

202505 文集

《好好活著 · 善護憶念》

阿姜開照 · 著 / Ajahn Kaizhao



帝洲 · 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 05月 目次

《好好活著 · 善護憶念》

善護其憶念	6
智慧心慈悲手	7
們談論荊棘，而你本身最清楚	8
歇腳而住	9
鄉下之旅：情味與法緣的相遇	10
只是活著，而是要「好好地活著」	11
執念如繩	12
過日子	13
無聲的獨白	14
無聲的獨白	15
無聲的獨白	16
歸依之路-智慧的轉向	17
知與不知之間	18
傷痕是光的入口	19
但問初心	20
行道之光	21

善行之道	22
過客而已	23
重視品牌品質	24
壺中有情杯裡有心	25
修行不在遠方	26
從「最好的安排」說起	27
念死：智者之觀	28
念死行者	29
誰說了才算數	30
自我調伏與接受管教	31
喝茶如人生，各有風味	32
福慧與分享	33
起點：放下自我，擁抱慈悲	34
慈與瞋	35
笑紋	36



「憶念他人的德行，並非美化其缺點，
而是以慈、悲、喜、捨為根本，善加護念，進而培養正見，轉化念頭。
同時，也應時時觀照自身是否具足德行，善加防護內心，避免偏離正道。」

01.05.2025 Kaizhao



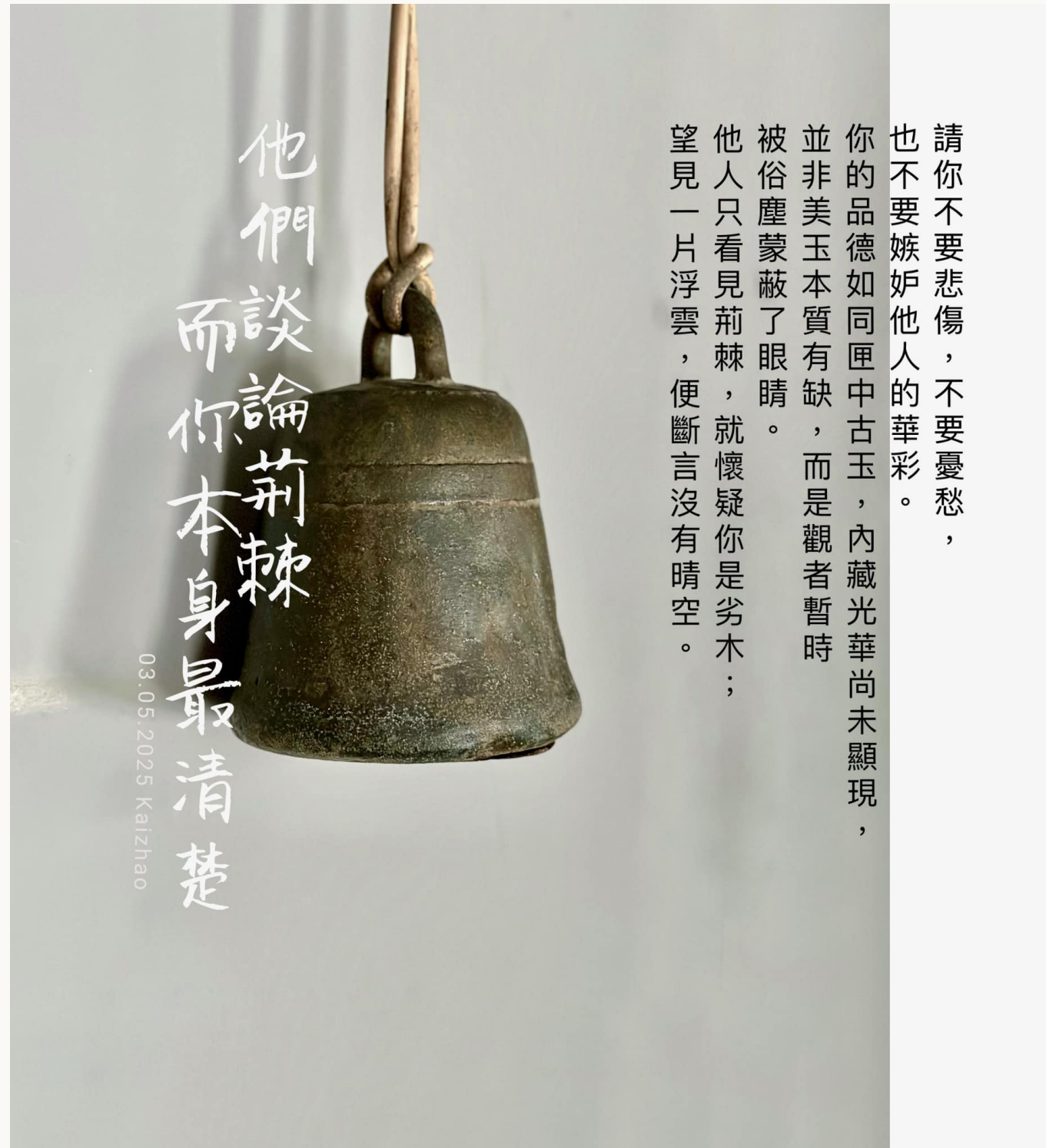
智慧心

02.05.2025 Kaizhao

慈悲手

在未竟的語句中，
靜立著
無數未來的佛種。
此刻，
心頭忽然泛起——
左手托「慈」，
右手握「悲」，
中央深藏著
一顆通透的智慧心。
終於明白：
契機即契理，
善護當下，
不負法音流轉。

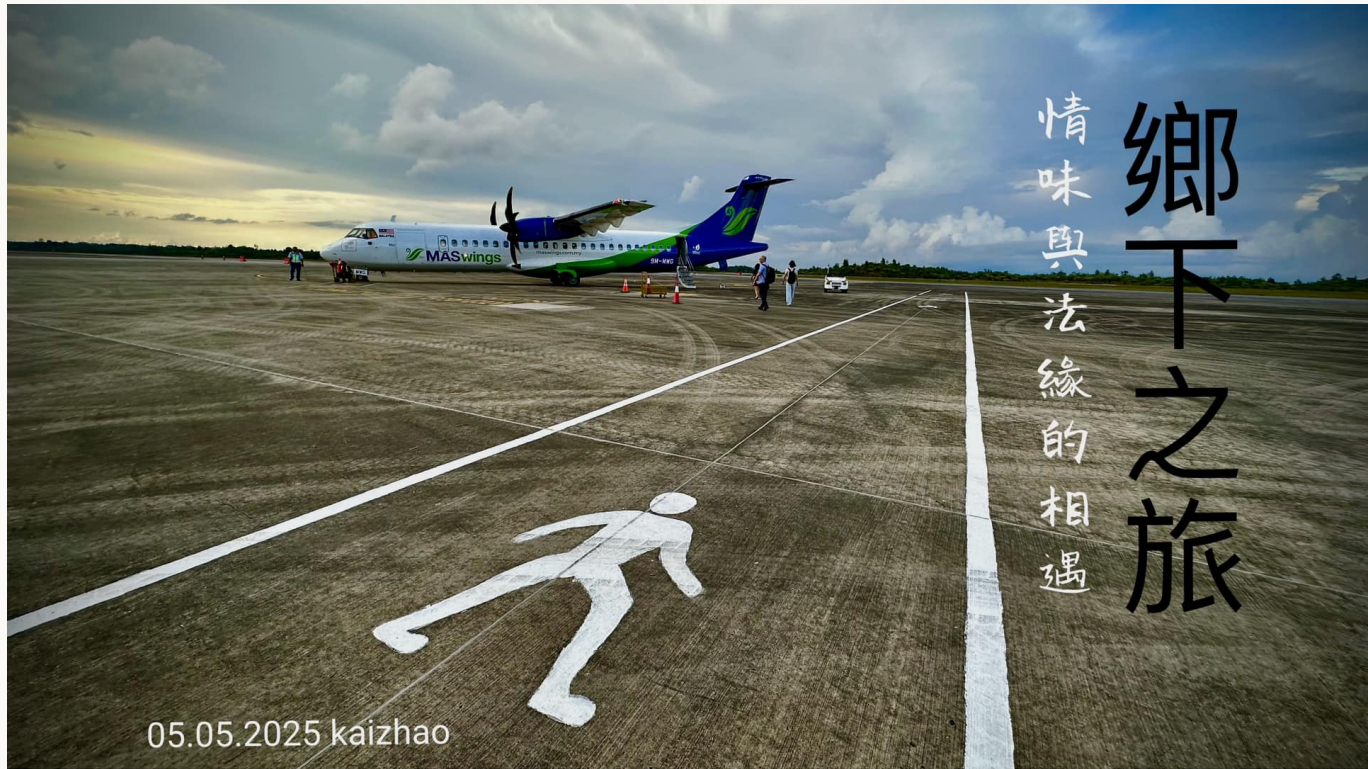
們談論荊棘，而你本身最清楚



歇腳而住



當晨霧散開，
雲僧已不再問東西，
腳步身影，
隨著風的方向，有聲有息。
不問方向卻有來去，
不問目的卻皆清明，
心隨天與地的脈絡，
自在漂泊。
如遠處的野鶴，
悠然掠過水面，
影子與波光交織，
沒有停留，
就像是那些流走的時間，
留下痕跡卻是瞬影間，
不問來去卻有往返處。
最終，心隨風行，
心無所住，卻處處小住
雲僧不問西東路，
野鶴隨風渡水面。



在鄉下，航程簡單，起落之間，是寧靜的詩行。沒有喧囂，沒有匆促，只有時光悠悠地流轉。

鄉間的情誼，熱誠而真切，不需華辭修飾，一抹微笑，一眼交會，便是深厚的情感流動。

在這片土地上，人與人之間無牆，只有心與心的貼近。

鄉下的茶飯，是家的味道，簡樸中滿載溫情。那是大地的饋贈，是鄉人用心烹調的愛，每一口，皆令人回味無窮。

鄉間弘法，質樸親切，不拘形式，卻處處傳遞慈悲與智慧。佛法之光，靜靜地在田埂小路上閃耀，照亮尋常人的心靈深處。

走一趟鄉下，結一段法緣，染上那份醇厚的人情味。在這裡，身心得以滋養。鄉下法旅，是一場人情與法緣的深刻相遇。



活著的時候，請，好好地活著。睜開眼，還能看見光；開口，還能說出智慧的語；雙手，還能撫摸這個世界；雙腳，還能走向能做的事。

這些，看似平凡，卻是生命贈予最珍貴的有限資源。你真正擁有的，只是那些你正在經歷、能夠使用的。

活著的時候，別囤積未來的慾望，別迷失在過去的陰影。你握得住的，也莫過一瞬間。

當無常悄然來訪，再多的財富，再深的牽掛，也終將如煙，如霧，無處可尋。

所以——活著的時候，就好好地活：能見，就別假裝看不見；能說，就勇敢吐露真心；能做，就踏實完成每一步；能給，就別吝嗇地付出。

不只是活著，而是要——在無常中，活的自在。

執念如繩



「過於在意的事，總在過去縈繞不去，最終困住了自己；
太過執著的事，無論得失，又將未來纏繞，結果活在自造的牢籠裡。
若懂得——
在意的事，成敗皆成過往，不如讓它隨風而散，
還有什麼，是時間帶不走的？
若明白——
明天終究只是明天，此刻盡力便放手，
焦慮，又怎會駐留於心？」

過日子



想想看——
飯要一口口吃，
路要一步步走。
別扛著昨天不放，
別提前
為明天煩惱。
手裡的碗盛著
此刻的溫度，
腳下的路印
活著的證明。
你看，
最真實的擁有，
從來不用追趕，
也永遠不會錯過。

08052025 kaizhao

過日子

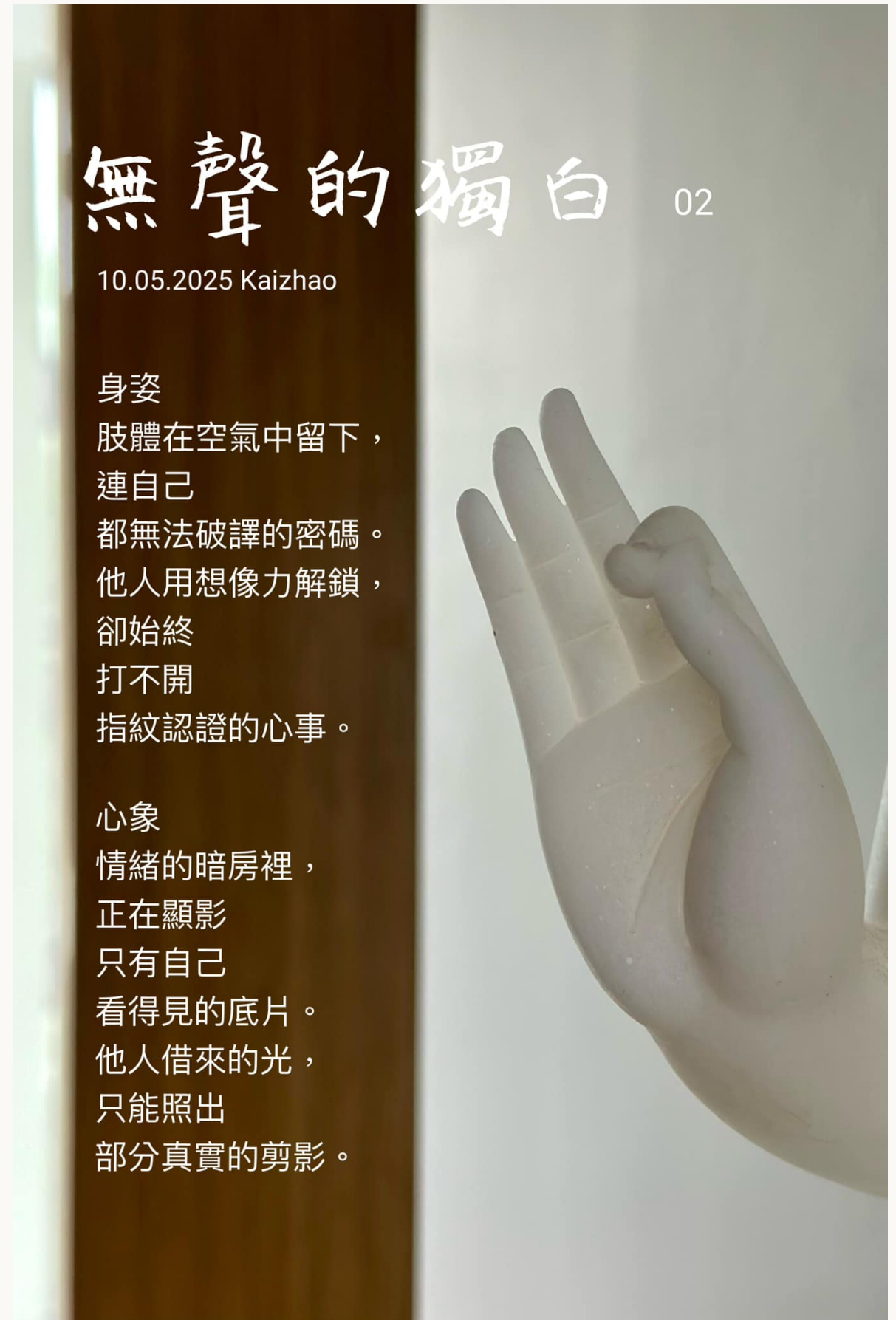


無聲的獨白

01

09.05.2025kaizhao

凝視
眼神是未裝訂的詩集，
每一頁都顫動著未署名的告白。
當你讀懂時，它已，
悄然改寫了下一章的韻腳。



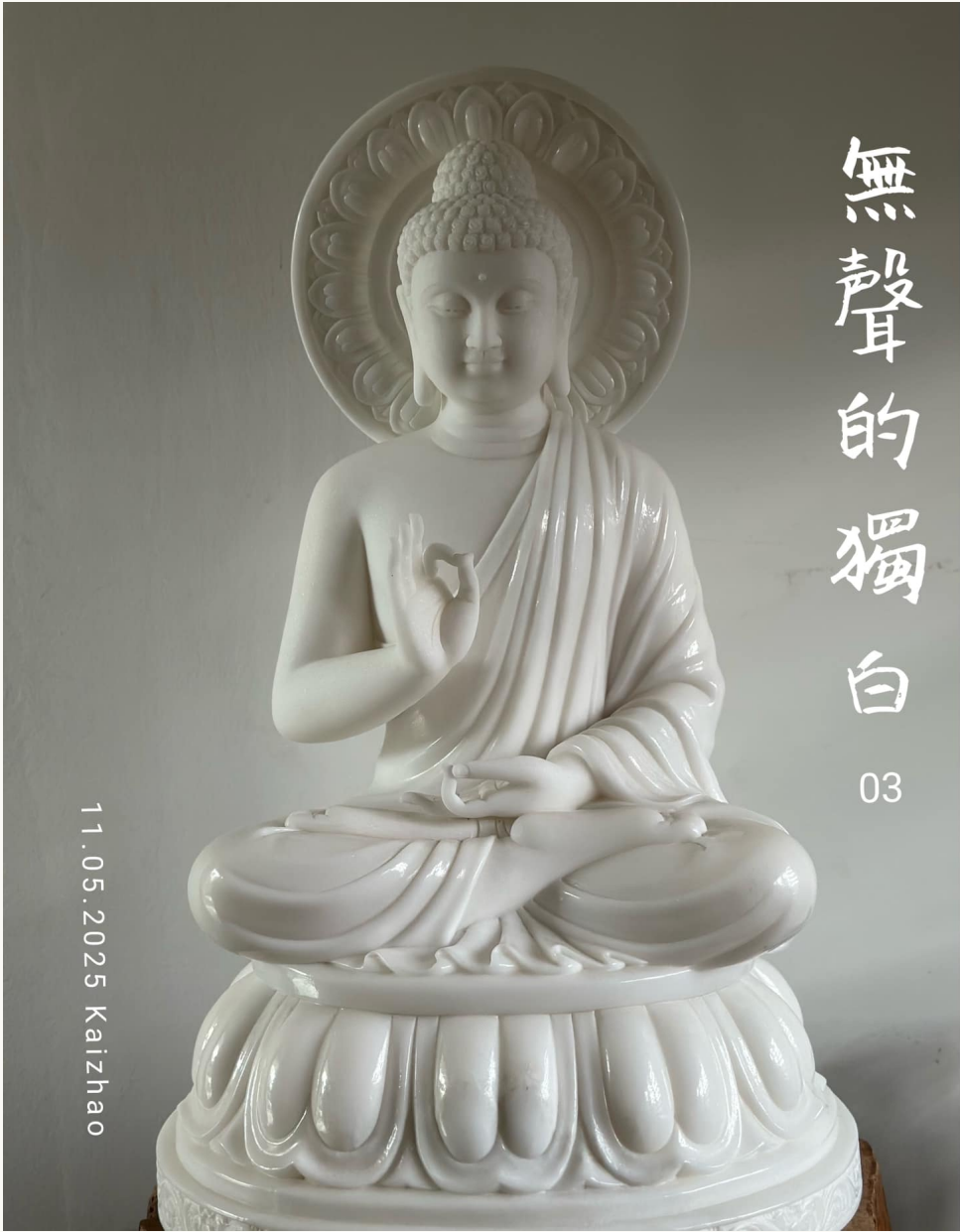
無聲的獨白

02

10.05.2025 Kaizhao

身姿
肢體在空氣中留下，
連自己
都無法破譯的密碼。
他人用想像力解鎖，
卻始終
打不開
指紋認證的心事。

心象
情緒的暗房裡，
正在顯影
只有自己
看得見的底片。
他人借來的光，
只能照出
部分真實的剪影。



獨白劇場
別人的敘事學裡，
我們
是注釋的腳註；
自己的正文中，
每個標點
都是親手
刻下的碑文。

後記：
有因有緣的生命
活在業緣
相牽的人世間裡。
要學會內外觀照，
用如實知見
確認法的真相。





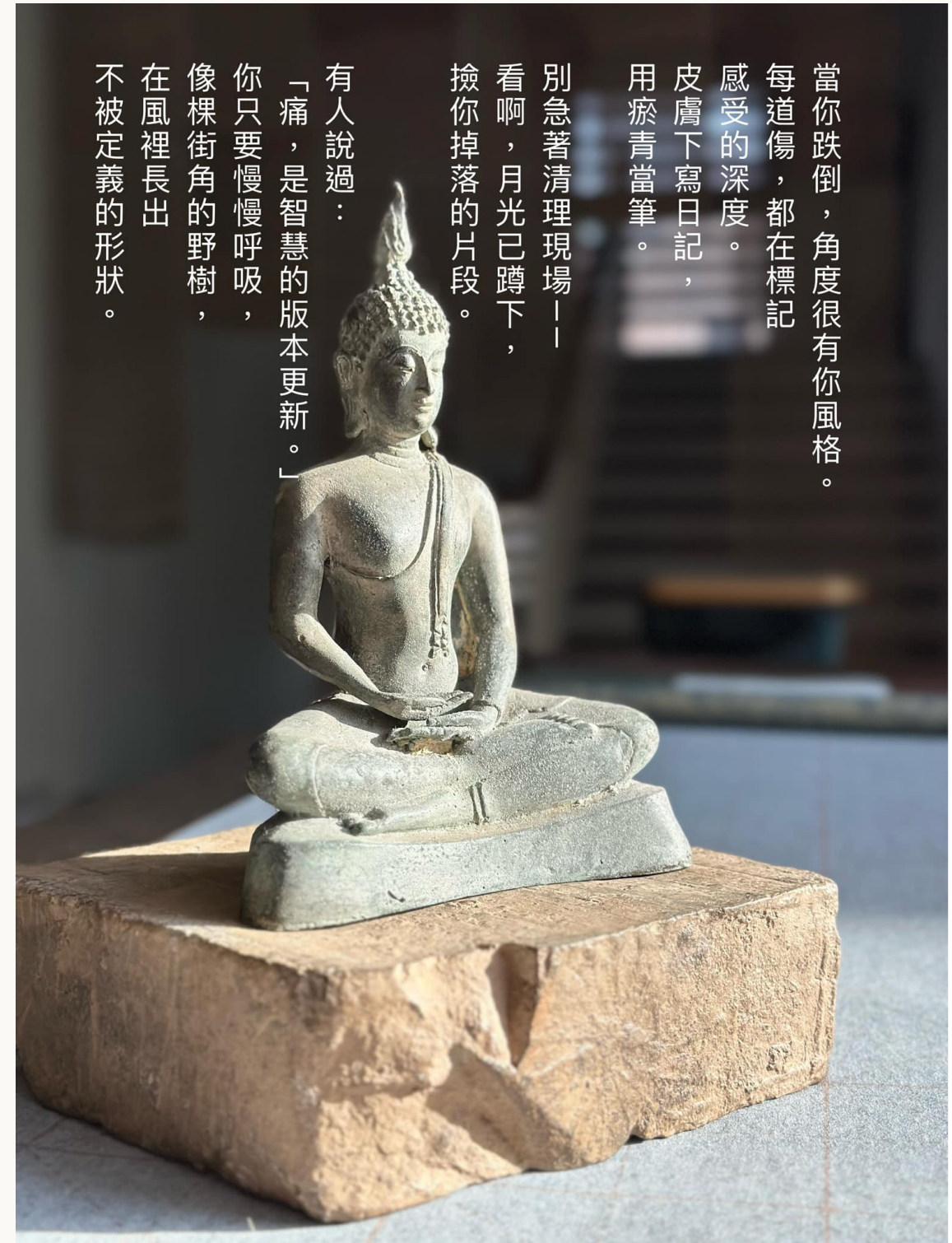
活在無知的霧裡，走得輕盈，
不見荊棘，也不見深淵，
只有風的聲音，與陽光的假象，
如夢，如幻，卻不自知。

然，學習睜眼，
是修行的起點。
學習「如實看見」，
看清內與外、苦與集、緣與滅，
方能了斷心中的疑，
止息煩惱——如風停歇在水面，
映出那清澈、真實的自己。

智者深知，
根性有別，因緣各異。
對尚未成熟之心，
真相未必是解脫，
有時反是沉重的負擔。

因此，暫時的「不知」，
是慈悲，不是愚痴；
是護念，不是放棄。

不急於揭開所有的面紗，
不急於將真相推向每一個心，
而是善觀因緣，
靜待如實的眼，與如實時機，
於一切和合中，
共證成熟，
共證寂靜的光明。



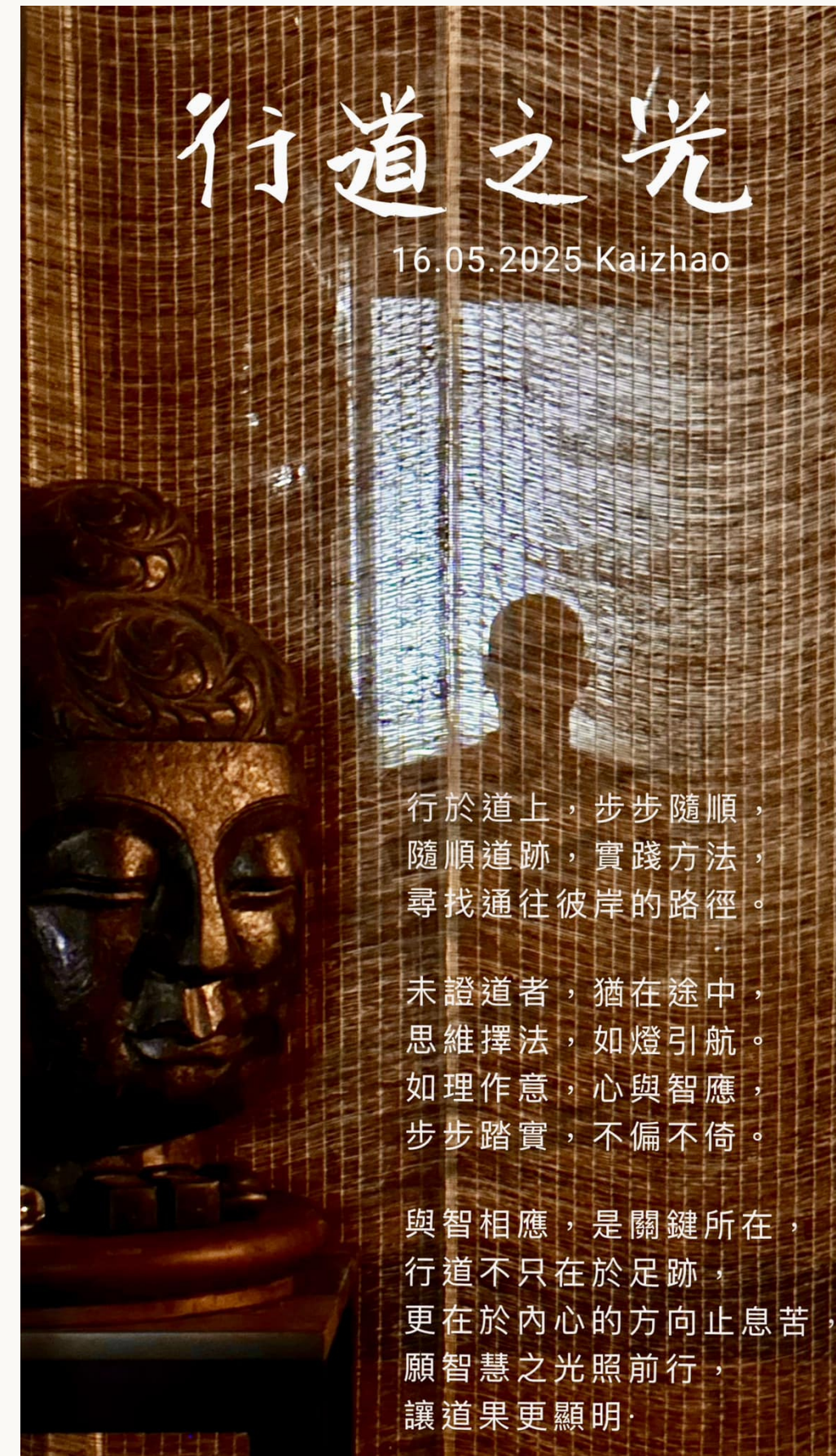
當你跌倒，角度很有你風格。
每道傷，都在標記
感受的深度。
皮膚下寫日記，
用瘀青當筆。

別急著清理現場——
看啊，月光已蹲下，
撿你掉落的片段。

有人說過：
「痛，是智慧的版本更新。」
你只要慢慢呼吸，
像棵街角的野樹，
在風裡長出
不被定義的形狀。

傷痕是光的入口

14.04.2025 Kaizhao





善行道者，正道之行，
不退不疑，隨順而行，
不染敵意，趨向究竟。

此道正直，無曲無偏，
契合真理，圓滿周全。
順理則正，無妄則聖，
光明坦蕩，無有虛偽。

行於此道，名為善行，
具足正念，不墮迷途。
得證聖果，依於正道，
所行皆善，因果不虛。

依世尊法，遵聖者律，
不陷兩端，安住中道。
捨棄身語意之偏曲，
行於正直，無畏無憂。

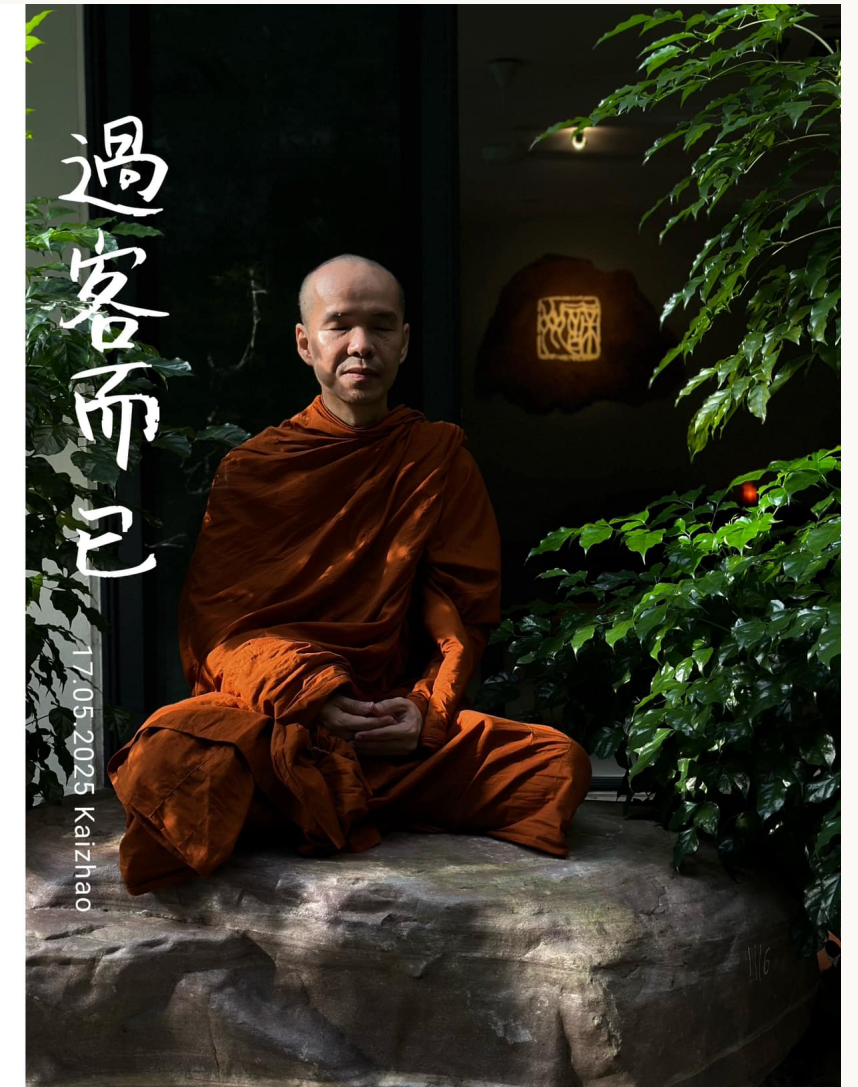
涅槃為真，行道向真，
真理為向，終至究竟。
如實而行，即是善道，
與法相應，解脫自現。

你終於明白，自己是風，
掠過山巒，輕撫江流，
來時無聲，去亦無蹤，
又何須為此憂愁？

遲來的醒悟，也是光，
總好過迷失在自己的囚籠，
世界不因你而停駐，
也不因你離去而空洞。

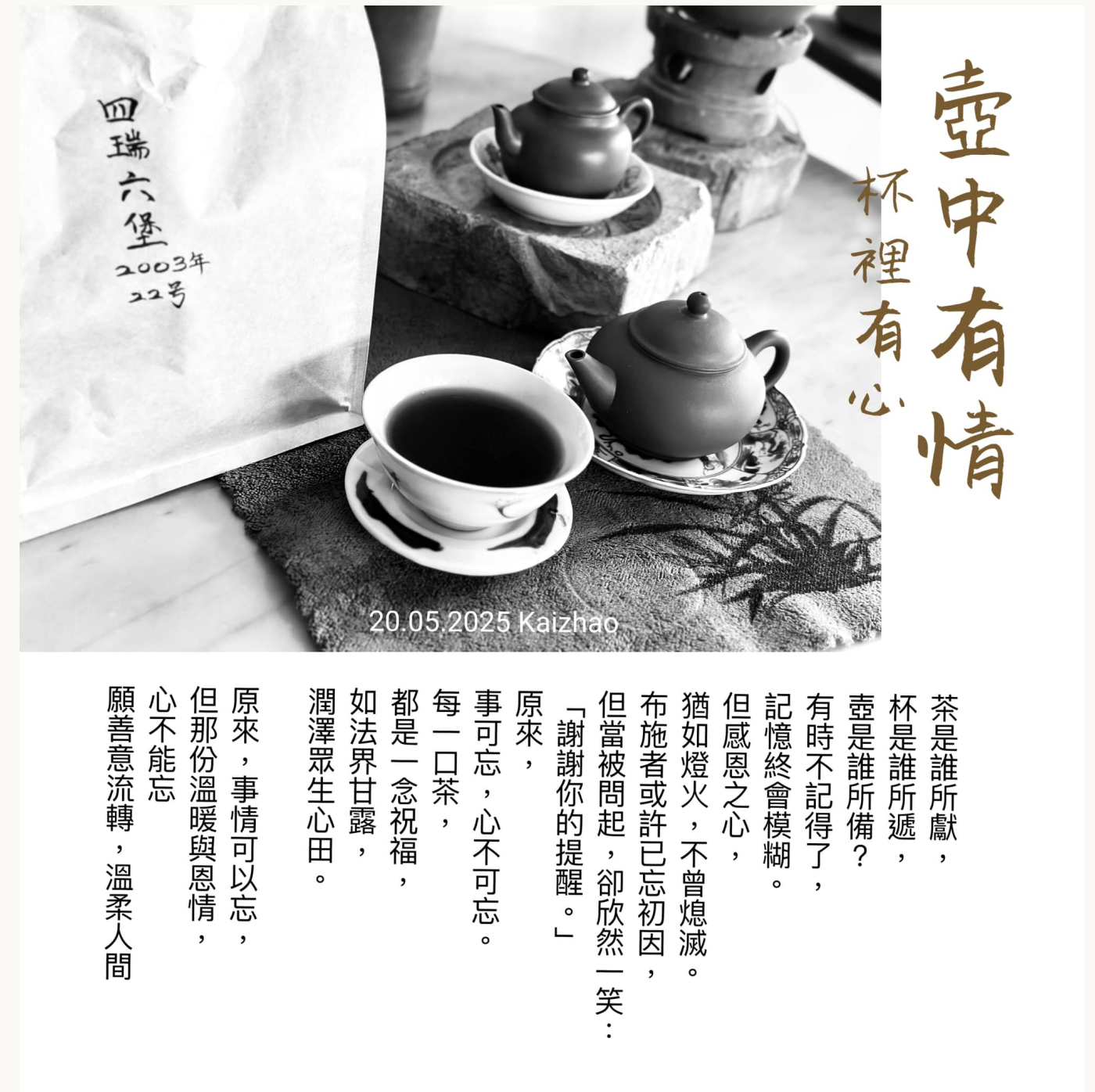
生與死，潮起潮落，
聚與散，花開花謝，
何必苦尋永恆，
當萬物本就無常？

喜也好，悲也罷，
終究如晨露映朝霞，
既然夢一場，
何不輕揚微笑，瀟灑走天涯？





追求品牌者，往往被名人光環與社會地位吸引，
這背後隱藏著對認同感的渴望——藉由外在標籤獲得自我肯定。
而重視品質者，則更理性務實，
他們傾聽專業意見，細究細節，追求的是實用價值與長期滿足。
兩種選擇，折射出人心深處不同的安全感來源：
前者向外尋求認可，後者向內探求真實需求



茶是誰所獻，
杯是誰所遞，
壺是誰所備？
有時不記得了，
記憶終會模糊。
但感恩之心，
猶如燈火，不曾熄滅。
布施者或許已忘初因，
但當被問起，卻欣然一笑：
「謝謝你的提醒。」
原來，
事可忘，心不可忘。
每一口茶，
都是一念祝福，
如法界甘露，
潤澤眾生心田。
原來，事情可以忘，
但那份溫暖與恩情，
心不能忘
願善意流轉，溫柔人間



僧，不必一定
隱於深山幽谷；
道場，也不專屬於
遠方的林泉雲水之間。
它就在塵世間——
在人與人相遇的
每一個轉角。
只要你願意
走進來的那一刻，
佛法，便不再遙遠。
修行者以觀照的
智慧與慈悲的心，
照亮世間；
而世間，也在無聲中
映照修行者的初心。
彼此成就，無有高下——
塵世即是道場。
當心不再逃離人間，
而是願意
深深投入佛法時，
每一步踏過的塵土之路，
都能開出智慧之花。



佛法中強調“如實發現，如實見證”，
一切皆因緣而生，緣起緣滅。
好與不好，源於內心的分別與執念。
智者不執著，如實看待因緣，
因果相生，哪有“最好的安排”呢？

22.05.2025 kaizhao

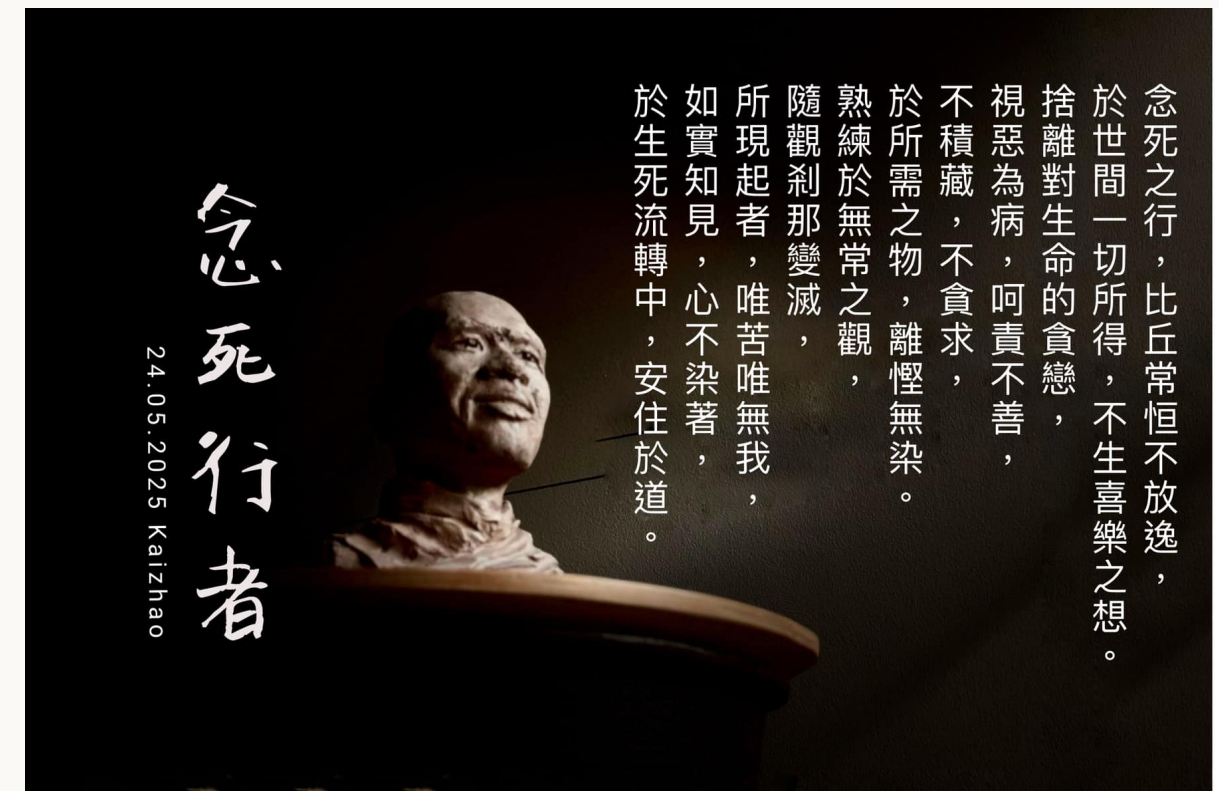
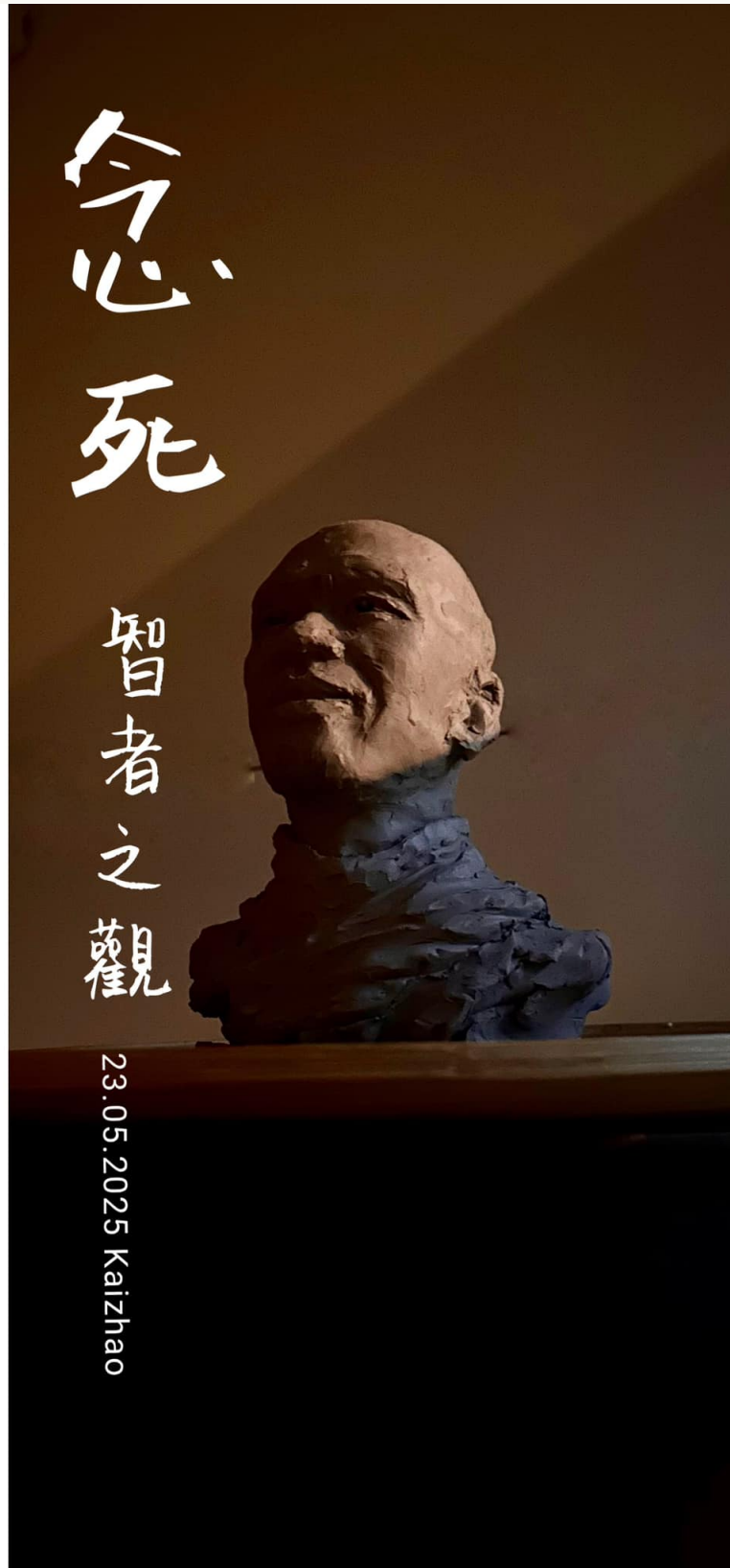
從「最好的安排」說起

一切都是最好的安排，是一種積極的心理暗示，
提醒我們保持樂觀，
但不應成為逃避現實的藉口。
人們應在樂觀與現實之間找到平衡，
既懷希望，又正視問題。

死，無可避免，
如日落西沉，
如葉落歸根。
佛法教導念死，
非恐懼，非悲嘆，
而是清醒的警覺，
提醒生命無常，
如實了知。

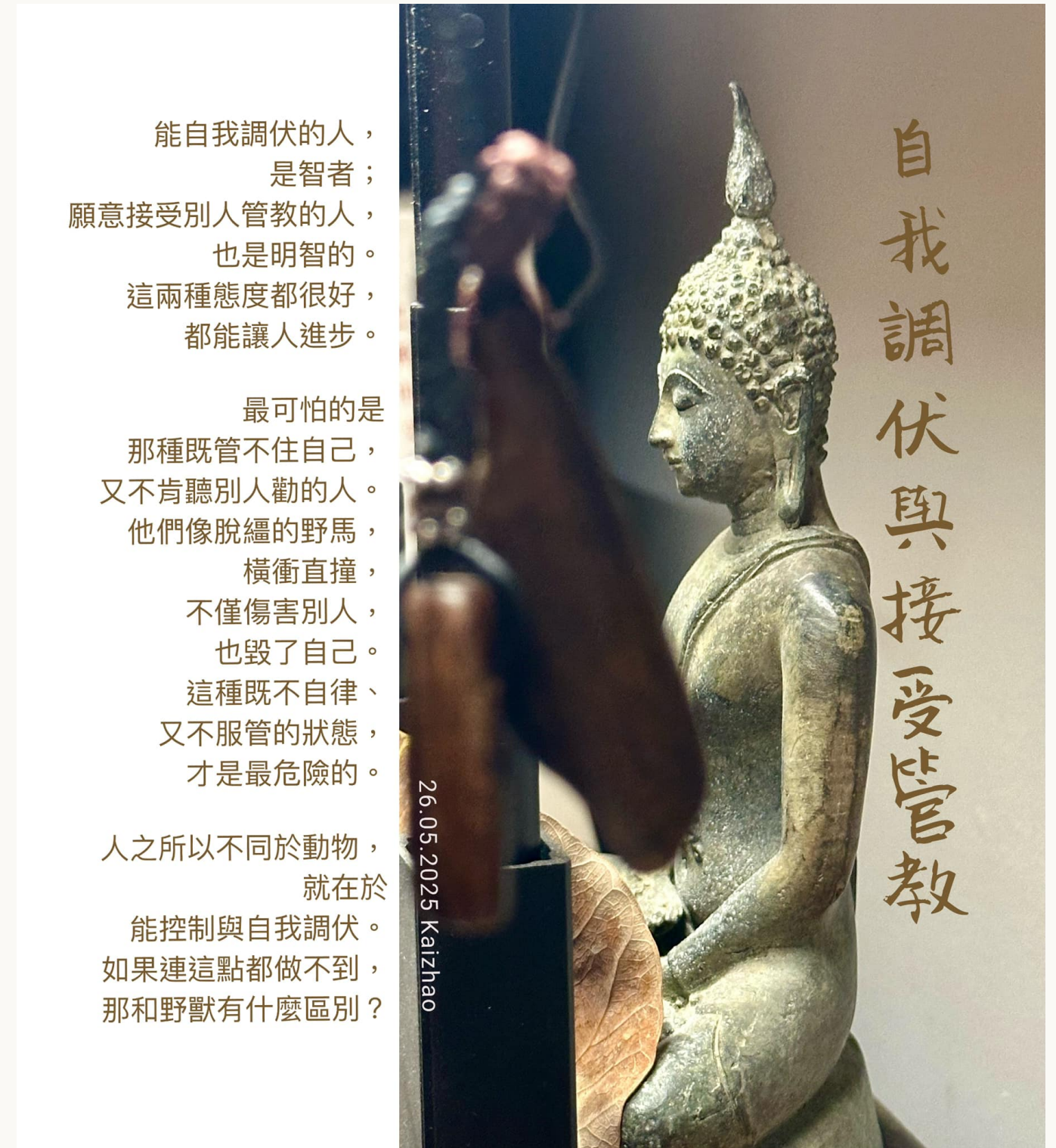
念死若無智慧相應，
則憂愁纏心，
恐懼生根，
皆因不如理作意，
妄執不放。

智者知：有生無不死，
故能坦然捨離，
放下愛憎，
超越執著，
不為生死所困。
念死非為憂懼，
乃為醒悟，
看透無常，
隨緣而去，無罣無礙。





談無常，方知人生皆在無常之中；
論因果，因果早已融入生活的每一步；
探因緣，緣起緣滅，皆不由你來掌控；
思生死，生死之間，是必然的呈現。



能自我調伏的人，
是智者；
願意接受別人管教的人，
也是明智的。
這兩種態度都很好，
都能讓人進步。

最可怕的是
那種既管不住自己，
又不肯聽別人勸的人。
他們像脫韁的野馬，
橫衝直撞，
不僅傷害別人，
也毀了自己。
這種既不自律、
又不服管的狀態，
才是最危險的。

人之所以不同於動物，
就在於
能控制與自我調伏。
如果連這點都做不到，
那和野獸有什麼區別？



喝茶就像人生，同樣是老茶，喝起來卻各有風味，怎麼可能完全一樣？如果覺得都差不多，那只是沒認真品味。就像人活著總有生死，但每個人的經歷、感受都不同——能看出這些差異，才是真本事。要是張口就說「都一樣」，那不過是自己眼界不夠。茶道如此，人生也是這個道理。

27.05.2025 Kaizhao



自己的福報與智慧，並非獨自擁有，而是源於眾生的因緣與成全。這份福慧，如同一顆種子，生根發芽，茁壯成長，最終化為庇蔭眾生的參天大樹。願以己身的福慧為舟，渡眾生脫離苦海，共享安樂。

然而，智者深知，福慧並非一蹴而就，而是需要不斷修持與積累。廣結善緣，不為己身安樂，只為能將這份福慧化為無盡的慈悲，滋養世間。福慧並非獨享的珍寶，而是一份無私的饋贈。他願以己之力，點亮他人的心燈，讓這份光明如星辰般閃耀，照亮世間的每一個角落。

28.05.2025 Kaizhao

欲修慈悲的行者，
先要懂慈悲喜捨的定義與作用。
慈心為首，出自於主動，
及智慧的深思熟慮。

慈心的行者，放下自我，
立下“為他人祝福”的願。
從“自我”走向“放下我”，
願眾生都能幸福安穩快樂。

放下我，不是迷失，
是覺醒與擺脫了我愛我見。
以慈悲為燈，照亮他人，
也照亮自己內心的角落。

修行路上，步步皆是修行，
以智慧為舟，以慈悲為槳。
願這世間，再無痛苦與迷茫，
願眾生都能走向光明的方向。

29.05.2025 kaizhao

起點
放下自我
擁抱慈悲

以慈心為舟，
在人海中緩緩漂游，
無敵意為帆，
友善的暖流，
將距離溫柔地消弭。

一念善起，
是春日的暖陽，
是夏夜的清風，
是秋月的微光，
是冬雪的純淨。

然而，慈心散去，
恩怨如蔓草，
蔓延在心間，
糾纏不清，
剪不斷，理還亂。

慈，是橋梁，
連接彼此的心房；
恨，是溝壑，
隔開和樂共處的因緣。

願我們心中，
常懷慈心的祝願，
驅散瞋恨的陰霾，
讓世界充滿溫暖，
讓人間和諧共睦。

慈與瞋

30.05.2025 Kaizhao



待續

世俗的笑，
因好笑而笑，
是生活的調味，
是快樂的源泉。
它在朋友的談笑中綻放，
在家庭的溫暖裡流淌，
是純粹的歡愉，
是簡單的幸福。
智者的笑，
因出世而笑，
是苦的止息，
是無上的福田。
它在智慧的光中閃耀，
在解脫的靜謐中回響，
是方外人的心境，
是無憂的境界。
笑，是多彩的，
亦是多樣的。
世俗的笑，
如人間煙火，
溫暖而短暫。
智者的笑，
如寂靜星光，
超然而深遠。



作者：阿姜開照 / 優達達摩 / kz

出版單位：諦洲

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：2025.05 初版

非賣品 / NOTFORSALE