202502 文集

《覺醒自心 · 茶禪一味》

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 02月 目次

《覺醒自心 · 茶禪一味》

茶禪一味 6

柚子與心的歸屬 7

佛門迎新年，滿心願 8

人日與人身難得 9

新起點與自律 10

佛教徒的感悟 11

春節的祝福 12

踏實的祝福 13

用人心來過新年 14

福從何而來 15

一壺茶不會醉 16

慈心的修習 17

傳承與創新 18

元宵光明 19

無常非敵，煩惱非擾 20

歲月的迴響 21

無聲的真相 22

獨善其身 23

聲聲執念，終散如煙 24

清醒的時候 25

四“到” 26

歸依與智慧 27

無形的枷鎖 28

數位洪流中的覺醒 29

因果的重量 30

智慧的代價，慈悲無價 31

當我覺醒的時候 32

如實回答 33

做對的前行 34

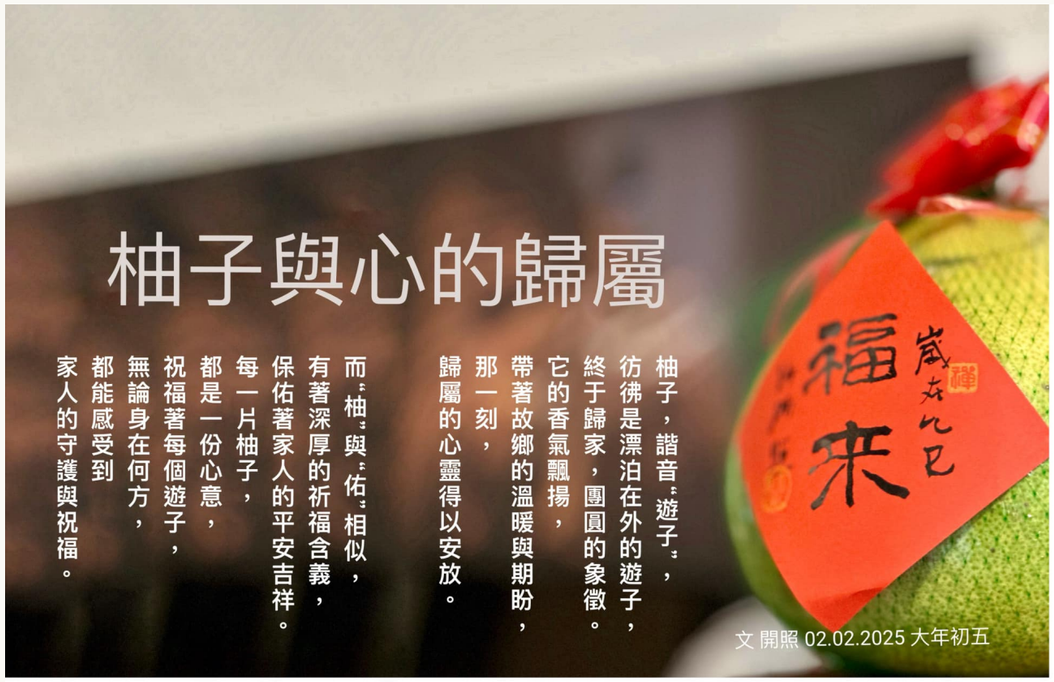
袈裟的背影 35



文 開照 01.02.2025 大年初四

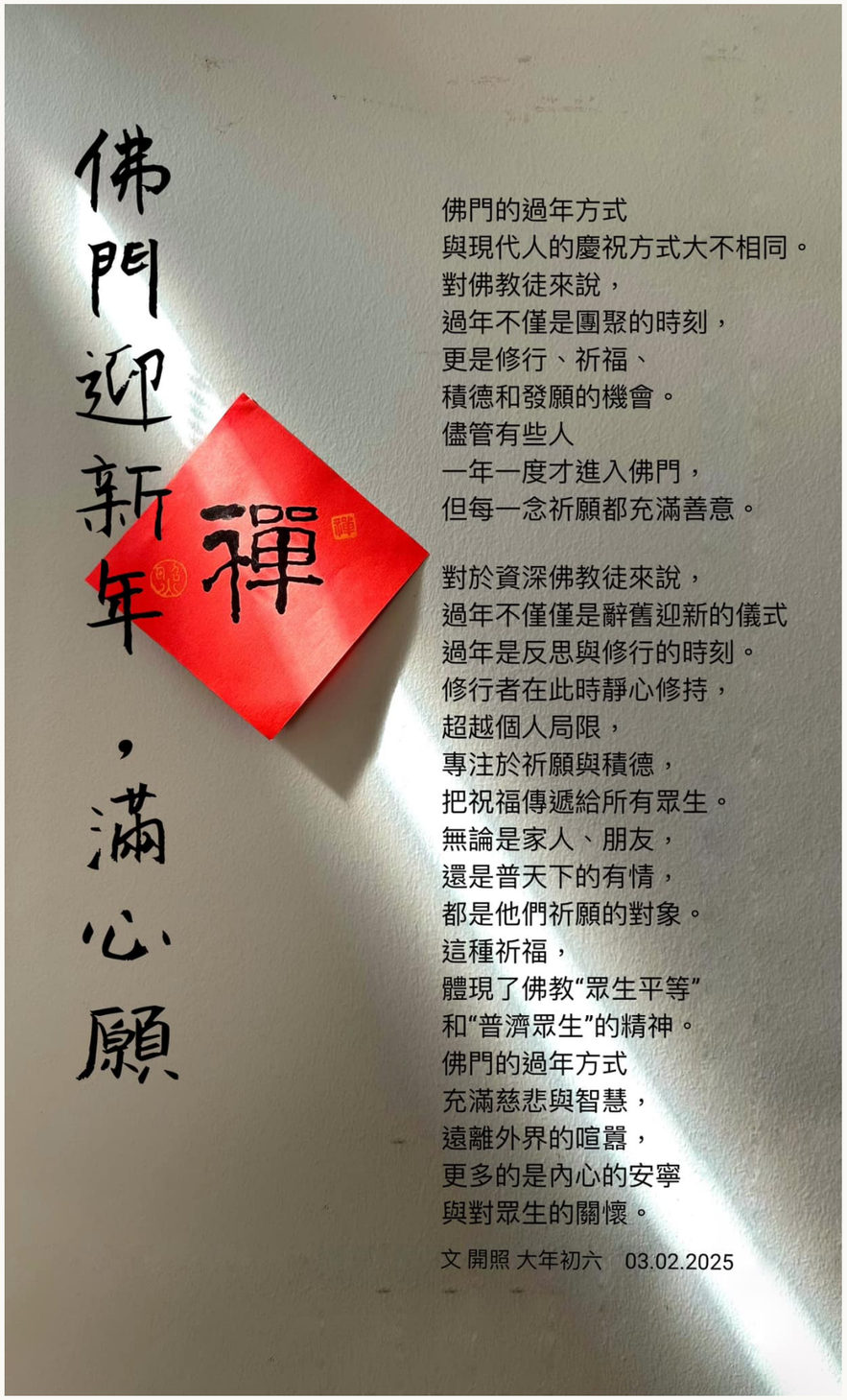
僧信間的心靈共鳴

茶室之中，
佛教徒常懸掛“茶禪”二字，
彷彿一份無聲的提醒，
指引著每一位泡茶與品茶之人：
以念知對待這杯清茶，
專注於此刻的
每一滴與每一味。
僧信之間，
彼此在茶室的輕談
與共享中，
感受到一種
超越言語的默契。
泡茶者的每一動作，
似乎在無聲地保持正念，
指尖划過茶壺，
溫柔而穩重，
正如禪修中的
每一次深呼吸。
品茶者靜默而專注，
彷彿在這一片茶香中，
彼此找到了心靈的寧靜。



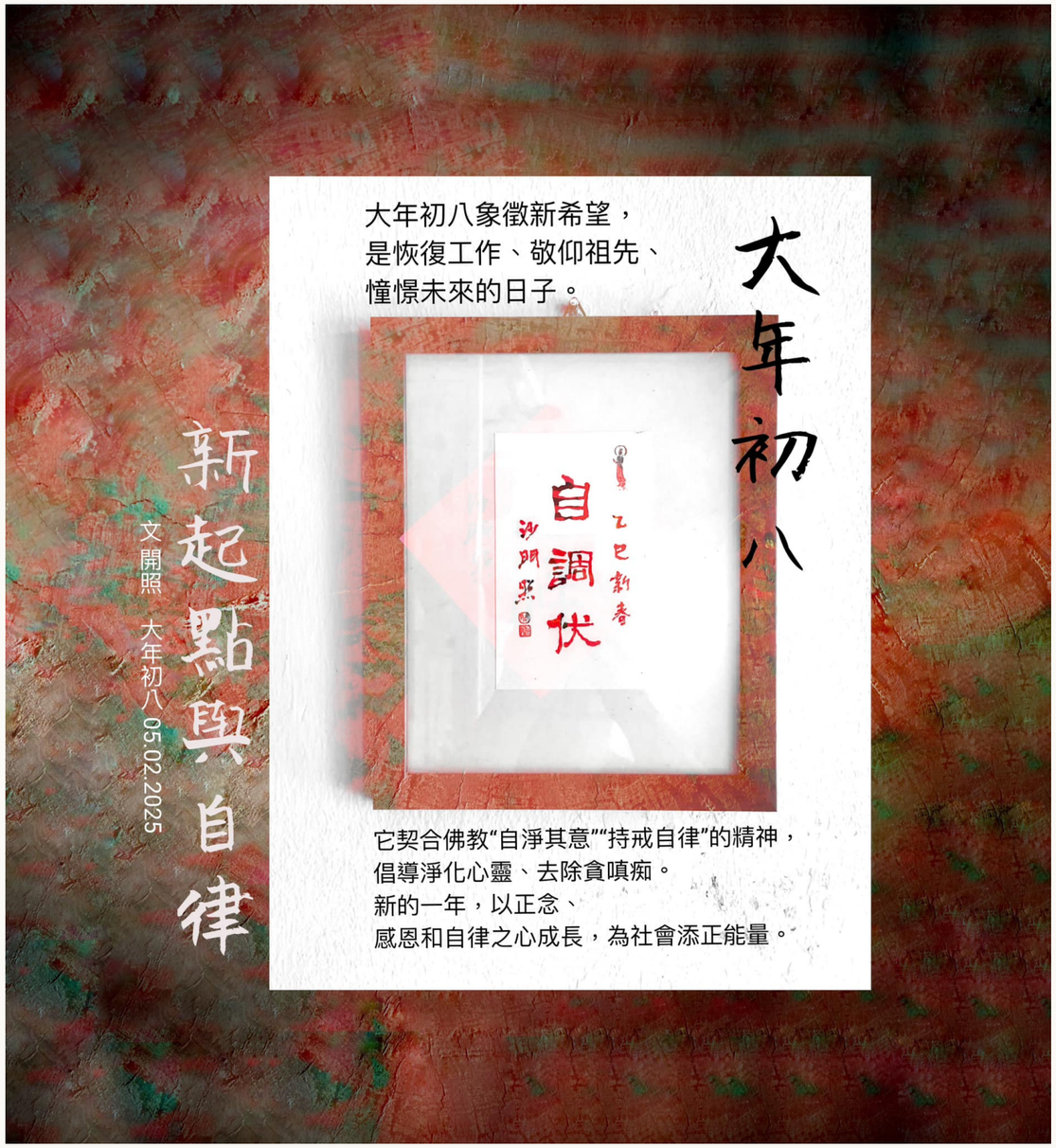
送柚子，
象徵著
送別與迎接，
它不是
簡單的水果，
而是一份
情感的寄託。
在洗淨
一切
塵世紛擾後，
吃一口柚子，
便是家人
最溫柔的問候，
平安吉祥，
迎接
接下來的每一天，
無論是
遠方的遊子，
還是歸來的心靈，
都在柚子的味道
中找到了歸宿。

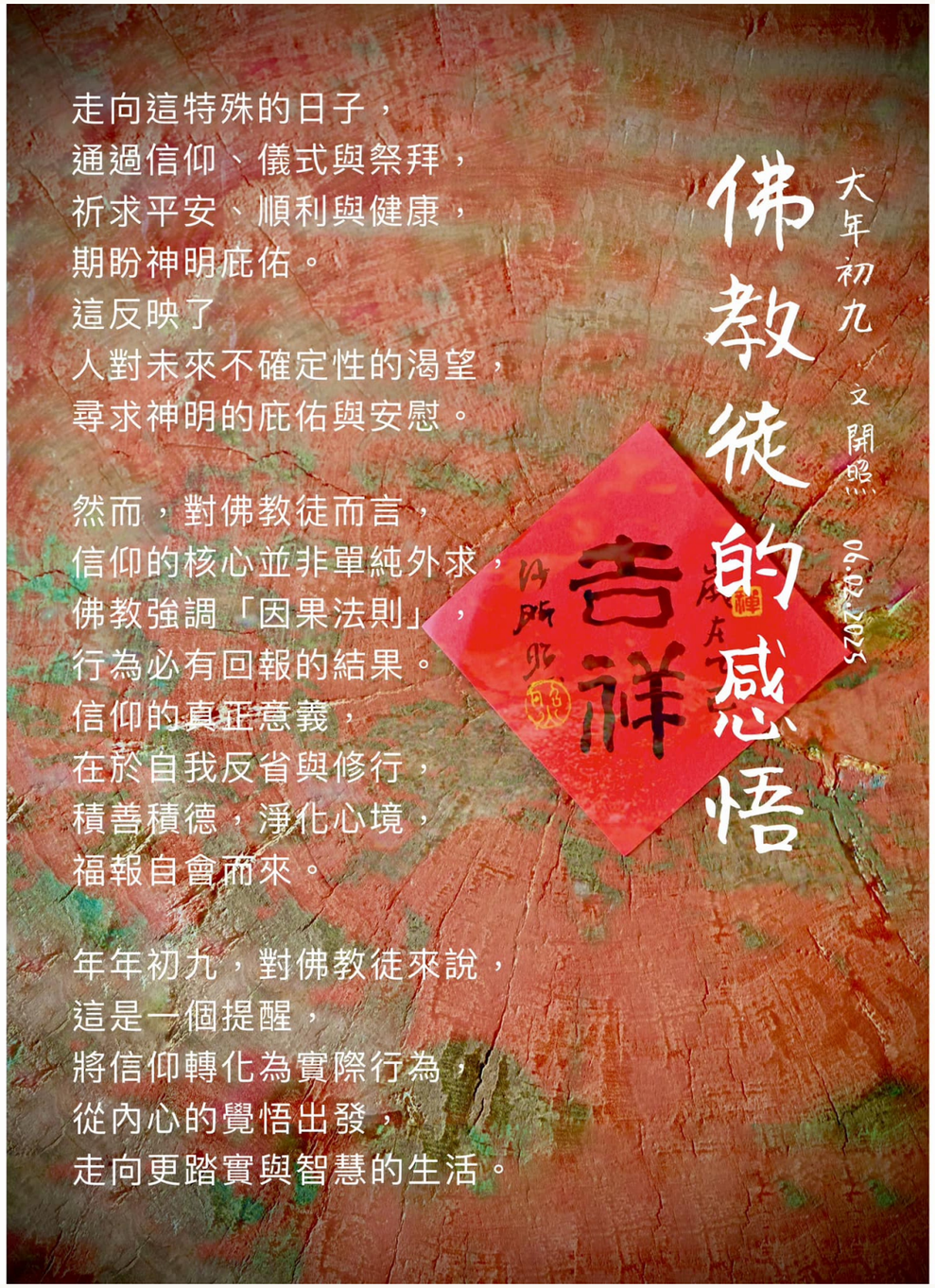
佛門迎新年，滿心願



人日與人身難得




新起點與自律
文開照 大年初八 05.02.2025
大年初八象徵新希望，
是恢復工作、敬仰祖先、
憧憬未來的日子。
自調
己巳新春
它契合佛教“自淨其意”“持戒自律”的精神，
倡導淨化心靈、去除貪嗔痴。
新的一年，以正念、
感恩和自律之心成長，為社會添正能量。


佛教徒的感悟
大年初九 文開照 05.02.2025
吉祥
走向這特殊的日子，
通過信仰、儀式與祭拜，
祈求平安、順利與健康，
期盼神明庇佑。
這反映了
人對未來不確定性的渴望，
尋求神明的庇佑與安慰。
然而，對佛教徒而言，
信仰的核心並非單純外求，
佛教強調「因果法則」，
行為必有回報的結果。
信仰的真正意義，
在於自我反省與修行，
積善積德，淨化心境，
福報自會而來。
年年初九，對佛教徒來說，
這是一個提醒，
將信仰轉化為實際行為，
從內心的覺悟出發，
走向更踏實與智慧的生活。



文 開照 大年初十 07.02.2025

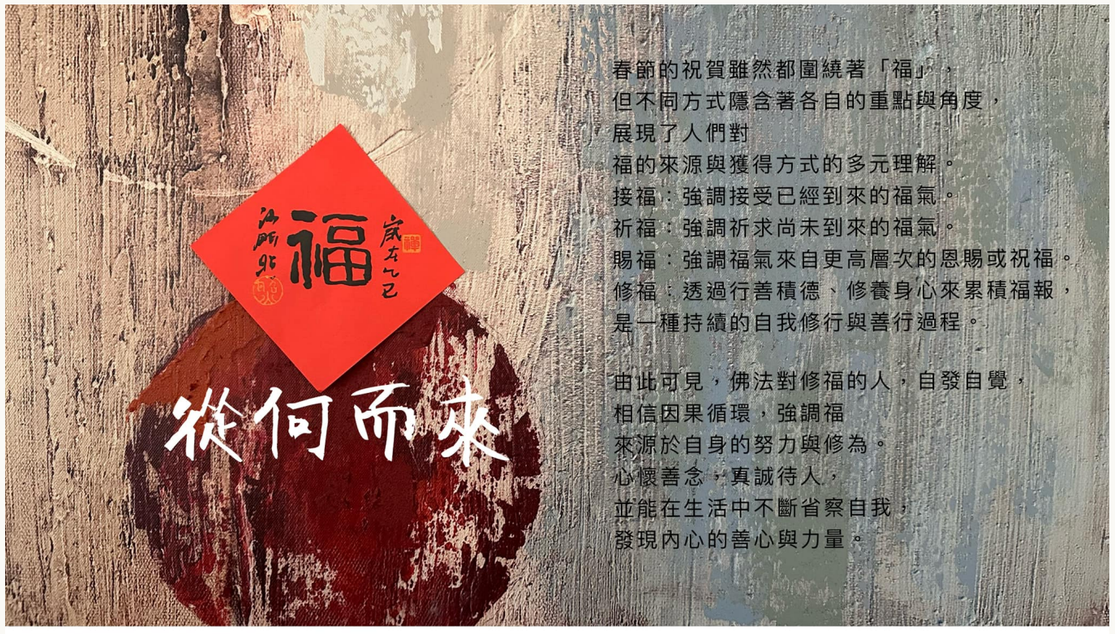


用人心來過新年



各國各民族慶祝新年時偏愛的顏色，
深刻體現了各自的文化傳統。
這些色彩不僅是文化符號，
更蘊含著各族群以“人心”過新年的情感，
凝聚了對幸福與團結的共同追求，
展現了多元文化和諧共存的獨特魅力。

福從何而來



祈福的人 則更多寄望於外力幫助，對他人的內心世界或許不那麼敏銳。
至於接福與賜福，僅僅是結果的呈現，卻未必能體悟福的來由與根本。

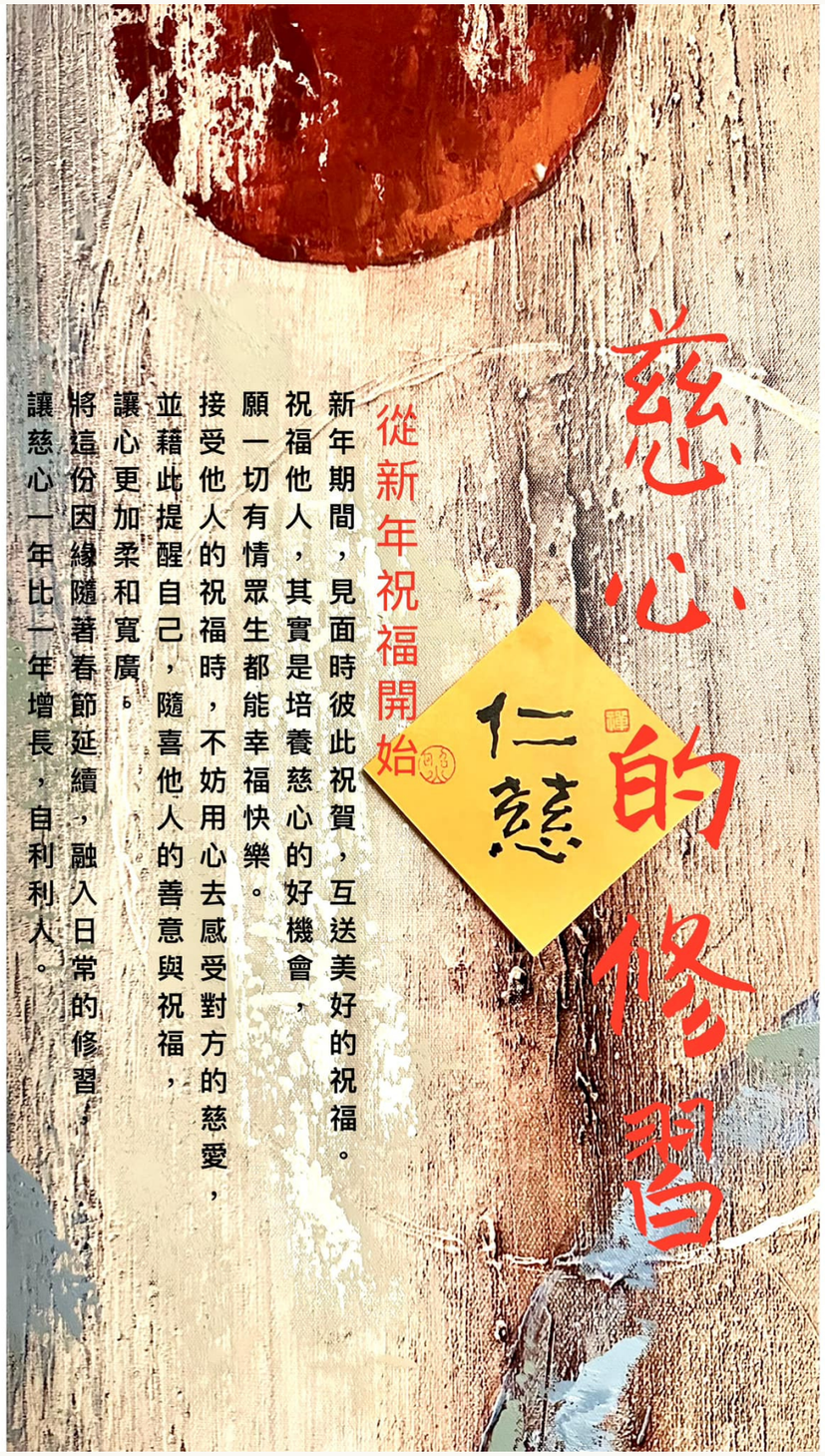
文 開照　大年初十三 10.02.2025



一壺茶
不会醉

一杯香茗，静坐幽室，
茶韵心随云起。
一壺茶，不会醉人，却能醒心，
唤醒内心深处的宁静与清明。
一念禅心，如莲出水，不染尘埃，
自成清风明月。
在安静环境，以茶为伴，以禅为心，
在一杯茶的时光里，
寻得心灵的栖息之地，

10.02.2025 Kaizhao



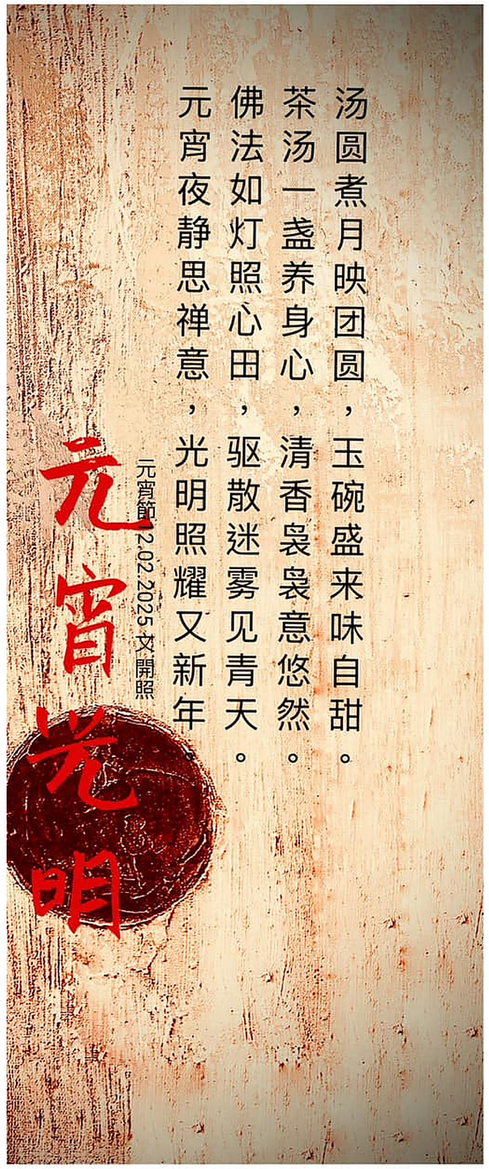
文 開照 大年初十四 11.02.2025

新年期間，見面時彼此祝賀，互送美好的祝福。
祝福他人，其實是培養慈心的好機會，
願一切有情眾生都能幸福快樂。
接受他人的祝福時，不妨用心去感受對方的慈愛，
並藉此提醒自己，隨喜他人的善意與祝福，
讓心更加柔和寬廣。
將這份因緣隨著春節延續，融入日常的修習，
讓慈心一年比一年增長，自利利人。



元宵節與萬佛節的現代啟示

元宵節與萬佛節相遇，
是宗教與文化融合的美好契機。
兩者雖起源、意義各異，
卻引發我們對傳統與現代、信仰與民俗的深思。
這提醒我們，節日不僅承載歷史與智慧，
更能啟發當代人以包容心與創新精神，
延續文化之美，豐富現代生活。
值此佳節，祝願天下有情人皆得幸福、安穩、快樂！



無常非敵，煩惱非擾

修訂版 13.02.2025 Kaizhao

無常從未與我們為敵，
是我們難以接納它真實的變化。
煩惱並非故意擾亂內心，
只因我們尚未看清它的本質。

無常，是生命的常態，
如四季更迭，如潮起潮落。
它提醒我們，緣生緣滅，
執著於不變，只會帶來痛苦

煩惱，是內心的鏡子，
映照出我們未解的困惑與執念。
它並非敵人，而是導師，
指引我們看清自己，走向覺醒。

接納無常，便能擁抱變化，
在變幻中找到內心的平靜。
看清煩惱，便能超越執著，
在困惑中尋得智慧的啟示。

無常與煩惱，
如實見證，
讓我們在流轉中成長，
在覺醒中超越。

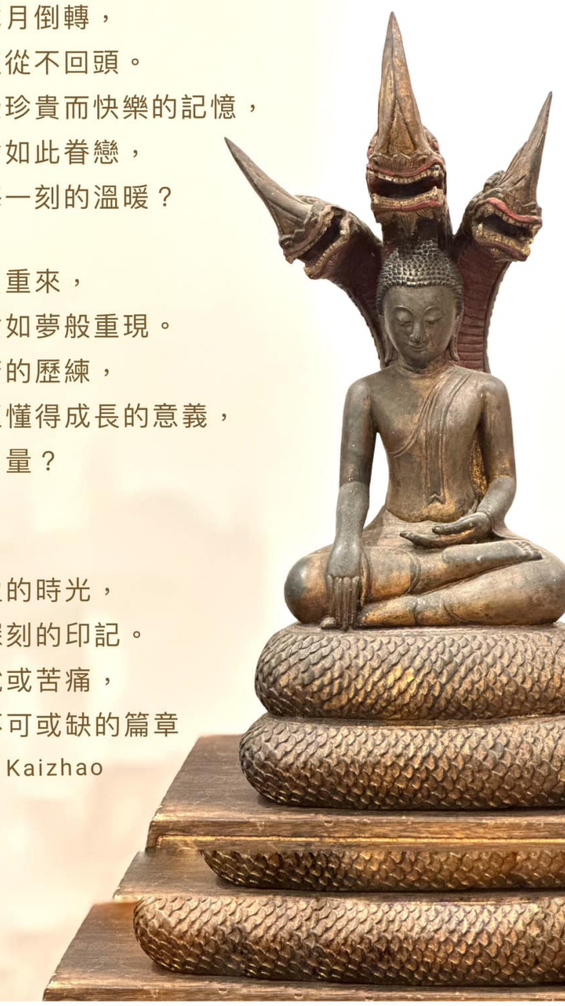


歲月的迴響

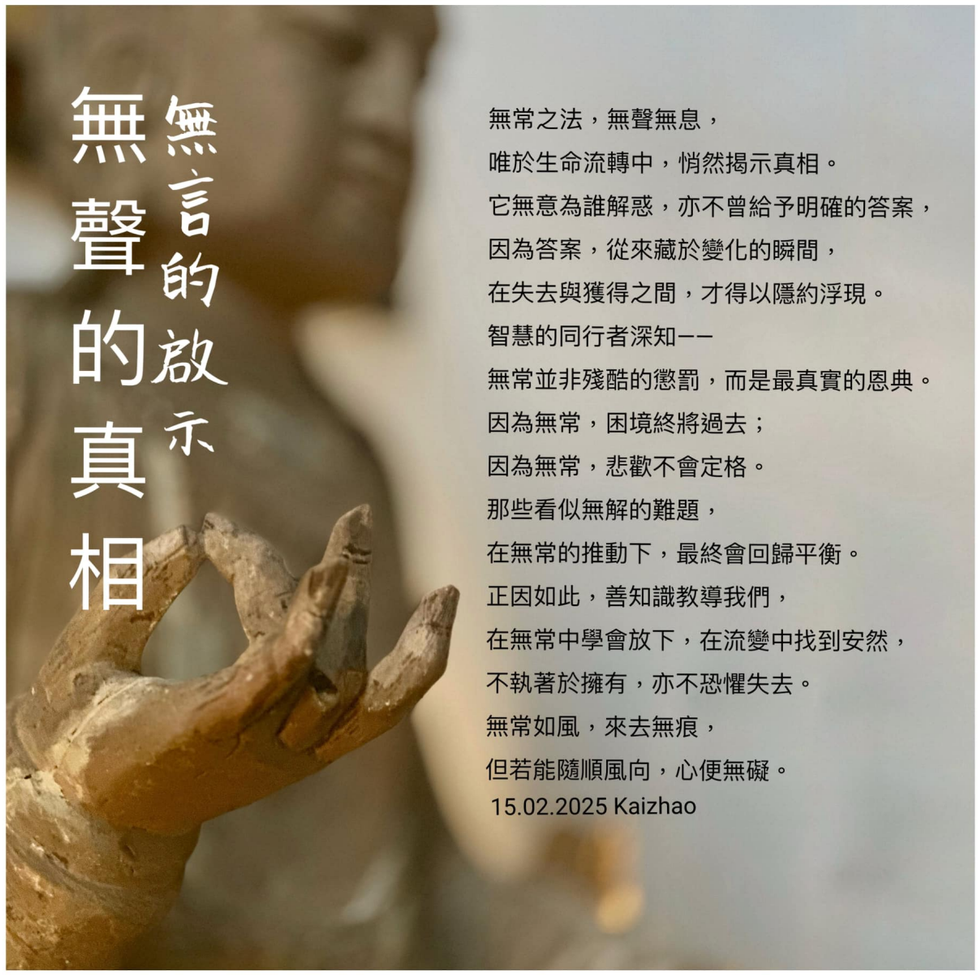
別妄想將歲月倒轉，
時光的河流從不回頭。
若沒有那些珍貴而快樂的記憶，
我們又怎會如此眷戀，
如此珍惜每一刻的溫暖？

別懼怕歲月重來，
舊事或許會如夢般重現。
但若無痛苦的歷練，
又怎能真正懂得成長的意義，
與堅強的力量？

歲月如風，
帶走了輕盈的時光，
卻留下了深刻的印記。
無論是喜悅或苦痛，
都是生命不可或缺的篇章
14.02.2025 Kaizhao



無聲的真相



無常之法，無聲無息，
唯於生命流轉中，悄然揭示真相。
它無意為誰解惑，亦不曾給予明確的答案，
因為答案，從來藏於變化的瞬間，
在失去與獲得之間，才得以隱約浮現。
智慧的同行者深知——
無常並非殘酷的懲罰，而是最真實的恩典。
因為無常，困境終將過去；
因為無常，悲歡不會定格。
那些看似無解的難題，
在無常的推動下，最終會回歸平衡。
正因如此，善知識教導我們，
在無常中學會放下，在流變中找到安然，
不執著於擁有，亦不恐懼失去。
無常如風，來去無痕，
但若能隨順風向，心便無礙。
15.02.2025 Kaizhao

獨善其身





無常不聲不響，
而人，
卻在無常中聲聲執著。
雲聚雲散，花開花落，
所有聲響終將歸於寂滅，
無常，
才是最真實的回響。

有情者試圖留住聲音，
卻忘了風早已遠去。
執念不過是
一場自我的回響，
越想抓住，越顯得虛無。

如實觀者，
見無常，了無執我；
隨風而不拒，
業至而不惑。
不逆流，不沉溺，
隨著緣生，亦隨著緣滅，
如實而行。

17.02.2025 Kaizhao



追求心中所願，爭取未曾擁有；
忘卻過往的不快，憧憬未來的美好
——這些道理，
誰人不知？誰人不會說？
然而，為何我們依舊困於現狀？
其一，慾望未曾消退；
其二，尚未被慾望徹底束縛。
當一個人清醒時，
一是無法回到過去，
二是生命已近盡頭，
三是時間亦不容許他做出改變。
到那時，悲哉，悲哉！
切記切記，別再重演。

18.02.2025 Kaizhao

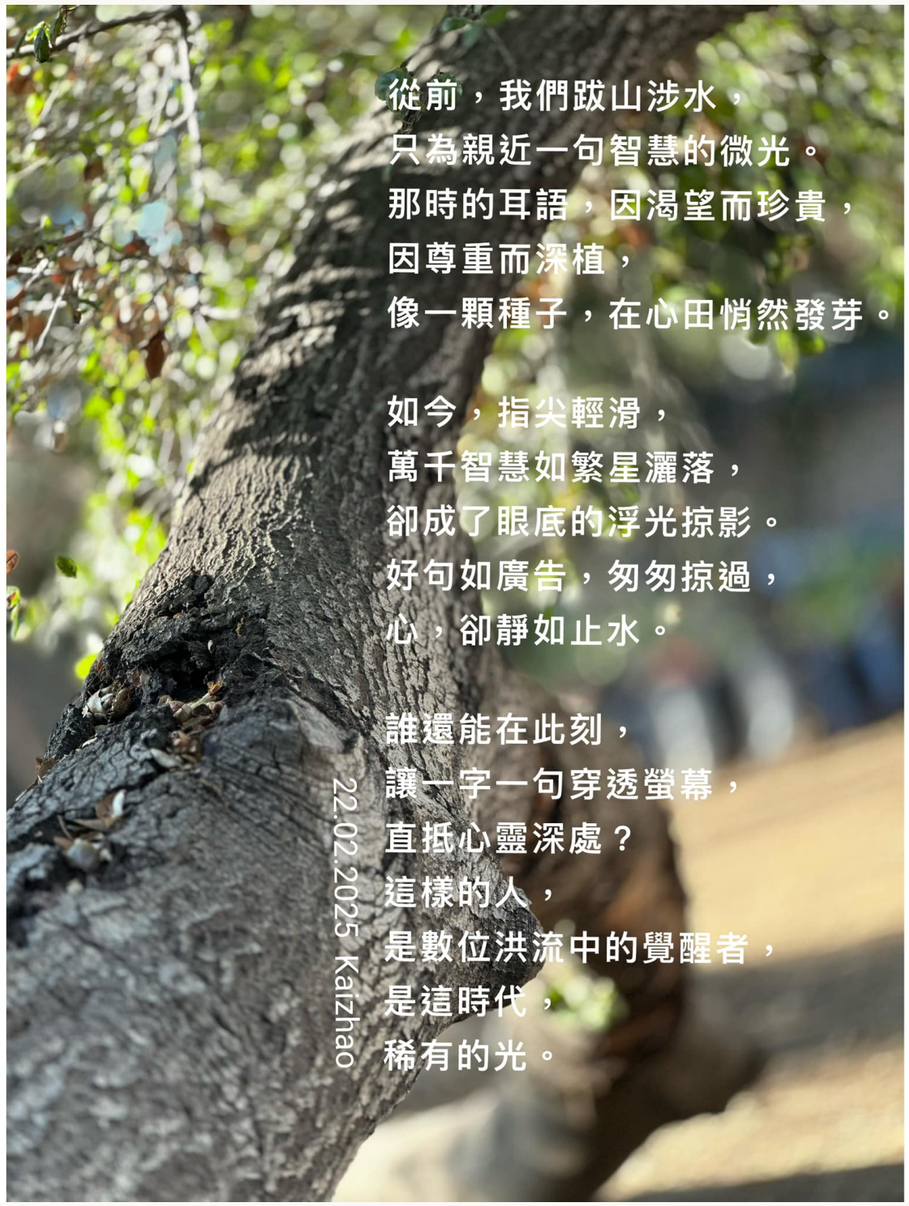


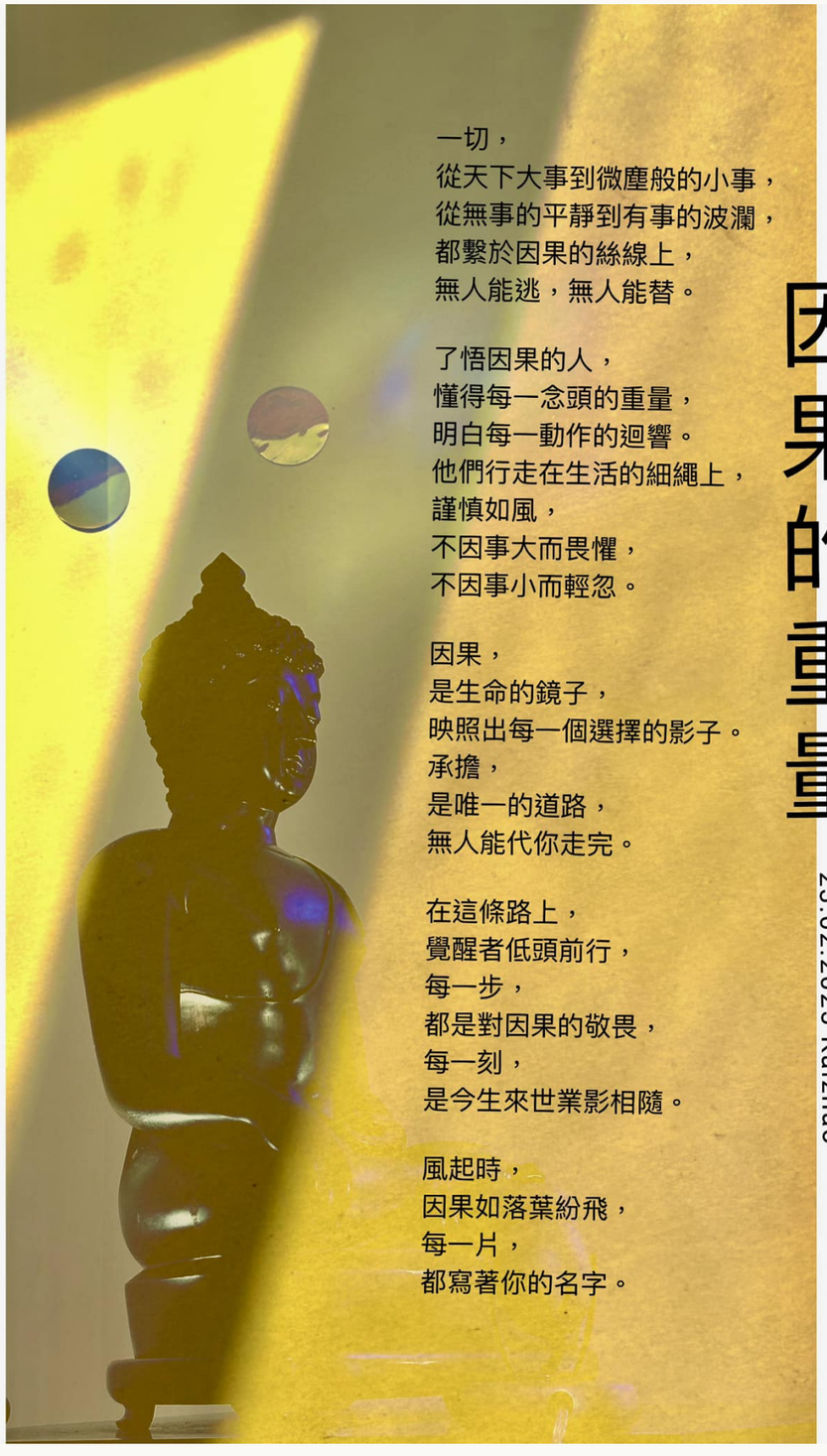
遲到、早到、未到、已到，
皆不離因緣而到，
既是時間的考驗，亦是內心的修行。
每一次“到”，都在挑戰“我執”“我見”“我欲”。
走過這四“到”，方能放下執著，
以智慧之心面對生活，
讓煩惱漸次損減，在隨緣中不隨渴愛，直至命終。

19.02.2025 Kaizhao




最容易受傷的，
是最親近的人
然而，他們是無辜的
真正的傷，
來自於自己的無知
來自於內心深處，
那些煩憂的陰影
或許，傷痛的源頭
並非他們，而是自己
在迷茫中找不到出口
在困擾中掙扎無助
最終，只有自己，
才能治癒這些傷口
解開那些，
無形的枷鎖。
別再將問題
針對對方，
真正的問題
是自己。
只有在釋放中，
才能解除無形的心結。
無形的枷鎖
21.02.2025 Kaizhao


從前，我們跋山涉水，
只為親近一句智慧的微光。
那時的耳語，因渴望而珍貴，
因尊重而深植，
像一顆種子，在心田悄然發芽。
如今，指尖輕滑，
萬千智慧如繁星灑落，
卻成了眼底的浮光掠影。
好句如廣告，匆匆掠過，
心，卻靜如止水。
誰還能在此刻，
讓一字一句穿透螢幕，
直抵心靈深處？
這樣的人，
是數位洪流中的覺醒者，
是這時代，
稀有的光。
22.02.2025 Kaizhao
數位洪流中的覺醒



因果的重量

一切，
從天下大事到微塵般的小事，
從無事的平靜到有事的波瀾，
都繫於因果的絲線上，
無人能逃，無人能替。

了悟因果的人，
懂得每一念頭的重量，
明白每一動作的迴響。
他們行走在生活的細繩上，
謹慎如風，
不因事大而畏懼，
不因事小而輕忽。

因果，
是生命的鏡子，
映照出每一個選擇的影子。
承擔，
是唯一的道路，
無人能代你走完。

在這條路上，
覺醒者低頭前行，
每一步，
都是對因果的敬畏，
每一刻，
是今生來世業影相隨。

風起時，
因果如落葉紛飛，
每一片，
都寫著你的名字。

23.02.2025 Kaizhao



智慧的代價，慈悲無價

24.02.2025 kaizhao

贏了道理，
卻在心上劃了一道傷，
感情的裂痕，
比爭辯的聲音更深。

占了上風，
修養卻悄悄溜走，
勝利的瞬間，
失去了慈悲的溫度。

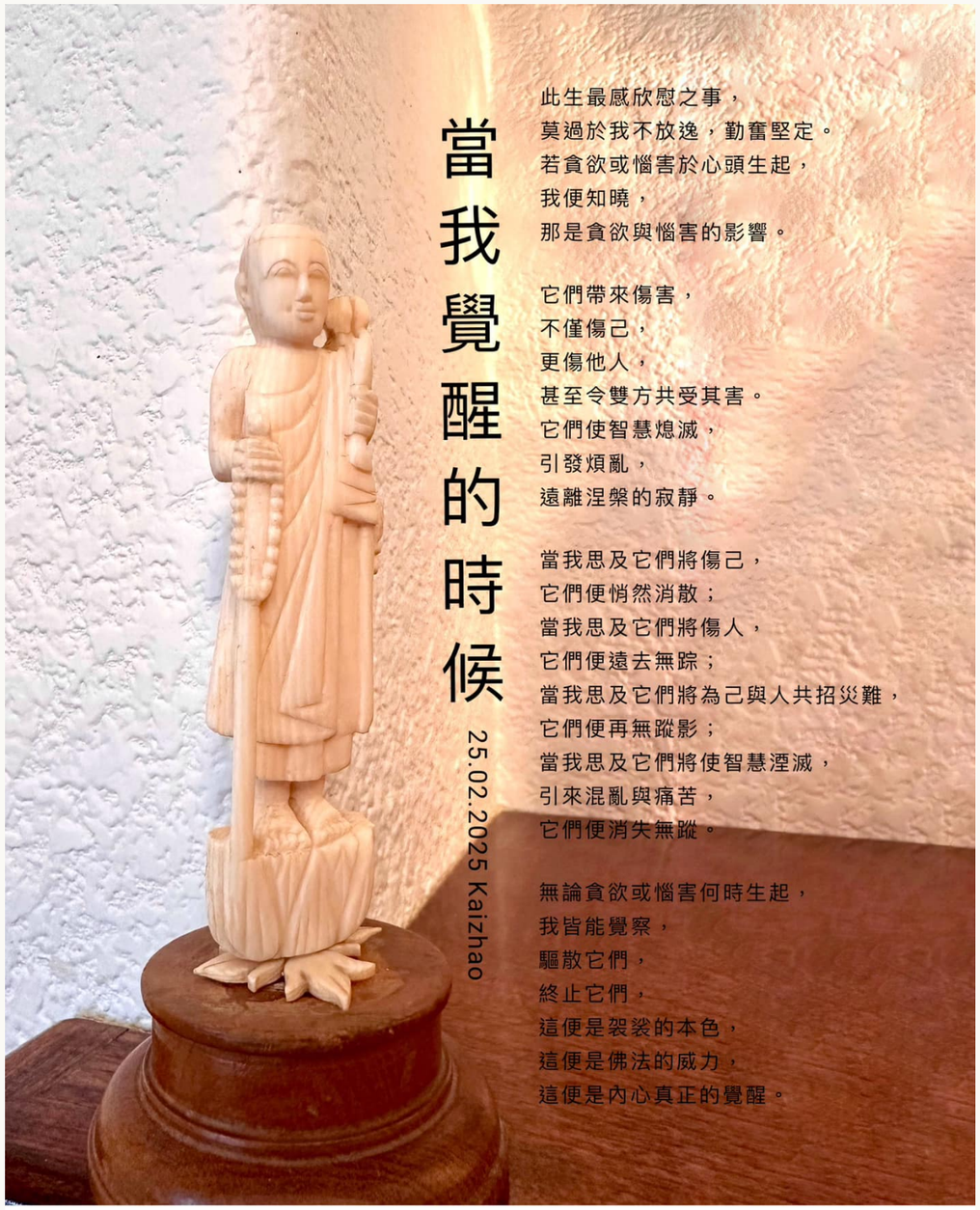
若有道理，
關係卻在風中搖晃；
若無道理，
委屈如影，彼此受苦。

生氣，
是內外的傷，
是心靈的網，
纏住了自己，
也困住了光。

學會忍耐，
不是軟弱，
而是讓心，
在風暴中，
依然明亮如初。

願我們在每一次衝突中，
選擇理解而非爭執，
選擇寬容而非責難，
讓智慧與慈悲，
成為心中的修行檢驗。

願每一次的覺醒，
都讓慈悲更有深度，
讓每一次的選擇，
都成為智慧的延續。





誰能陪我走到最後？
誰來分擔我的憂愁？

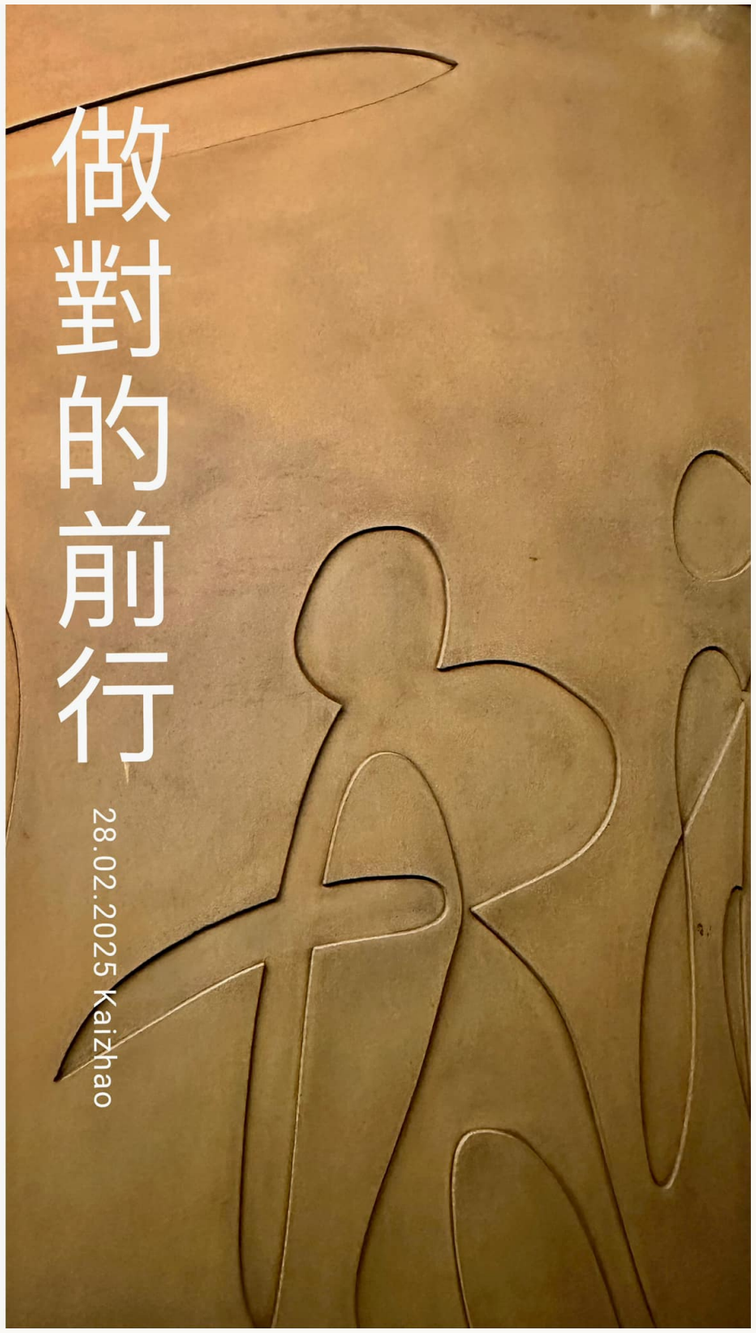
無常輕聲應答——
我一直都在，從未離開，
只是變幻，無法停留。
至於憂愁，
是你的，終究是你的，
唯有親手，才能解開。

無人能陪我到最後？
世人何以如此無情？
業影低語回應——
我從不曾遠去，
你的腳步落在哪裡，
我的影子便隨行於哪裡。

世間非無情，
只是緣起緣滅，
來去之間，皆有因果。
悟了，皆是過往雲煙，
不悟，便困於離別的嘆息。

26.02.2025 Kaizhao

做對的前行



遇見對的人，
走上對的路，
做對的事，
背後隱藏著無數的因緣際會，
付出了多少代價，
又經歷了多少時光的流轉。

外在的風雲變幻，
內在的根基穩固，
相互依存，
交織成生命的經緯。

若一味向外追尋理想，
卻忘了自己應具備的條件，
不如實知，如是因，如是緣；
未建立的業影，
由自己去承擔。
終將兩手空空，
落得一場虛幻的夢。

滅苦即是滅除煩惱，
人間事，總有完無完，
因為人間事，
知一法，斷一法，
每一法，皆是自己的選擇。

讓每一步都踏實，
每一程都有光明，
在煩憂中，
學會放下，
在迷茫中，
找到方向。
唯有如此，
才能踏實前行，
走向那條屬於自己的路，
清晰而堅定。

袈裟的背影



人們習慣讚頌英雄，歌頌成就，
卻忽略了另一種值得敬仰的人——
自披上那一襲衣袍，便終其一生，
不曾更換，不曾動搖，
於紅塵之外，堅守本心。

他們懷抱獨特的思想，
不隨時代潮流而浮沉，
不為外界目光所擾，
步步慎行，嚴以律己，
於一針一線間，織入信仰的重量。

這不是尋常的衣裳，
它是戒律的象徵，智慧的依歸，
映照前路，指引迷航，
是淡泊名利的決心，
是放下執著的勇氣。

無論風雨如何變幻，
無論人間紛擾幾何，
它依舊輕披於肩，靜立於世，
如山岳般穩重，如法音般悠遠。

他或許未曾名揚天下，
未曾建功立業，
卻用一生受持這唯一的衣袍，
直至生命終結，不曾更換。
這件衣服，名為——袈裟。
28.02.2025 Kaizhao



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 ：2025.02 初版

非賣品 / NOTFORSALE