202501 文集

《覺知修心 · 獨處樂住》

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 01月 目次

《覺知修心 · 獨處樂住》

樂住：獨處與解脫 6

自覺與選擇 7

願 8

相聚 · 法緣 9

無常的身體，無懼的心 10

無始有終的書寫 11

袈裟的傳承 12

僧侶修行的助緣 13

淨人：僧團的無名守護者 14

邀請 15

明確分配和透明管理 16

Sadhu 17

頂禮與倫理 18

在家佛徒之正常道 19

和合僧信共護佛法 20

正確的交流 21

護僧與佛法 22

覺知與正念 23

心中戲自己的事 24

隨緣安穩不糾結 25

用心來說話 26

離別的學費 27

在起落間書寫 28

隨緣瞬間 29

修福與修心 30

時光與記憶 31

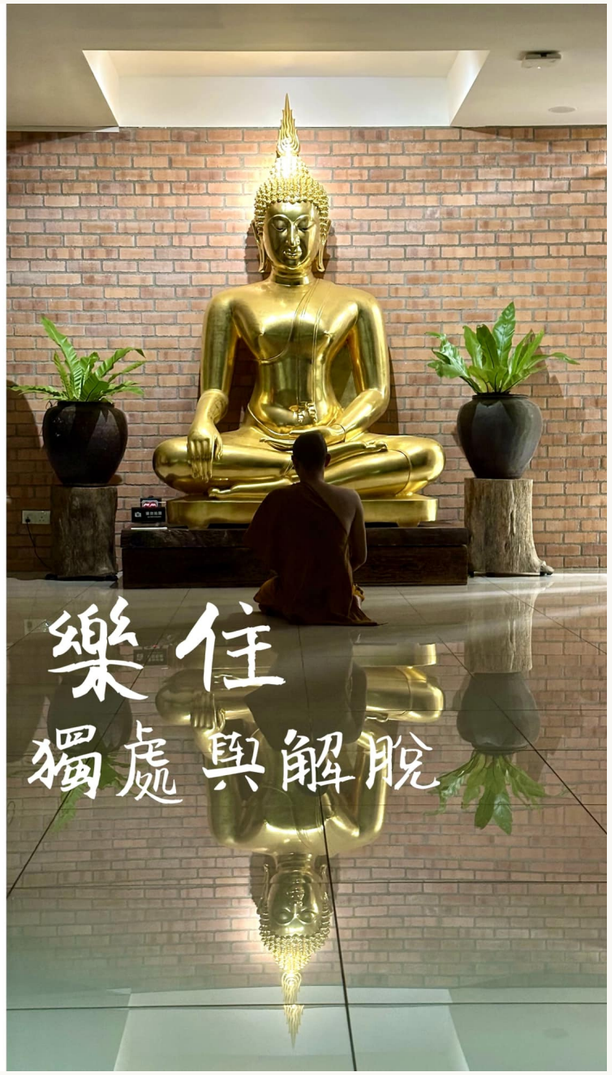
除夕的轉變 32

遠離煩惱的祝福 33

眾善法聚 34

清涼法韻 35

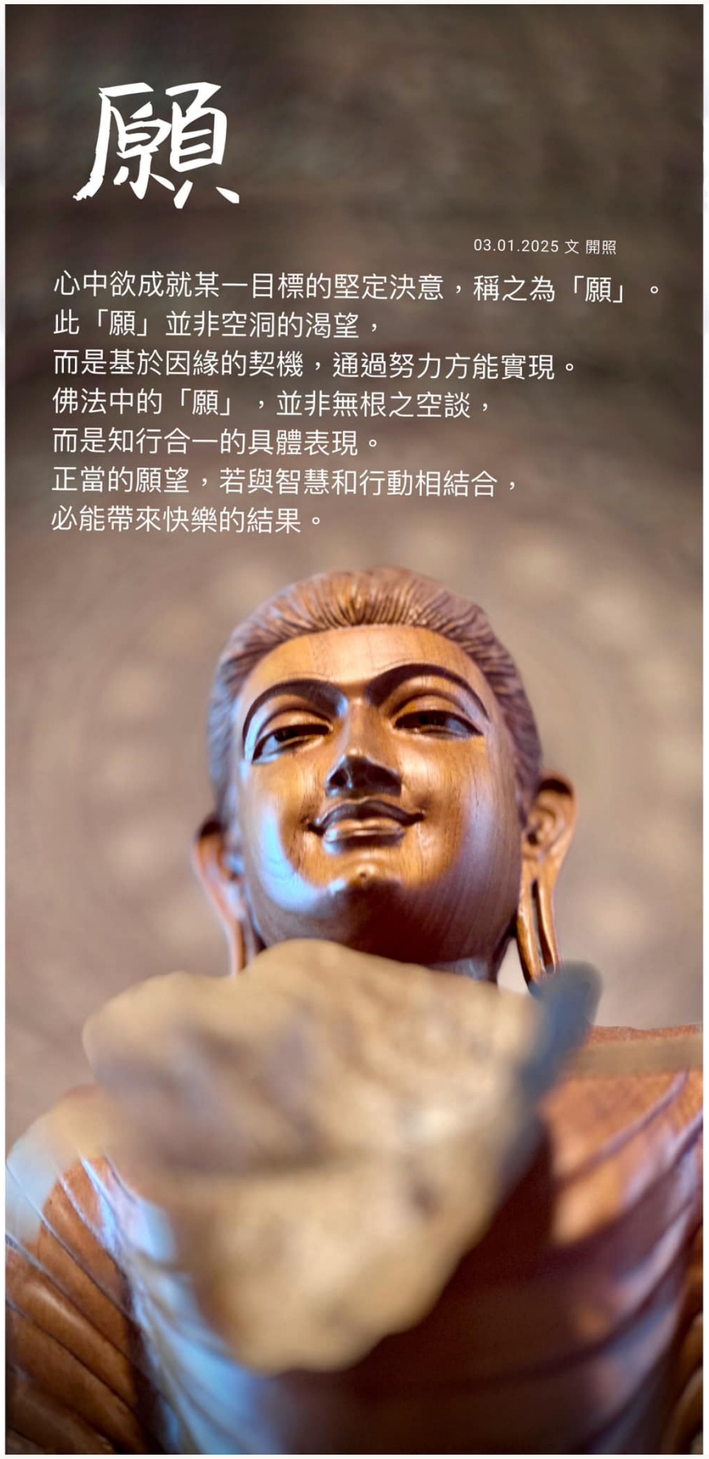
試問自己，　010125文 開照
我是否能安住於寂靜之地？
遠離紅塵，不是逃避，
而是將身心
從世俗的紛擾中解脫。
身與心獨處，無外界牽絆，
保持內心的清明與獨立。
修行的核心
在於“止觀”二法：
止息妄念，讓心安定；
觀察內心，
洞察生命的真理。
無論身在何處，
內心始終如一，
這樣的孤獨，
非是與世隔絕，
而是與內心、
與出離相契。





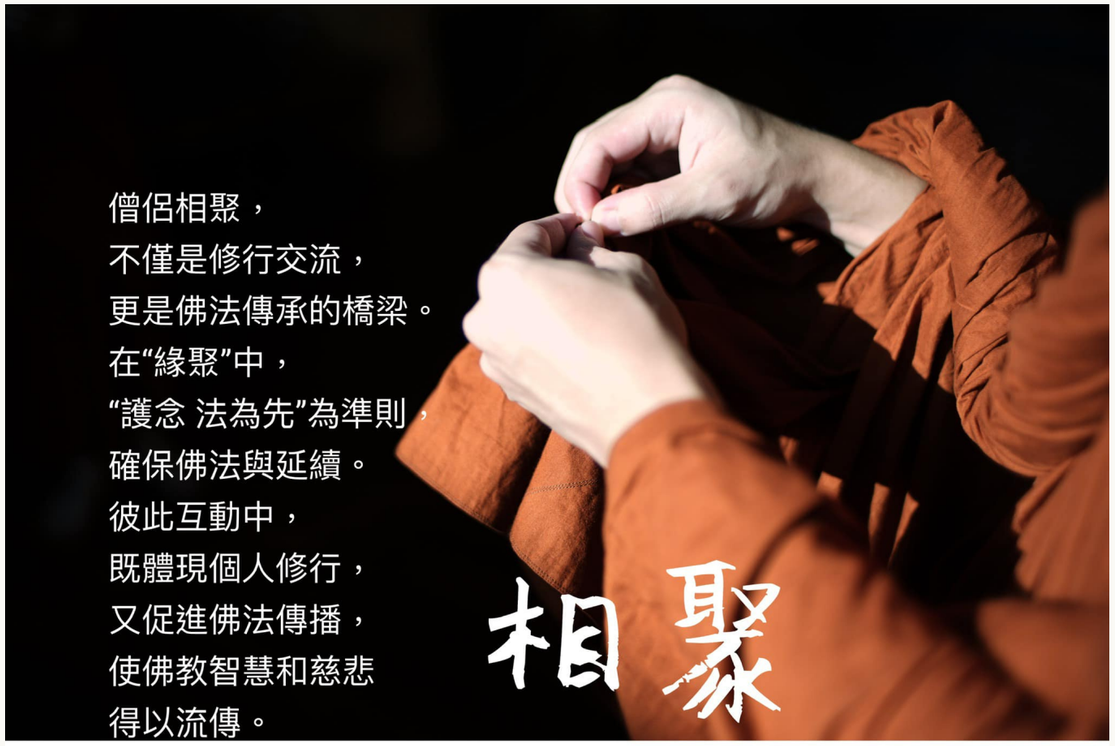
智慧與成熟並非一蹴而就，
而是經過長時間的自我反省、
學習與實踐的積累。
對於一個智慧且成熟的人而言，
自覺與選擇是他們生命中的兩大支柱。
而選擇則是在自覺的基礎上，
依據智慧做出的行動。

02 · 01 · 2025 文 開照



03.01.2025 文 開照

心中欲成就某一目標的堅定決意，稱之為「願」。
此「願」並非空洞的渴望，
而是基於因緣的契機，通過努力方能實現。
佛法中的「願」，並非無根之空談，
而是知行合一的具體表現。
正當的願望，若與智慧和行動相結合，
必能帶來快樂的結果。



法緣

無論身在何處，心中有法，
如同身上披著流動的福田衣，
心在此處，法音便在此刻響起

04.01.2024 文 開照

無常的身體，無懼的心



這個身體不屬於你，
卻需要你悉心照料；
這身體不聽從你的意願，
每天仍需你滋養它。
身體就是身體，
當我們還活著時，
你將如何看待這個「身體」呢？
身體給予我們無數的機會，
但它並不完全了解我們；
你呢，對它又了解多少？
身體無常，
因此誰也無法躲避身體的痛苦，
但心不必隨之而苦。
身體的變化、衰老，然後走向死亡，
是自然的過程，無需過分執著。
就在承受與釋放之間，
因為有了身體，才有機會束縛；
因為釋放束縛，才能解脫；
而因為解脫，身體依舊是身體。

05.01.2024 文 開照

無始有終的書寫



生於世間，無知無覺，
參與了一場無終無始的輪迴遊戲。
白紙黑字，墨跡凝固，
歷史的痕跡不磨滅。
無需焦慮，雕版留字，
木刻痕跡如影隨形，袈裟輕披。
在這一刻，雖始於微末，
依止便已重新書寫輪迴的篇章。
無需焦慮，時空如煙，
虛無縹緲，袈裟依然不離身。



第一次穿上這件
由弟子親手縫製的袈裟，
彷彿穿越時空，
回到了那個僧護僧、
僧敬僧的古老時代，
回到了那個稀有
而珍貴的時刻——
「難得一件袈裟」。
這件袈裟不僅僅是一塊布料，
它凝聚了眾僧侶們用念恩、
耐心與虔誠，
一針一線、耗時數周精心
打造的心血與智慧。
每一針每一線
都蘊含著敬僧與修養，
讓人深受感動，
能感受到弟子們
那顆虔誠而熾熱的心.







尊敬的尊者
我們誠摯地邀請尊者在這段期間入住我們的住所，
並希望能為尊者提供一個寧靜、舒適的環境。
在尊者住在這裡期間，
這棟房子裡的水電、所有物品以及設施，
都可以隨意使用。
請尊者放心，尊者可以把這裡當作自己的寺院，
盡情享用一切設施，完全不必拘束。
我們希望這裡能成為尊者安住身心的場所。
如有任何需要或特別要求，請隨時告知，我們將竭誠為尊者提供協助。
願尊者的每一天都充滿平靜與安祥。

10.01.2025 文 開照



為防貪欲及譏嫌，
僧信間避免金錢往來。
信眾可供養僧侶必需品，
或把供養金交寺院辦公室
用於僧侶日常所需，
使供養透明有序。
信眾可告知僧侶
已托付淨人必需品基金，
僧侶可按需索取。
此方式由管理人員運作，
避免僧侶因金錢生誤會。
同時，這使信眾供養行為更有序透明，
減少貪欲功利心，
避免金錢引發的執著和紛爭。





頂禮與倫理

古印度頂禮是頭部觸地的肢體表達，
具文化宗教意義，表尊敬。
在佛教中，頂禮含倫理修行意，
僧團內助維持規範，
體現入道先後，後學敬前輩。
儘管在家佛徒間不必行如此繁瑣的頂禮，
可用合掌方式，但見僧侶時，
也頂禮或合掌表尊重。
頂禮是放下自我、願學受教的表達，
也是佛教儀式中表敬意、謙卑與尊敬，
象徵對佛陀與僧侶的尊敬，
建立教內僧信間基本倫理與尊重。



在家佛徒之正常道

做一個名副其實的在家佛教徒，
以三寶為歸依處，心懷虔誠。
對家要肩負起沈甸甸的責任，
關愛家人，
守護家庭的溫暖與和諧；
對自己要自愛自律，
這本分之事，絕不可忽略。

居士修福時，
切莫忘記向僧侶求法。
當熱衷聞法，也莫忘修福，
以實際行動積累善緣。
來寺院供僧，不單是修福，
更是親近僧侶，
向他們求法的契機。
讓佛法的甘露滋潤心田，
福慧雙修，
方能不負在家佛教徒之名。

14.01.2025 文 開照

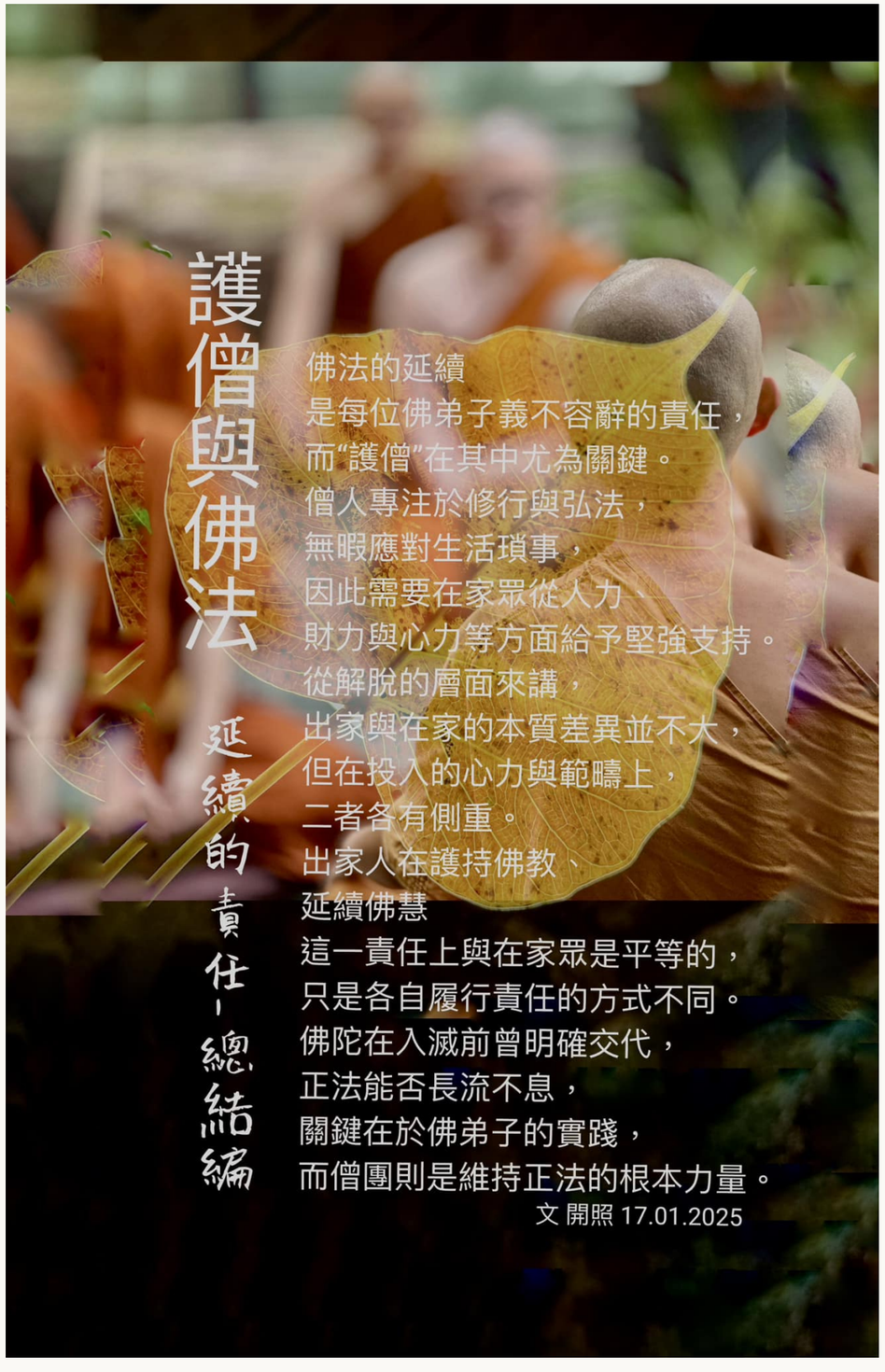


如相相並還一應亦加其既站必差共僧
僧信之間皆是佛教徒，
共同目標即是斷煩惱，
差別只在於各自生活及責任不同，
必然各自面對的內外問題也不同。
站在全體佛教的立場，
既觀德亦觀失，
其目的並非是
加深對僧信的腐敗而不理會，
亦非嫉妒他人之德。
應當遵守原則，僧事僧決，俗事俗決，
一旦牽涉到僧信間問題，
還是要回到面對面來處理，
並秉持"相互理解、相互支持、
相互信任、相互包容、
相互欣賞"的態度，
如此佛法之光，才不會損減。

文 開照 15.01.2025



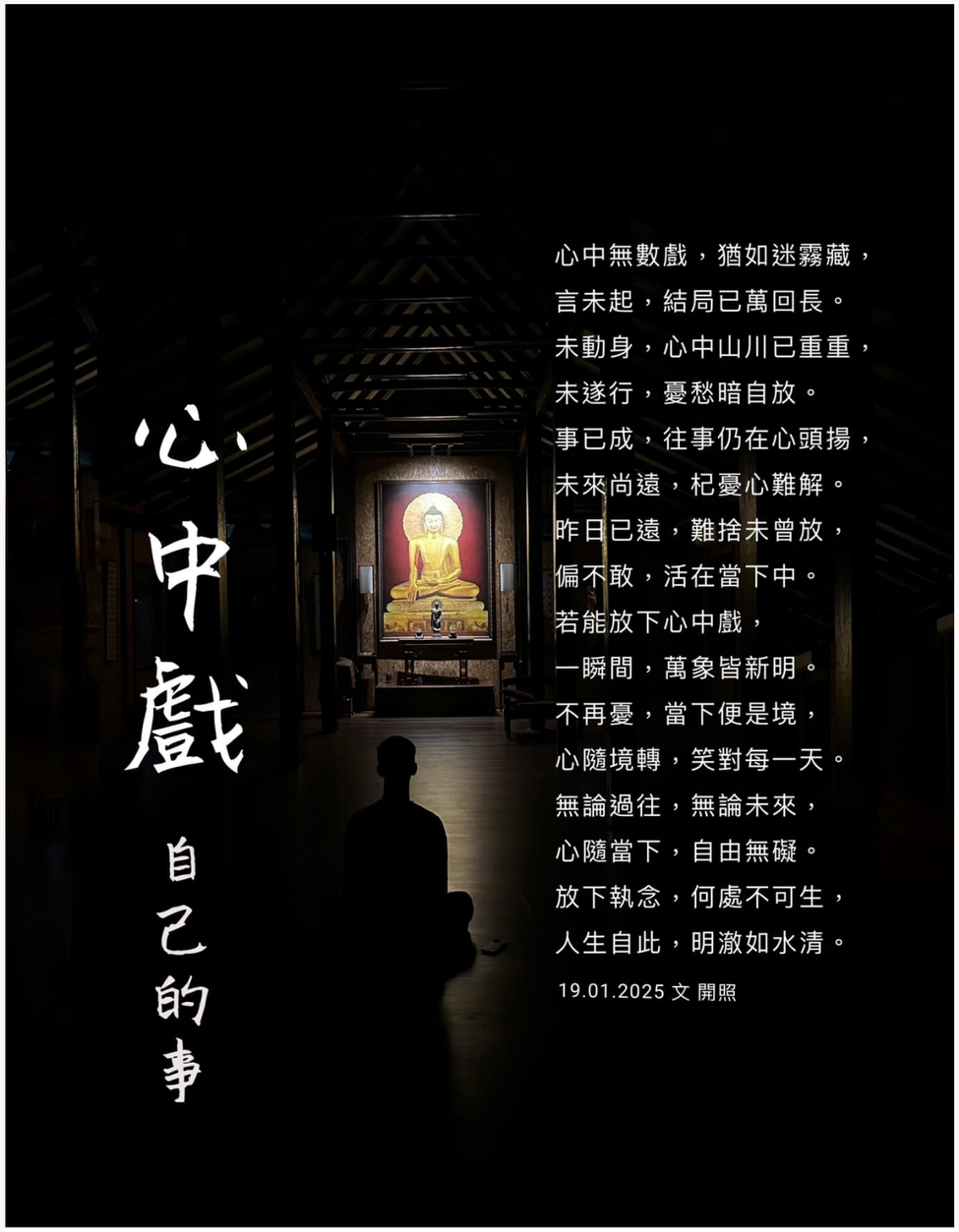
身為護法居士，
更應明瞭
如何與出家人進行
聖法交流與探討。
談論佛法內容，
主要有兩方面：
一是對居士自身而言，
應著眼於借助佛法解決自身問題，
而非論斷他人是非；
二是針對僧侶提出的疑問或困惑，
應幫助其化解疑惑，
而不是指責僧眾之間的紛爭。
同樣，身為僧侶，
應關心居士的學習是否與佛法正見相符，
而不是干涉居士生活方式
或對其個人是非進行評判。



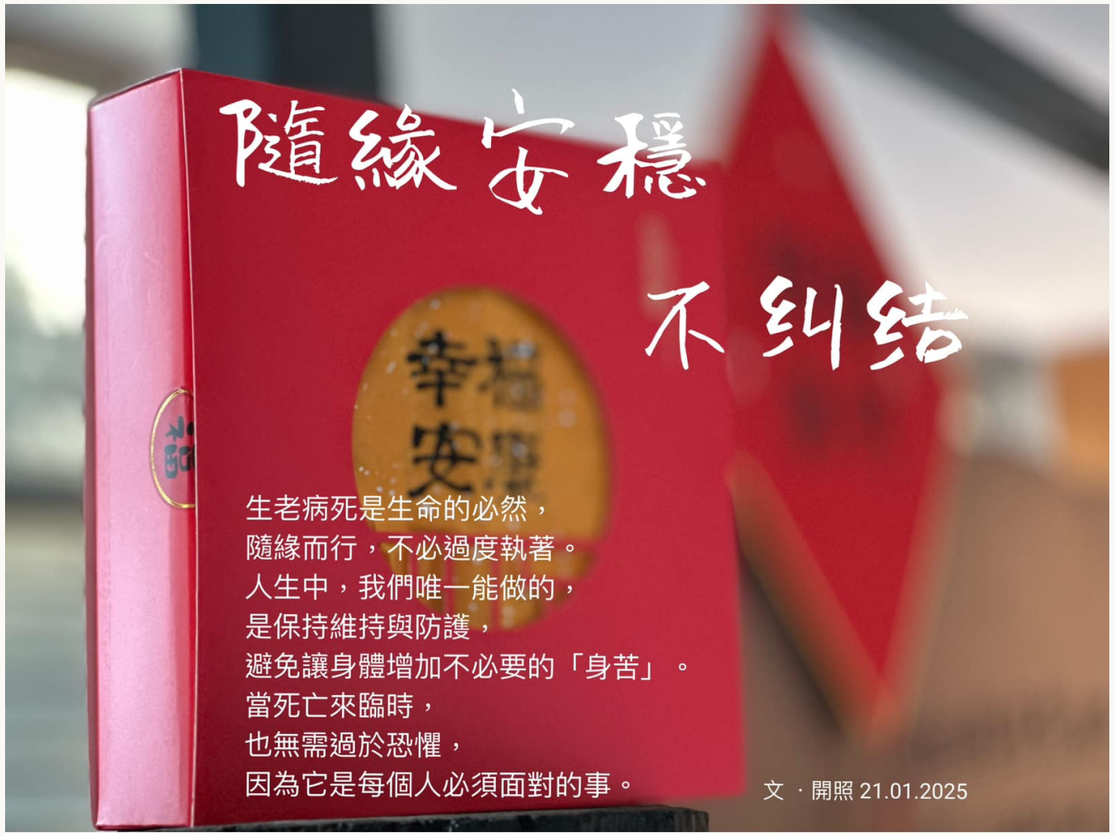


聽百事，
不離喜怒哀樂。
但無論何時，
都要保持覺知，
不迷失在紅塵事。
輪回的陷阱
常在正念丟失的剎那出現。
若要不被外界喧囂左右，
堅守內心寧靜，
除了正念來防護，
還需時刻清醒，
把握方向，
方能不被困境所困，
穩步前行。
文 開照 18.01.2025

心中戲自己的事



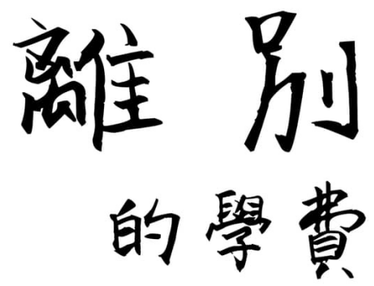
隨緣安穩不糾結



至於愛別離苦、求不得苦、怨憎會苦，
這些痛苦並非生命的必然，
而是源於無知與執著。透過修習止觀，
我們能夠化解內心的困擾，學會放下。
面對無常的變化，對人事物的態度應該是承擔而不陷入，
避免讓內心的痛苦主導自己的情緒。
若希望洞察生命的真相，超越生死輪迴，
就應該認識「緣生緣滅」的法則，無需執著於任何一方。
無論是苦或樂，都不再執念，
這樣才能達到真正的內心安穩。
隨處皆可得寧靜，安住當下，無懼未來的變化。







屬於你的，終將離去，
不屬於的，何來離別？
離別是生命的常態，
而心的波動，才是關鍵。

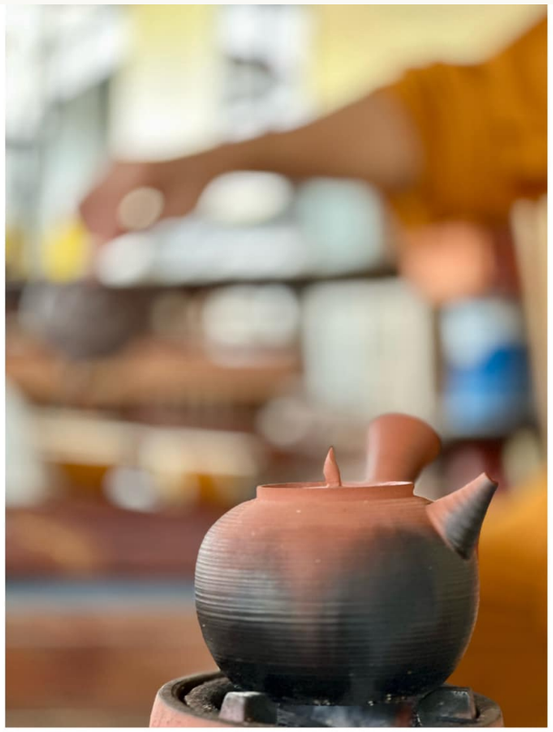
心有所動，便生情愫，
情愫如潮，學費無盡。
每一次的動容，
都是成長的痕跡，
都是修行的功課。

心若無波瀾，
又何談修行的功夫？
唯有心如止水，
方能看透塵世的浮沉。

離別是糾結的詩，
心的學費，是輪回的歌。
在動與不動之間，
學習如何捨得，
如何在歲月的長河中，
知而不著，有而能捨。

文·開照23.01.2025

在起落間書寫



起因如晨曦初照，
那是旅途的起點，
有智慧相伴踏上遠方。

轉折似風雲變幻，
方法或許都會改變，
但每一步都充滿力量。

低谷是黑夜的痛，
不懼那業影的隨形，
也藏著黎明的曙光。

心如潮水般洶湧，
喜怒哀樂皆是因緣，
讓我們感知因果。

正思作意的獨白，
在承受中探尋答案，
從經歷中汲取智慧。

從起因到低谷，
從情感到正思，
那屬於自己的故事，
如此正念，如此不再疑惑，
留下解行的足跡。

隨緣瞬間





修福與修心

從外在
到內心的轉變

26.01.2025 文 開照

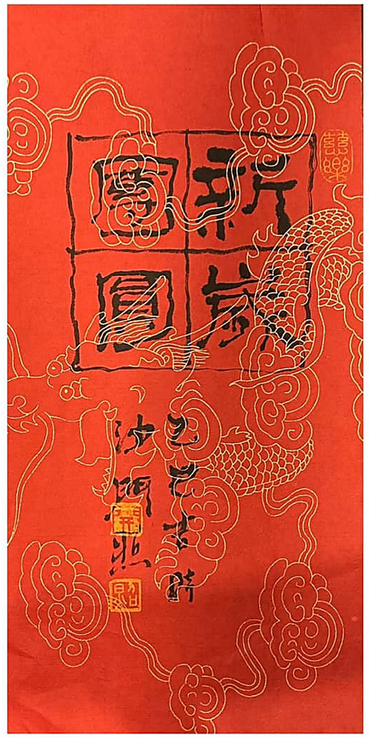
修行福業，
並非單純為了求取外在福報，
福報自會隨因緣而來。
更為重要的是，
通過修行中內心的修福方法，
去除對世間名利的貪欲，
放下對自我經驗的執著，
從而達到內心的清淨與自在。
這便是與世間不同的福。



時間
沖淡了往昔的色彩，
模糊了曾經的模樣。
人心的念想，如影隨形，
用瑣事填滿空隙，
將記憶輕輕掩藏。

因果
如賬本，默默記載，
每一段過往，似遠似近，
讓人們在歲月的長河中，
雖已模糊，卻依舊熟悉，
果報还是还自受.

文 開照 27.01.2025



除夕的轉變

形式與意義的流失

除夕，是象徵團圓的日子，
每年此刻，無論多忙碌，
總能找到理由放慢步伐，回到家中。
然而，隨著時光流轉，
除夕的意義，逐漸模糊，
曾經，那是最真切的團圓，
家人圍坐，默契與溫情交織。
如今，節日的商業化與數位化，
讓那份真實感逐漸消逝，
人們忙於外出渡假、聚會， 或透過屏幕，
卻忽略心靈的交流。
除夕不再只是家庭的聚集，
它成了新時代的方式，
真正的意義，
是否，在繁忙與浮躁中，悄然遠去。
是否，不因方式的轉變， 而失去它的根本意涵？

28.01.2025 文 開照

遠離煩惱的祝福

文 開照 29.01.2025 正月初一



你的許願，我的祝福，
值此新年之際，人心皆懷新願。
世間祝福之詞，雖眾說紛紜，
大多與生活息息相關，
不外乎外在的財富積累，
以及內心的如願以償。
然而，佛法的祝賀別具一格，
而我最深的祝福亦在此中。
願你常與智者為伍，
以智驅惑，日日心安。
讓快樂建立在遠離諸多煩惱的基礎之上，
於內心深處覓得真正的寧靜與喜悅。



行善如播種，心田自澄明，
身口意三業，皆為福根生。
點滴善行積，雖微亦有力，
一思一念間，皆為果根源。

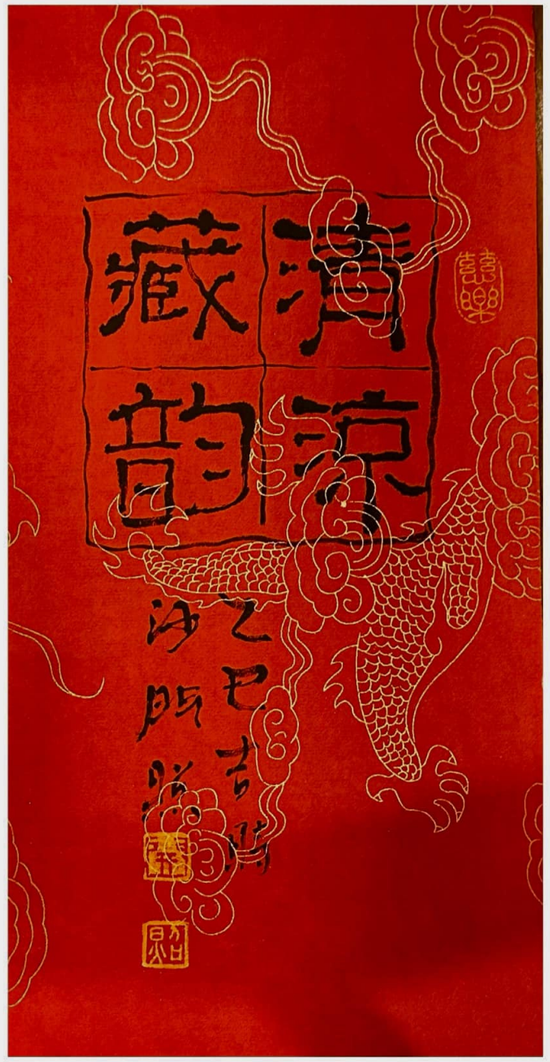
無聲無息間，功德自增長，
善因匯成流，未見已自詳。
日日行為善，心隨道自在，
習慣成為德，光明照四方。

舉手投足間，積善如登高，
細水長流力，滋養萬物生。
善念如清風，拂過世間愁，
正心修德行，緣來果自成。

時光如流水，善行積淀深，
每一顆善念，未來結甘露。
眾善如磚瓦，築就出世道，
慧福雙修成，跨出輪迴界。

文 開照 30.01.2025 正月初二

眾善法聚



清涼法韻

這份清涼
是一種內在的自在與超脫，
它不受外界波動的影響，
無論環境如何變遷，
始終保持內心的冷靜與清明。
它隱匿於每一個平凡的瞬間，
存在於一思一念、
一靜一動之間，
靜待我們去感悟與體會。
正如《清涼國師真贊》所說：
“寶月清涼，寂照法界。
以沙門相，藏世間解。”
這種清涼如同寶月般清澈，
寂靜無聲地照亮法界，
超越一切束縛與迷惑，
讓心靈得到
真正的解脫與自在。

文 開照 31.01.2025 大年初三

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 ：2025.01 初版

非賣品 / NOTFORSALE