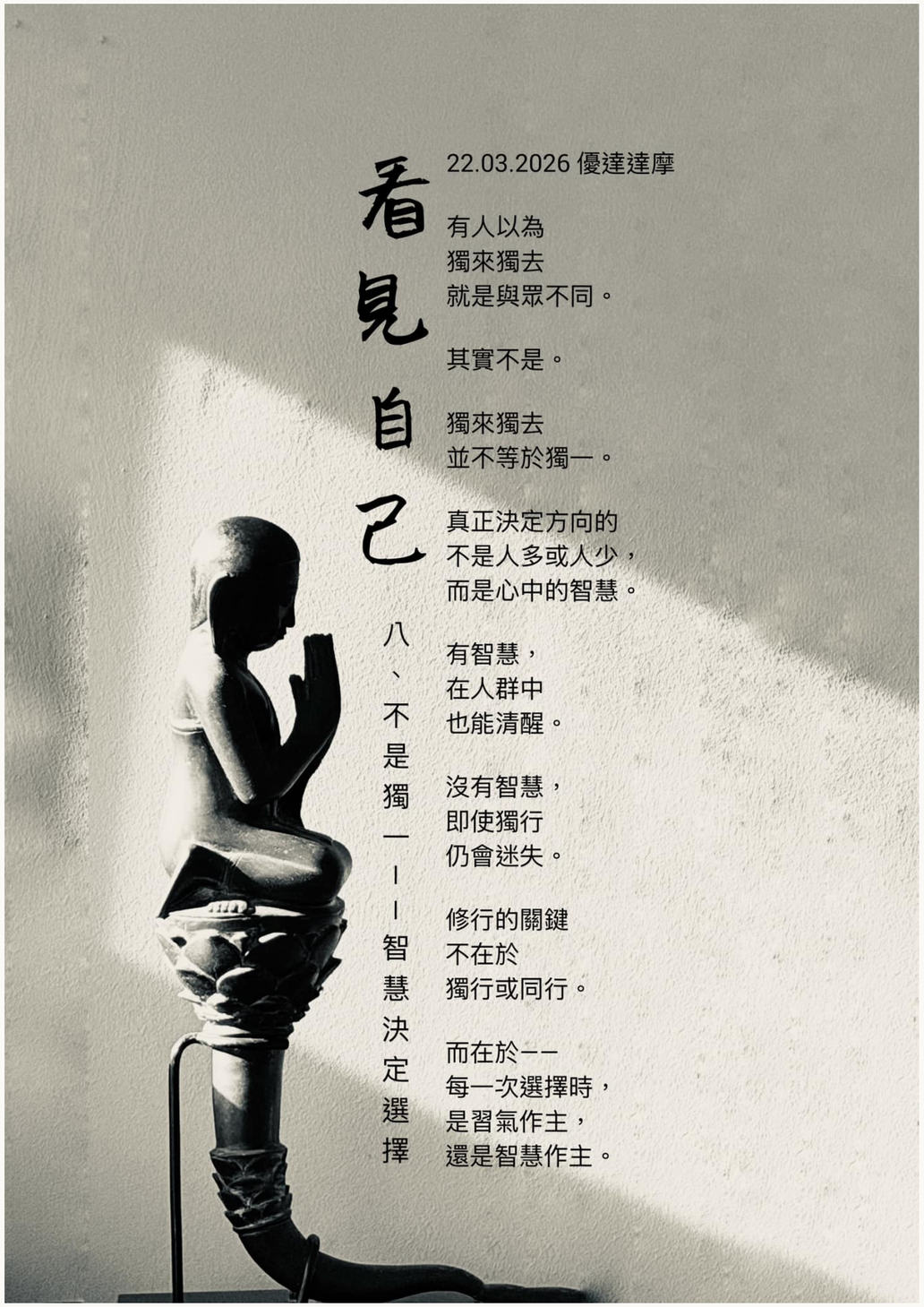
師長能指方向，
朋友能提醒，

經典能照亮前方。
但每一念
仍要自己覺察。

每一步
仍要自己承擔。

於是心裡明白：

此路
終須自覺自度。



看見自己

22.03.2026 優達達摩

有人以為
獨來獨去
就是與眾不同。

其實不是。

獨來獨去
並不等於獨一。

真正決定方向的
不是人多或人少，
而是心中的智慧。

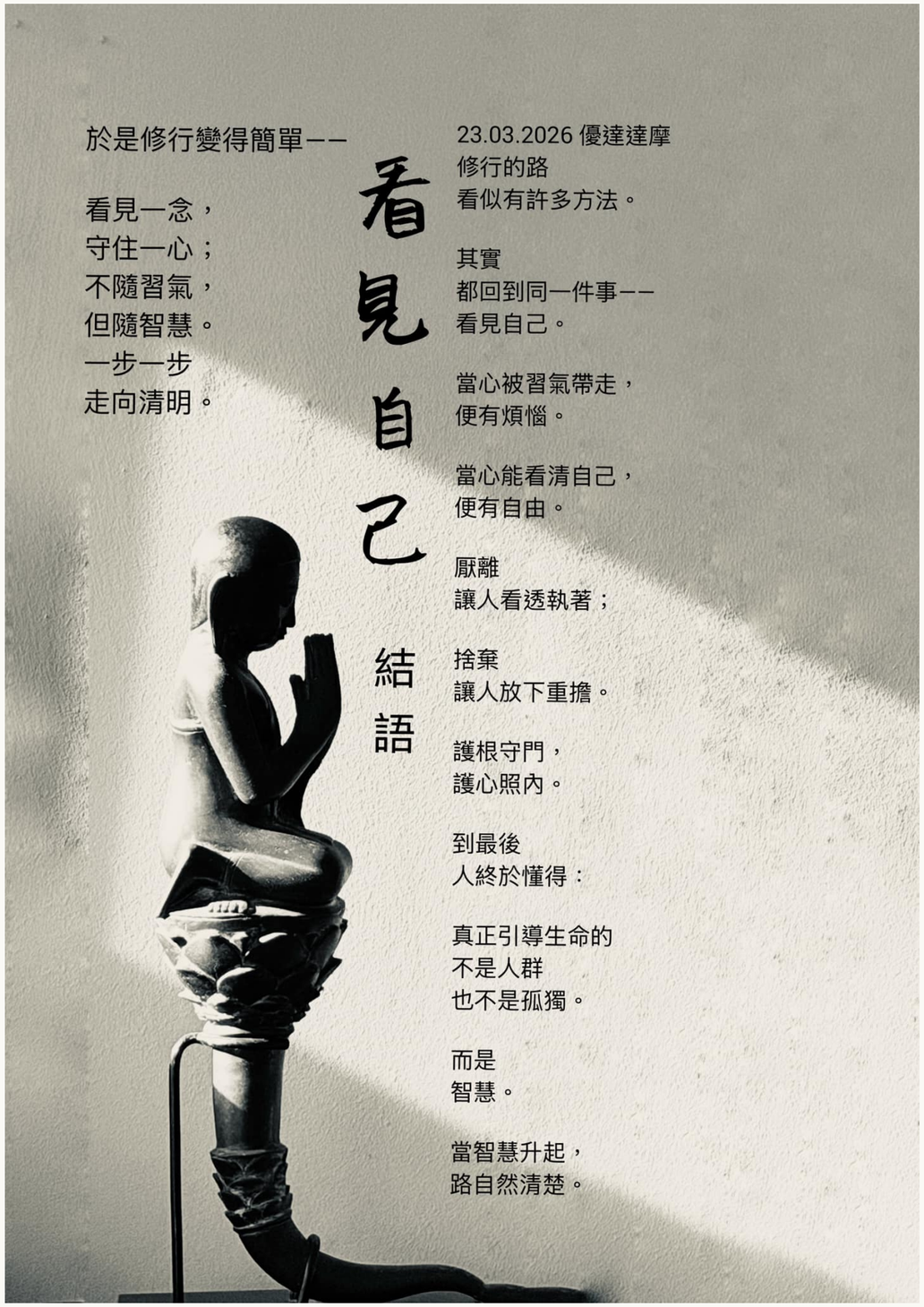
有智慧，
在人群中
也能清醒。

沒有智慧，
即使獨行
仍會迷失。

修行的關鍵
不在於
獨行或同行。

而在於——
每一次選擇時，
是習氣作主，
還是智慧作主。

八、不是獨一——智慧決定選擇



看見自己

於是修行變得簡單——

看見一念，
守住一心；
不隨習氣，
但隨智慧。
一步一步
走向清明。

23.03.2026 優達達摩

修行的路
看似有許多方法。

其實
都回到同一件事——
看見自己。

當心被習氣帶走，
便有煩惱。

當心能看清自己，
便有自由。

厭離
讓人看透執著；

捨棄
讓人放下重擔。

護根守門，
護心照內。

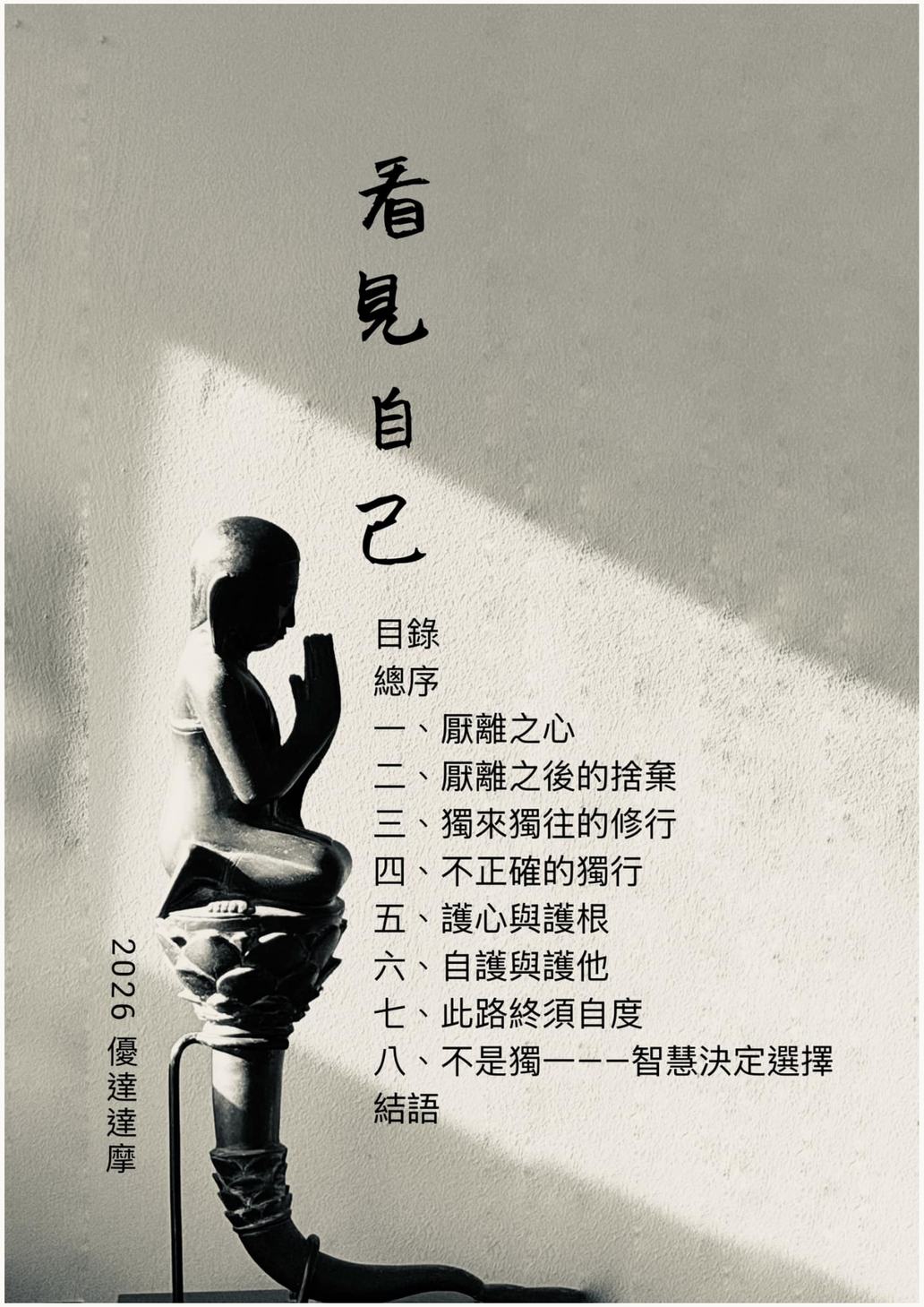
到最後
人終於懂得：

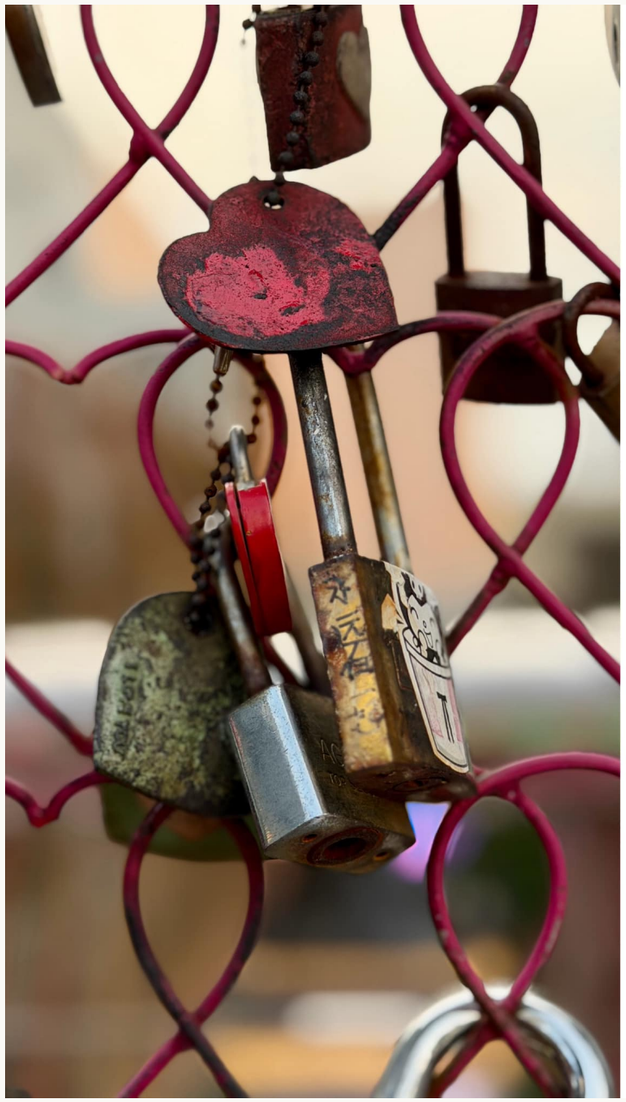
真正引導生命的
不是人群
也不是孤獨。

而是
智慧。

當智慧升起，
路自然清楚。

結語





轉念之別

24.03.2026 優達達摩

世俗的轉念，
是讓自己好過一點——
以概念安撫概念，
在感受中求平衡。

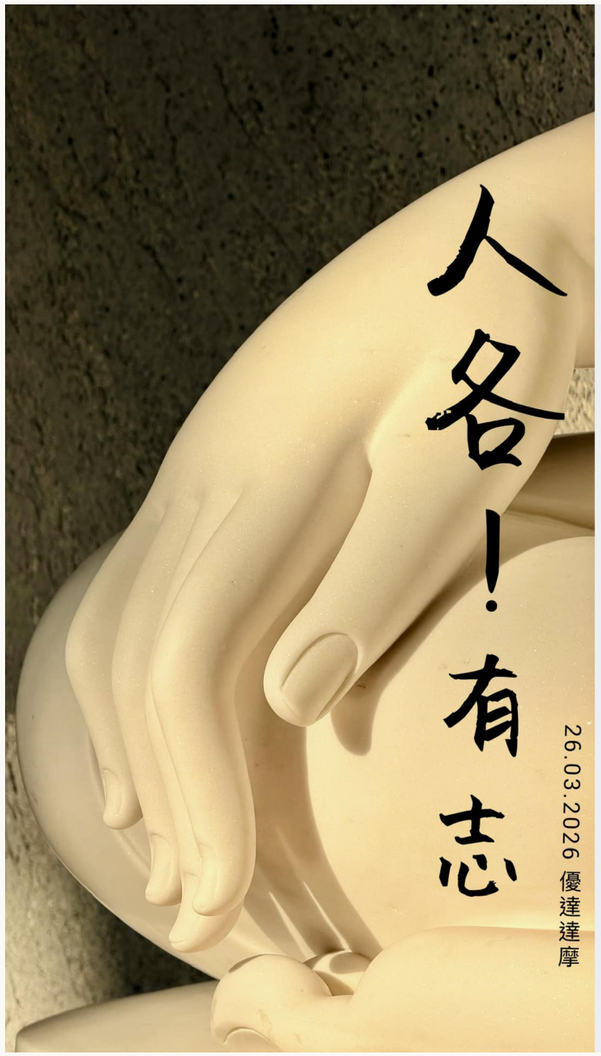
佛法的轉念，
是讓自己看清一點——
知一法，對治一法；
趣向一法，斷除一法。

一者，調整感受，
仍在我見之中流轉；
一者，照見執取，
直向放下我執我取。

好過，不等於解脫；
看清，方能真正放下。



概念與經驗



世人與佛教徒
對待「人各有志」的態度，
存在根本性的差異。

在世俗的語境裡，
「人各有志」往往意味著：
你走你的，我走我的，
從此各不相干。
這句話裡，
常帶著一種看開之後的斷然——
不合則止，不同則各行其路。

然而，從佛法的角度來看，
「人各有志」並非拒絕，
而是如實接納世間的差異。
正因為：
· 因緣不同
· 習氣不同
· 見解不同
所以每個人
所行的道路自然不同。
這不是放棄他人，
而是不再執著於表面的「一致」，
學習隨順因緣，
讓各自走在各自的修行路上。
因此，
佛教徒所說的「人各有志」，
最終仍是指向離苦的目標：

人格有志，
所行之路，各不相同。

有人逐名逐利，
有人求安求樂，
也有人願尋一條離苦之道。

志向雖異，因緣各別；
所作所行，各負其業。

若以佛法觀之，
世間千途萬徑，
終究只問一事——

法歸離苦。

不論走得快慢，
不論站在何處，
能見苦、知因、向於止息，
便是同向而行。

所以說：
人格有志，
同向離苦。

27.03.2026 優達達摩 /Yuttadhammo



各智人有



28.03.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

因為這四個字，
人各有智

但佛法所問的，
不是志向高低，
而是——
是否如實看見。

不是誰選了什麼，
而是所行之處，
究竟向苦，
還是離苦。

再細看時，
所謂「智」，
也只是一念心行。
隨習氣而起，
隨因緣而變。

若執著「我的志向」，
那個「我」，
仍悄悄站在中央。

所以修行之路，
不只問志，
更問心與智慧。

觀心起滅，
不隨一念；
看見來去，
不住其中。

佛法裡常說的，
不是志，
而是——智

智可以為己，
願往往向眾；
志是方向，
願是一種承擔。

於是有些人
刻在印上的，
不是志向，
而是提醒：

自淨其意，
如實知見，
隨緣而行，
安住當下。

因為走到最後，
修行並不在於
想成為誰。

而在於
一念覺起，
不再迷失。

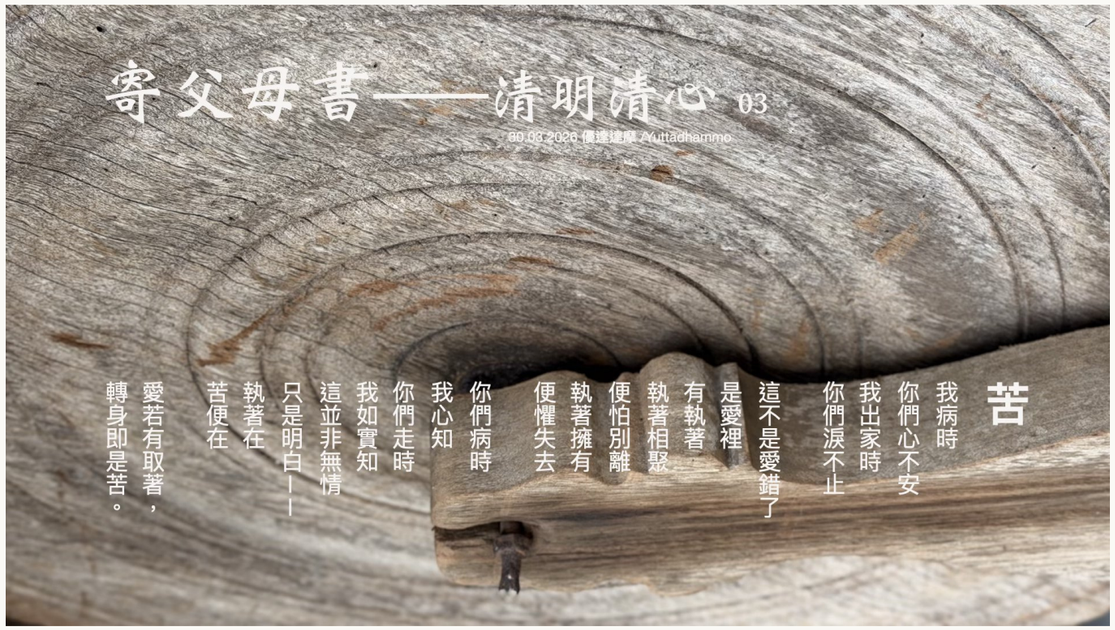
世間確實如此——
人各有志。心智有別

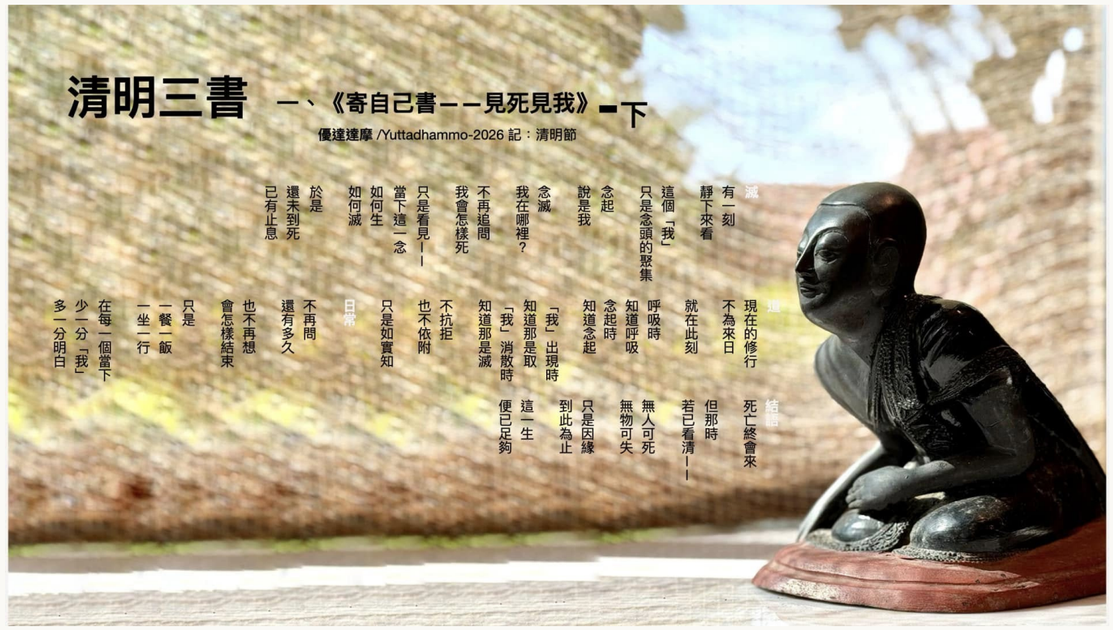
但若心能覺照，
便會明白：

志向千差萬別，
而法的方向，
始終只有一個——
離苦。


寄父母書——清明清心 01
此一念，為誰而寫
28.03.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
清明之時，人多思念。
或悲，或憶，或不捨。
我亦曾如此。
直到有一天，
不再只是想念父母，
而是回過頭來——
看這一念「想念」從何而起。
於是才慢慢明白，
所謂親情，不只是關係，
也是一場
關於「愛與執取」的修行。
與有緣人分享，不為抒情
不為寄託，
只是如實記下——
在父母與我之間，
這顆心，如何看見苦，
又如何，慢慢止息。


寄父母書——清明清心 02
29.03.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
緣起
你們不是我選擇的
我也不是你們選擇的
因緣和合
有了這個身體
有了這一場相遇
既非無因
亦非永恆
只是條件具足時
自然發生
緣來不由我，
聚散自有時。

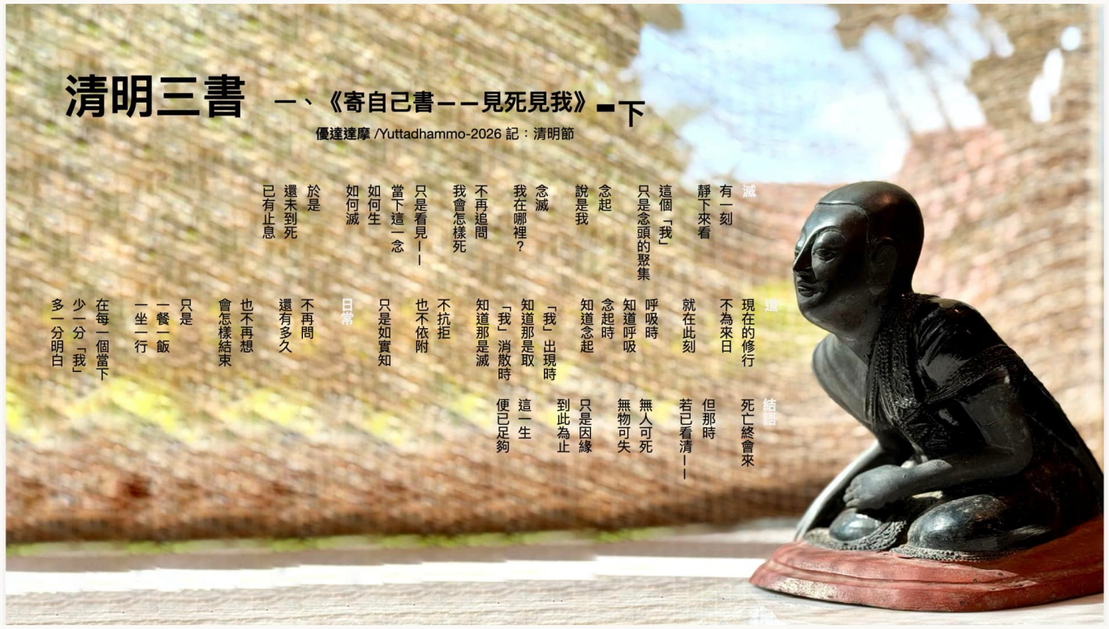

寄父母書——清明清心 03
00.03.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
苦
我病時
你們心不安
我出家時
你們淚不止
這不是愛錯了
是愛裡
有執著
執著相聚
便怕別離
執著擁有
便懼失去
你們病時
我心知
你們走時
我如實知
這並非無情
只是明白——
執著在
苦便在
愛若有取著，
轉身即是苦。


清明三書 一、《寄自己書——見死見我》-下
優達達摩 /Yuttadhammo-2026 記：清明節
滅
有一刻
靜下來看
這個「我」
只是念頭的聚集
念起
說是我
念滅
我在哪裡？
不再追問
我會怎樣死
只是看見——
當下這一念
如何生
如何滅
於是
還未到死
已有止息
也不再想
會怎樣結束
只是
一餐一飯
一坐一行
在每一個當下
少一分「我」
多一分明白
道
現在的修行
不為來日
就在此刻
呼吸時
知道呼吸
念起時
知道念起
「我」出現時
知道那是取
「我」消散時
知道那是滅
不抗拒
也不依附
只是如實知
日常
不再問
還有多久
結語
死亡終會來
但那時
若已看清——
無人可死
無物可失
只是因緣
到此為止
這一生
便已足夠


清明三書 一、《寄自己書——見死見我》▬上
優達達摩 /Yuttadhammo-2026 記：清明節
緣起
這個身體
不是「我」做成的
從無明到有
從有到老
因緣聚時
名為生命
因緣散時
名為死亡
不多一物
也不缺一物
苦
怕的
從來不是死亡
而是「我要死」
這個「我」
抓著身體
抓著記憶
抓著還未完成的種種
於是
時間變得可怕
無常變得逼近
不是死可怕
是「我不能失去」
集
曾細看這一念——
「我還不想死」
裡面藏著的
是愛
是取
是有
愛此身
取為我
執為常
於是
死未至
苦已生
不是死亡逼人
是渴愛
不肯放人

清明三書


清明三書 一、《寄自己書——見死見我》▬上
優達達摩 /Yuttadhammo-2026 記：清明節
緣起
這個身體
不是「我」做成的
從無明到有
從有到老
因緣聚時
名為生命
因緣散時
名為死亡
不多一物
也不缺一物
苦
怕的
從來不是死亡
而是「我要死」
這個「我」
抓著身體
抓著記憶
抓著還未完成的種種
於是
時間變得可怕
無常變得逼近
不是死可怕
是「我不能失去」
集
曾細看這一念——
「我還不想死」
裡面藏著的
是愛
是取
是有
愛此身
取為我
執為常
於是
死未至
苦已生
不是死亡逼人
是渴愛
不肯放人


清明三書 一、《寄自己書——見死見我》-下
優達達摩 /Yuttadhammo-2026 記：清明節
滅
有一刻
靜下來看
這個「我」
只是念頭的聚集
念起
說是我
念滅
我在哪裡？
不再追問
我會怎樣死
只是看見——
當下這一念
如何生
如何滅
於是
還未到死
已有止息
道
現在的修行
不為來日
就在此刻
呼吸時
知道呼吸
念起時
知道念起
「我」出現時
知道那是取
「我」消散時
知道那是滅
不抗拒
也不依附
只是如實知
日常
不再問
還有多久
也不再想
會怎樣結束
只是
一餐一飯
一坐一行
在每一個當下
少一分「我」
多一分明白
結語
死亡終會來
但那時
若已看清——
無人可死
無物可失
只是因緣
到此為止
這一生
便已足夠


寄父母書——清明清心 04
01.04.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
集
曾問過我
苦從何來
你們不捨
在於離開
我所觀察
在於渴愛
你們盼相聚
所以苦於別離
我見渴愛
故知苦之所起
你們願不變
所以懼於無常
我觀執取
故知苦之所依
苦不從外來
亦不在你們
只是這顆心
於愛中執取
你們不捨
我能明白
我能放下
並非無情
苦非他人與，
起在一念取。

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 ：2026.03 初版

非賣品 / NOTFORSALE