202506 文集

《覺照當下 · 念住如炬》

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 06月 目次

《覺照當下 · 念住如炬》

看見 6

當假期遇見修行人 7

請好好地活著 8

有你，無你之間 9

禪堂記事 10

一串珠一串心境 11

一口氣之間 12

歲月之中見自己 13

念住如炬・照心行地 14

問苦 15

袈裟腳下的路 16

還願與報恩 17

發願行願 18

智慧的生活 19

越好與不好 20

尋道忘了佛法 21

慈悲需要智慧 22

修行之道 23

袈裟與婚紗 24

經歷後的蛻變 25

攜煩惱入道 26

昨天今天明天 27

何謂成熟的佛教徒？ 28

袈裟省思 29

你不能代替別人 30

不是知識是修行的智慧 31

出家 32

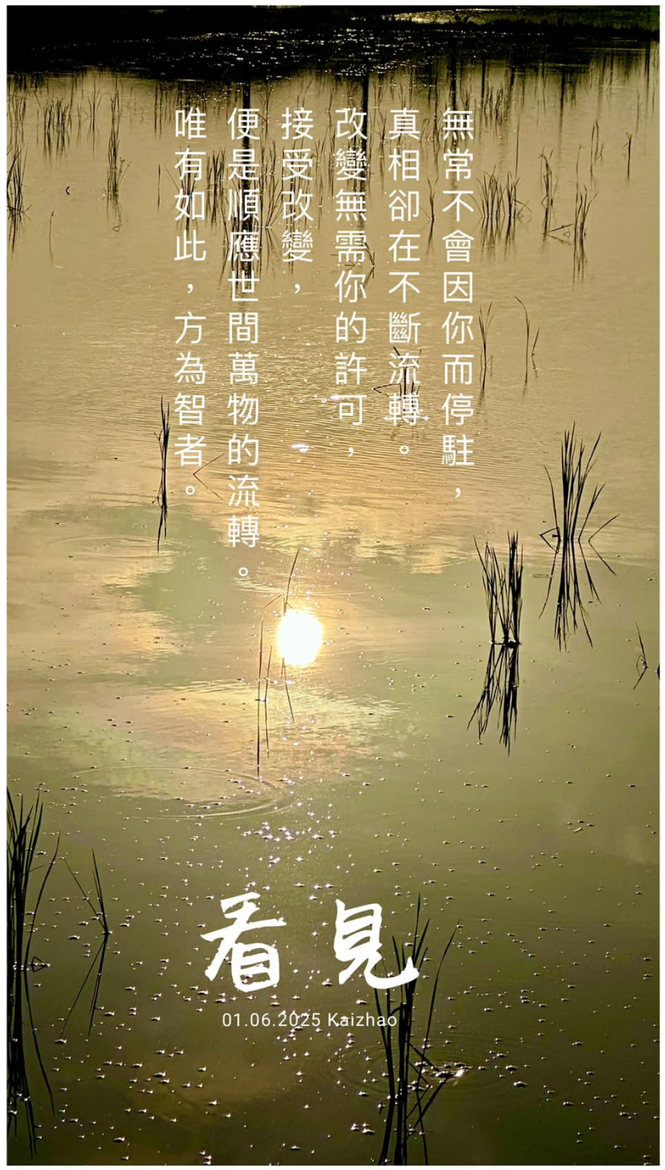
從不完美中走來的修行者 33

活著不止是呼吸 34

何須問歸路 35

無家之境 36

腳踏實地修莫使貪欲誤 37





假期如流動的清泉，能洗滌疲憊的身心，卻也可能衝刷出慾望的溝壑。
這珍貴的休憩時光，不妨讓心安住於“不執過往、不懼將來”的當下，
在靜默禪修中滋養智慧。
修行如同心跳般自然，沒有休止符。正因這份不間斷的覺察，
才讓生命煥發出超越世人對假期的迷思。





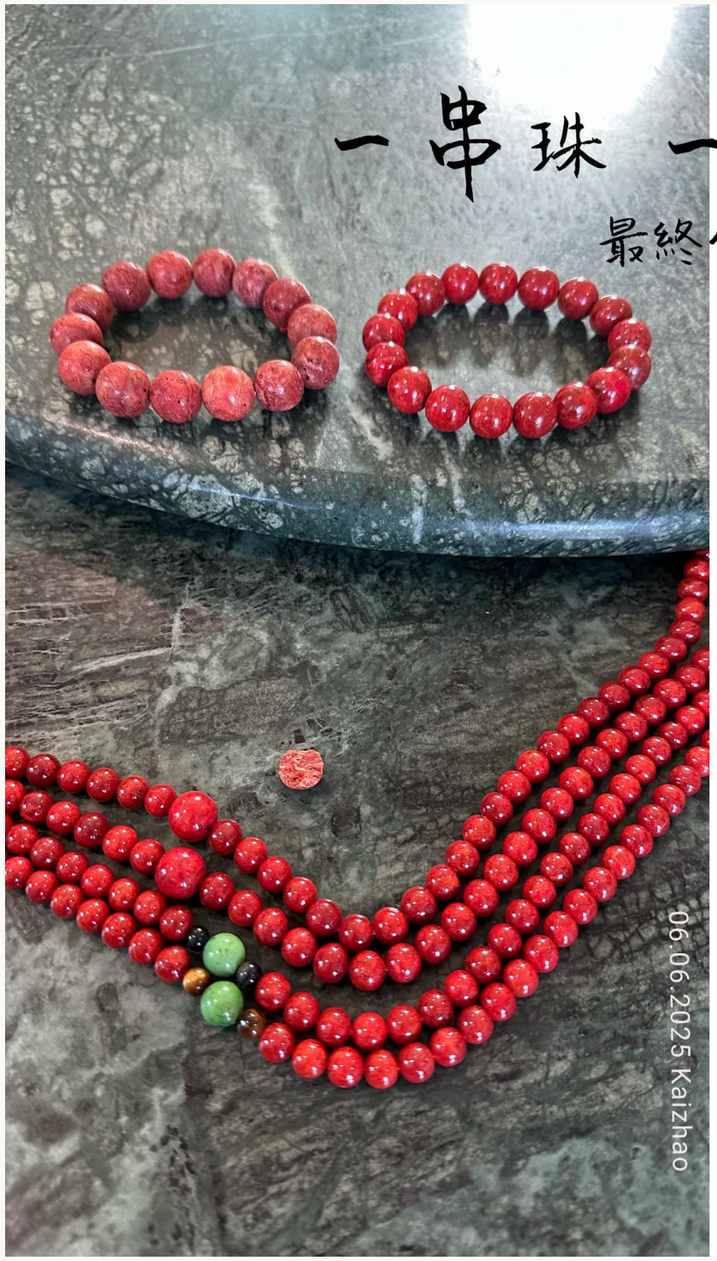
「有你真好」——真的那麼好嗎？
「沒你也無妨」——真能如此灑脫嗎？
有些話說出口時，是一種深情；而再聽一次，卻像是自我安慰。我們說喜歡，
是因為被理解，還是因為害怕孤獨？我們說無所謂，是因為真的放下，還是說給自己聽的體面？

關係中的每一句話，都是情感的回音，也可能是內心的遮掩。
在「有你」與「無你」之間，藏著的不只是一段關係的重量，
還有一個人面對自己的模樣。我們說出來的，是感激，還是依賴？
是釋懷，還是壓抑？是解脫，還是捨不得？那些沒說出口的，往往才是真正的答案。
所以啊，願我們在關係裡不只是尋找對方，

也學會看見自己——在有你與無你之間，仍能站穩心安。
畢竟，有你與無你之間，莫不是緣起緣滅。既然一切無常，何來不變？又何必執著一定？
能如此看清，或許才是真正的自在。

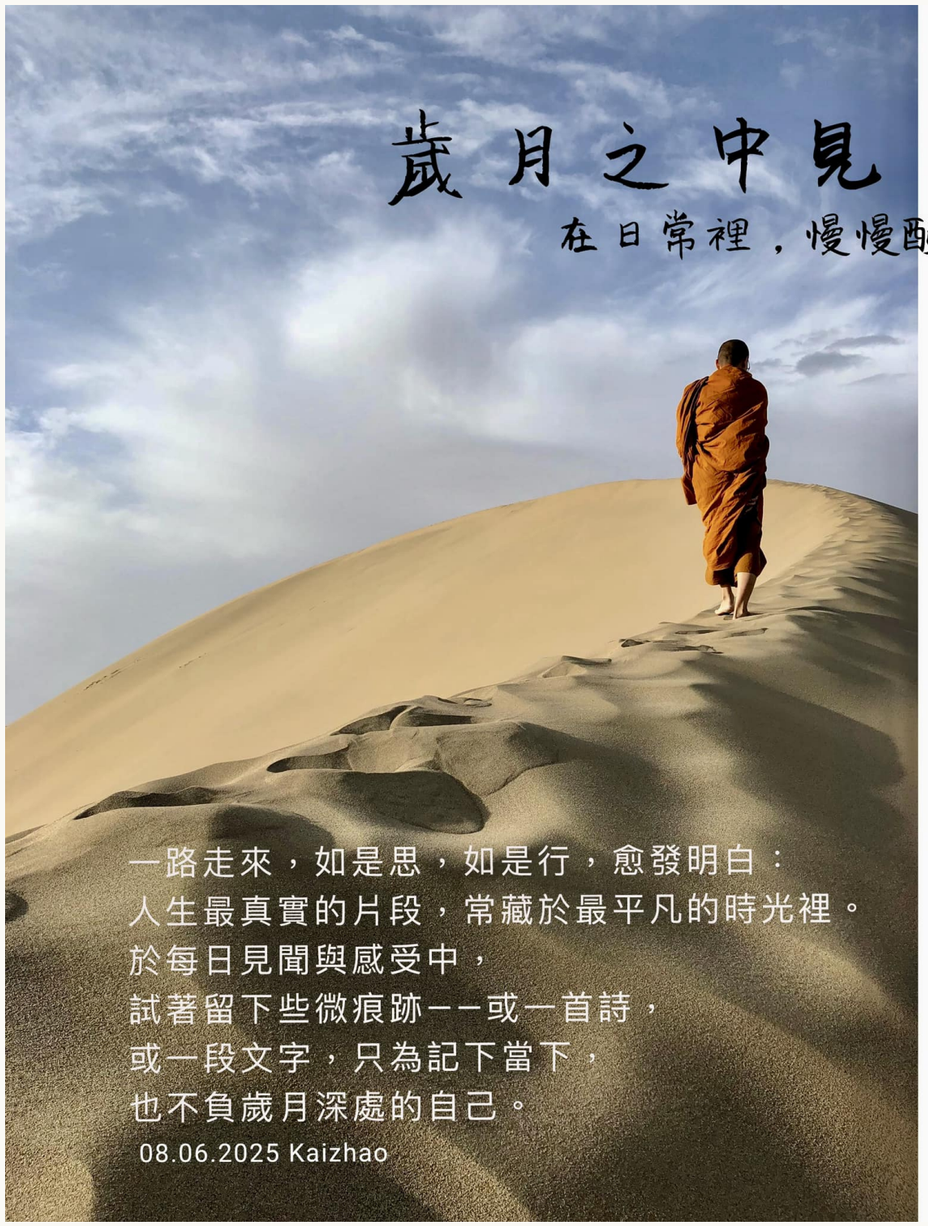


有他，盤坐如松
有我，呼吸如風
而你留下的空白
在蒲團上靜靜發酵
這裡的每個影子
都在練習自我擁抱——
有人用呼氣
送走昨日的重量
有人用吸氣
接納此刻的顫抖
沒有裁判舉牌
只有舊習氣
在經行時碎念：
"維持現狀多好"
而我們持續
這溫柔的角力
讓繩索磨出光澤
直到散漫的念頭
都化作
靜默的經緯



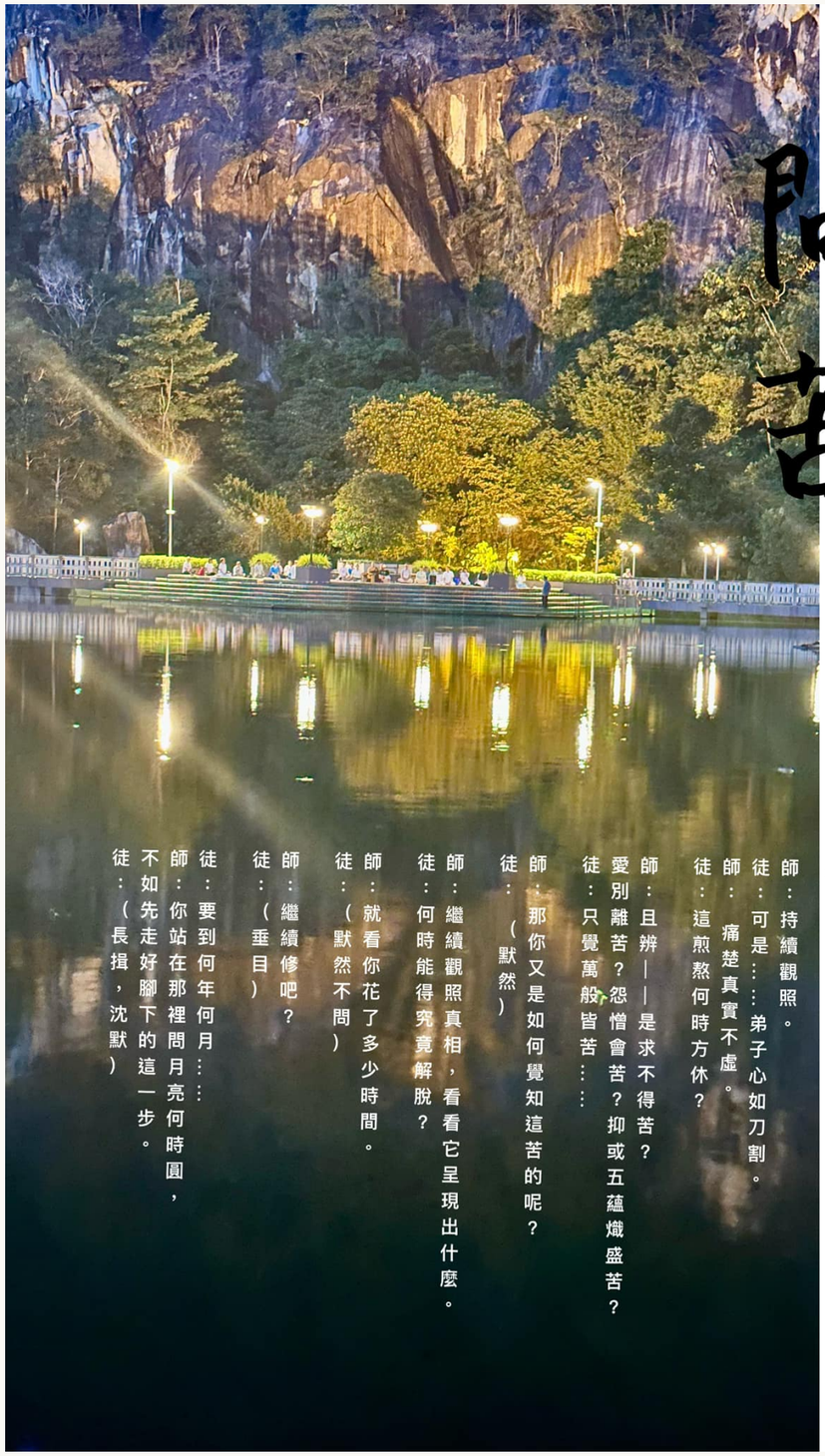
正如念頭一個個從心田升起，一串珠的撥動，
映照著內在心流的波動。
若能在每一次撥珠之間，
靜靜回觀那起心動念的微細變化，
便能在紛擾中看見清明，
在執著中生起放下的智慧。


一口氣之間
「人命在呼吸間」，無常迅速，不容片刻遲疑。
生死的界線，往往只隔一念，或一口氣。
世間萬象，皆因緣和合，
一個微細的變動，便足以讓生命戛然而止。
若你重視這口氣，它便不只是維生的工具，而是覺醒的門徑。
它能引你驚覺世事無常，也能帶來轉迷為悟的契機；
若你輕忽它，縱使一時僥倖，避過災難，
終究仍難逃生死之輪的召喚。
待到那一刻真正來臨，
你將如何面對？
你又將何以安住身心？
生死無常非為恐嚇，而是警覺。
明白「此刻即是全部」，方知修行不在彼岸，
而在眼前這一念之間。
口氣中，一念之間。
07.06.2025 Kaizhao


歲月之中見自己
在日常裡，慢慢醒來
一路走來，如是思，如是行，愈發明白：
人生最真實的片段，常藏於最平凡的時光裡。
於每日見聞與感受中，
試著留下些微痕跡——或一首詩，
或一段文字，只為記下當下，
也不負歲月深處的自己。
08.06.2025 Kaizhao



念住，
是行者內心的光源。
它不依賴外境的寧靜，
也不因黑暗而熄滅。
世間境緣如風如霧，
時柔時烈，
若無念住，則心如浮葉，
隨水而轉，不知所向。
念住之心，如炬之火。
它不喧、不懼、不搖。
明照當下，
令行者
看見自己的起心動念，
看見妄想升起的根，
看見習氣來臨的形狀。
炬能破暗，念能破迷。
在每一個沉默的夜裡、
在塵囂與孤寂之中，
願行者提起此炬，
不為外緣牽行，
不為內憂自困，
而以正念照破千迷，
步步光明。

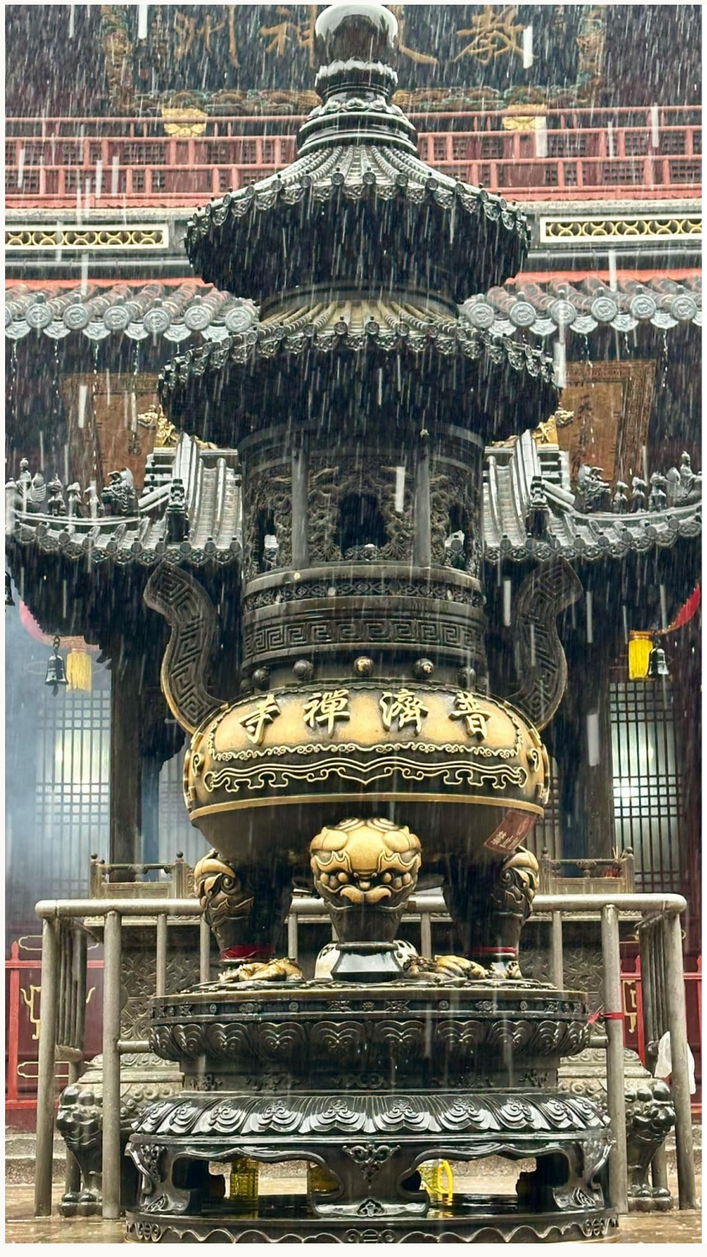


袈裟腳下的路

一路走來，
見多了，聽多了，
想多了，也說多了。
該做的已做，
該放的已放，
接下來的路，
是屬於自己的腳步。
披上這袈裟，
便已選定今生的路，
一步一塵，
一念一境，無悔，亦無怨。
紅塵之外，
不問得失，隨緣而行。
靜靜地行走於歲月之間，
這條路，
曾曲折，也曾平坦，
如今步履輕盈，
紅塵千丈，與我已無爭。
靜靜地活著，
任浮生百念漸遠，
唯願一心清淨，
自在安然。
餘生，
只走袈裟下的路，
這，才是真正的路。
11.06.2025 Kaizhao



還願與報恩



還願與報恩
是交易還是感恩

"還願與報恩
雖同屬回報行為，
但兩者在本質上
有所區別：
還願側重於
對先前承諾的兌現，
其動機與形式往往
帶有宗教儀式性
與契約履行特質；
而報恩則源自
真摯的感恩之情，
更強調以實際行動
回饋施恩者，
並體
現對受助關係的
情感維繫。"
12.06.2025 Kaizhao



行願

"佛法中雖無'還願'這一概念，
但佛教徒可通過'發願'與'行願'達成所願。
佛教注重因果法則與個人修行，
而非仰賴外力或交易式的回饋。
通過精進修持，修行者不僅能實現世間願望，
更能究竟解脫、證悟菩提。



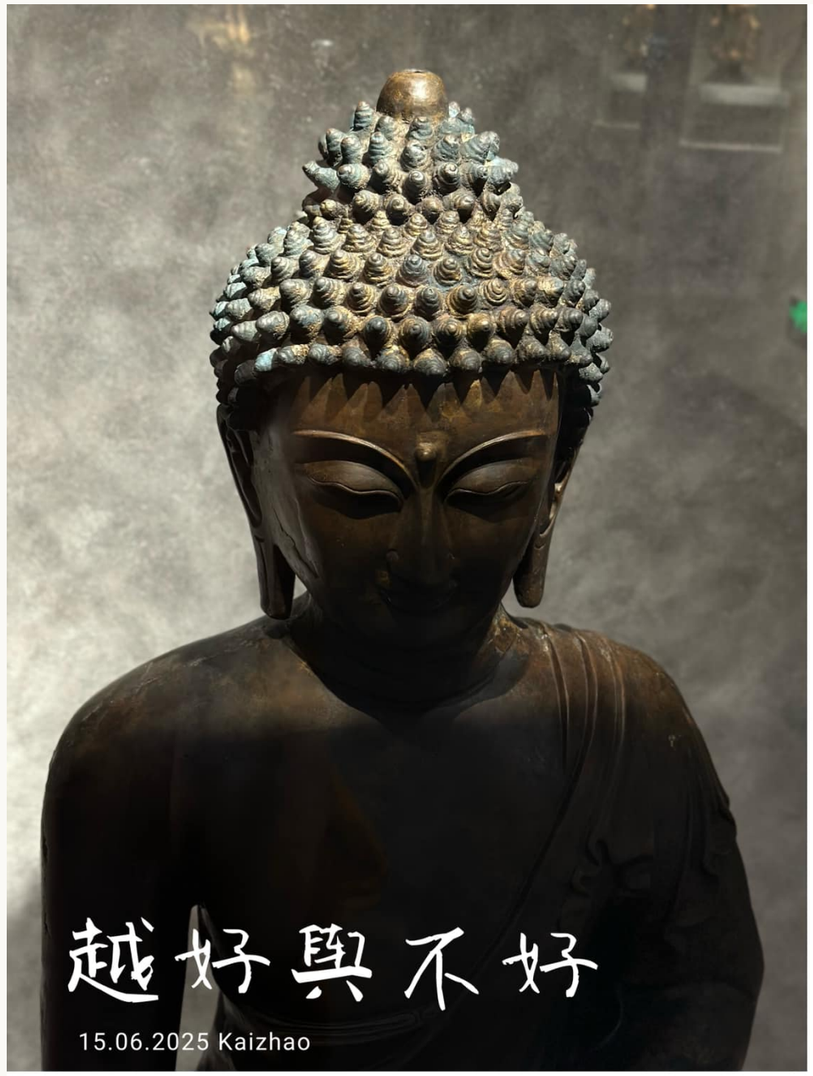
智慧的生活

14.06.2025 Kaizhao

以佛法觀照世間，
如理作意在心間。
無論身在何處，
皆能洞察
自身的一思一念，
走向內心的煩惱止息。

若無佛法指引，
人生便只是
在貪、瞋、痴
中徘徊罷了。

越好與不好



“越來越好”或“越來越不好”，這兩種觀念都應放下。
以智慧面對每一天所發生的事，
用這樣的心態看待人生，
人生才能變得勇猛而無懼。
當我們看清萬事萬物都在變化之中，
煩惱便會逐漸減少，直至完全止息。
這才是超脫世俗的行徑。

尋道忘了佛法





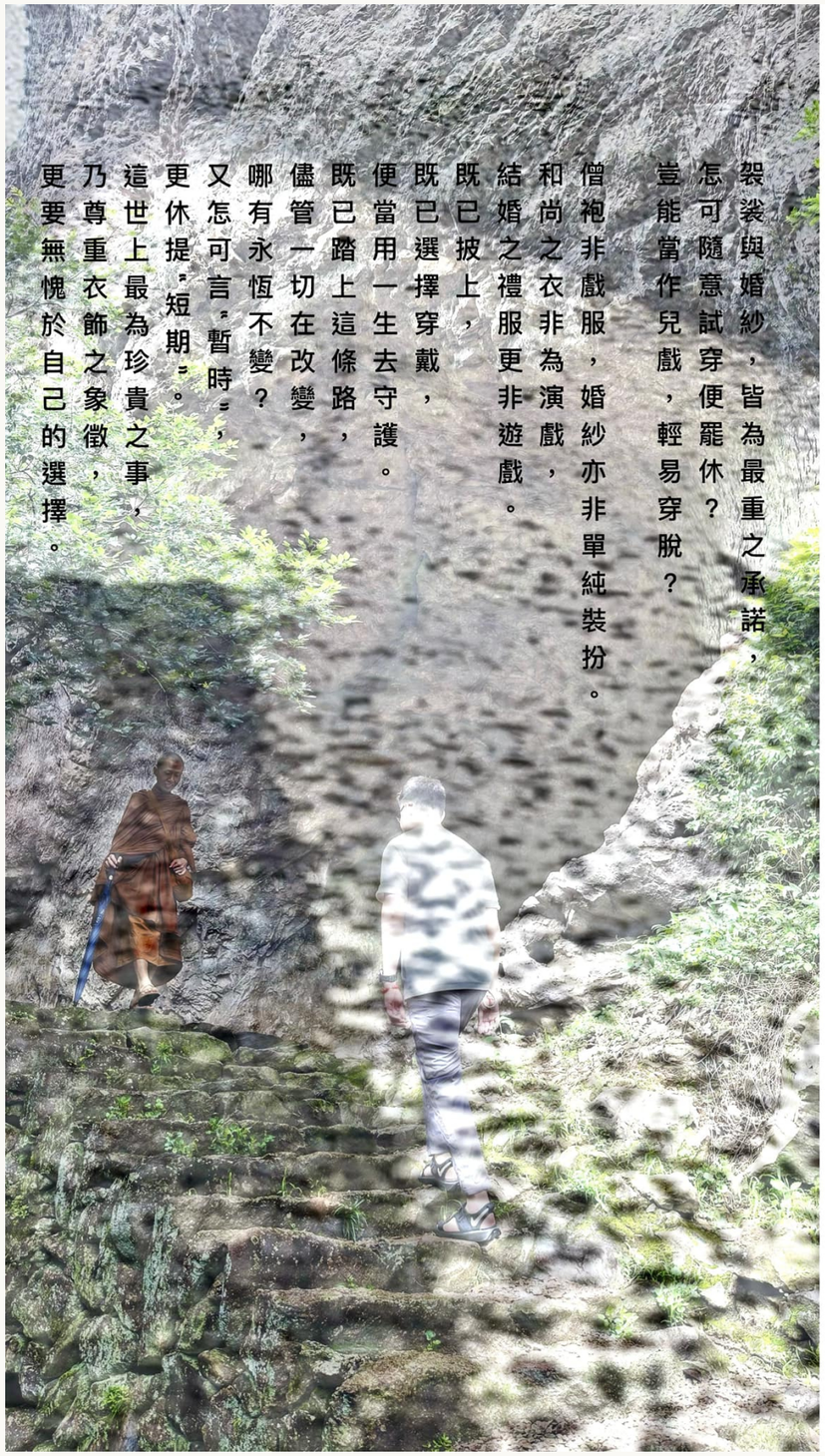
慈悲需要智慧

17.06.2025 Kaizhao



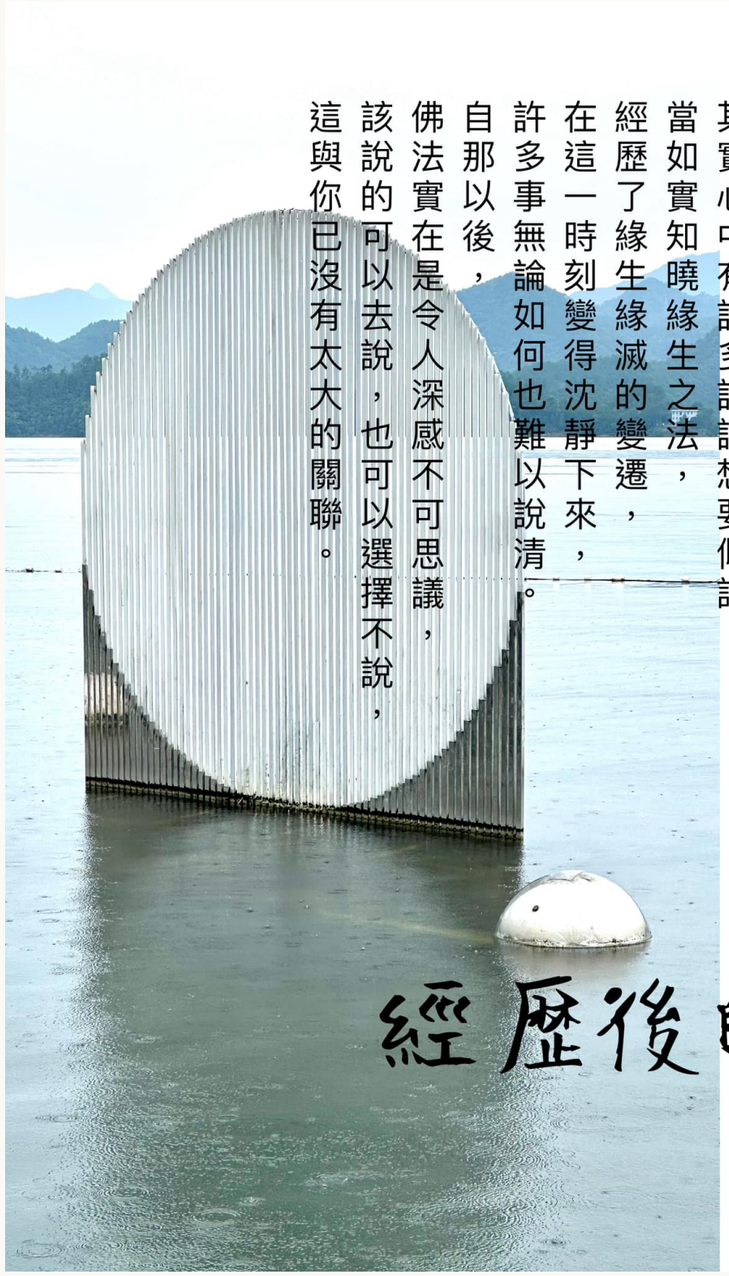
因為「短期」，有人加緊用功；也因為「短期」，心卻難以深植於道。
當修行被視為功德與利益的交換，「短期」遂淪為現實考量下的權衡。
然而，修行本是超越時日之事，期限不過是因緣之一，從非衡量真修的準繩。
若將期限視為標準，便已不契因緣法則。
除非一切因緣具足，唯獨尚缺「時間」一項，那又另當別論。

切記，參與「短期」，雖可作為一方方便門，然更需時時返觀自心。
若不反省其心、不端正其見，終將徒留形式，錯失道用。



加衣沙衣與婚紗

19.06.2025 Kaizhao

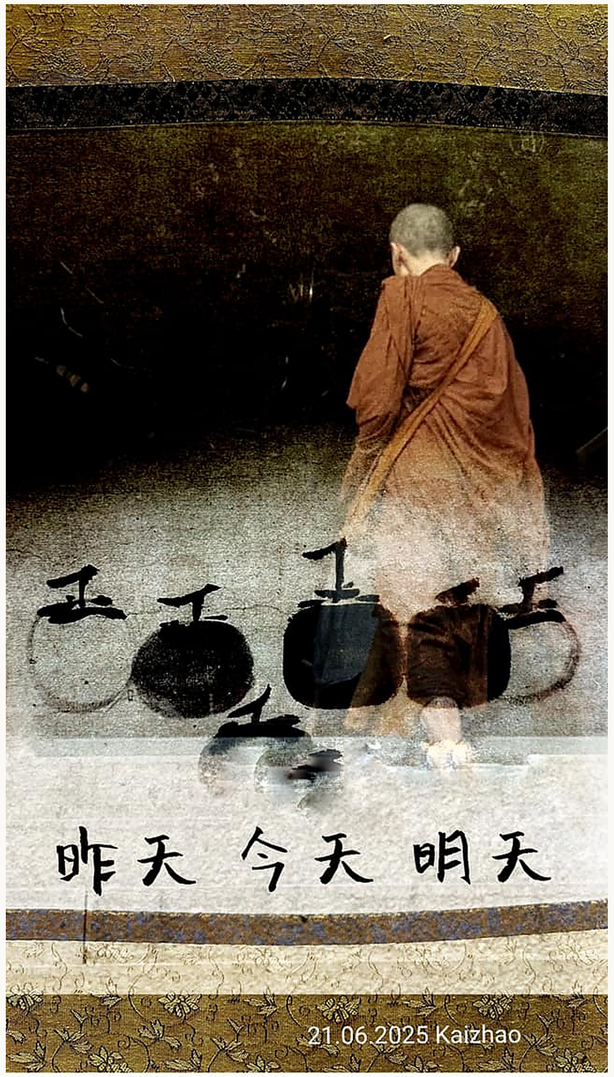


攜煩惱入道



"以為捨家出家便無煩惱，此念未免天真。
實則乃將煩惱攜入'非家'，反得充裕時空以觀照煩惱、
對治煩惱、降伏煩惱，終至斷除煩惱。”

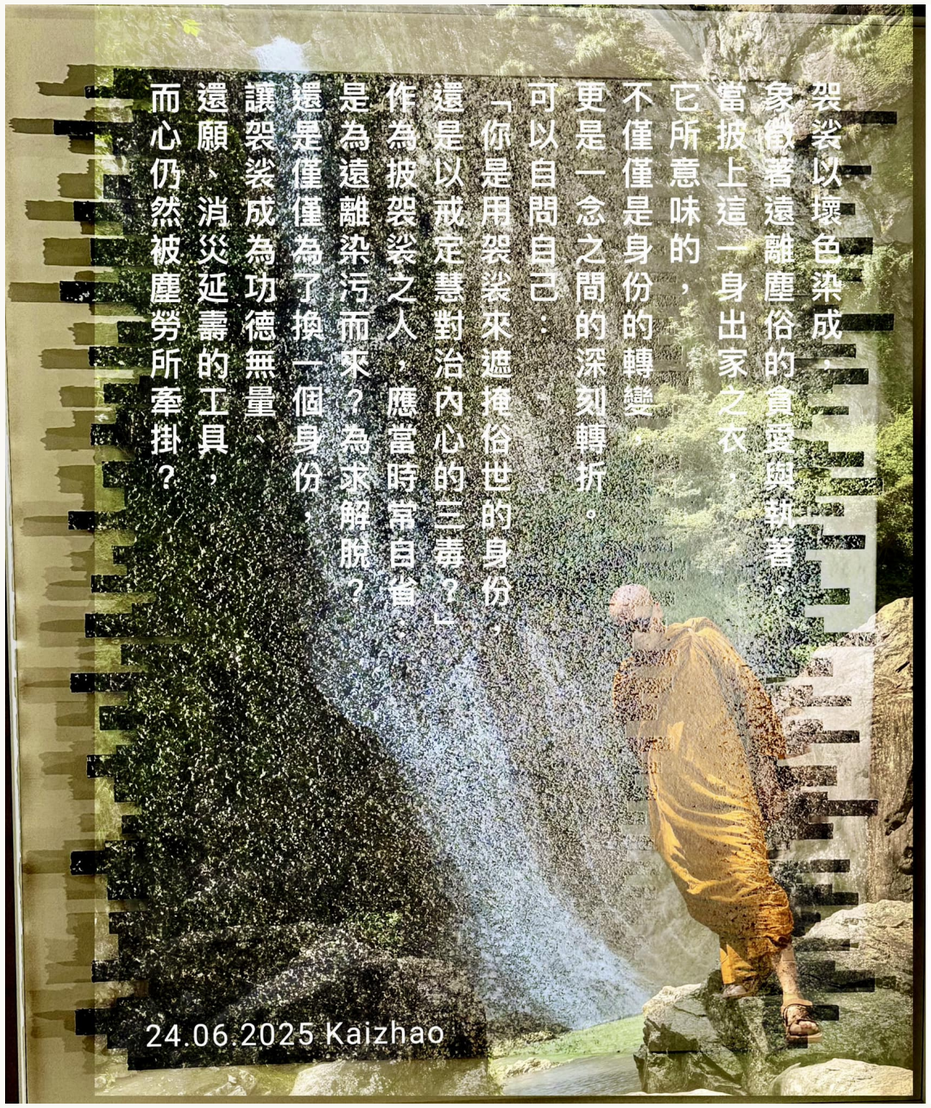
昨天今天明天



昨天未曾修好，才有了今天的模樣；
今天若已醒悟，明天便不再如是。
平淡歲月中，
最尋常的感悟，
常是最利落的重新開始



佛教對"成熟"的定義，不在於年齡或身份故，
而在於是否具備**智慧**與**慈悲**
這兩項根本素養。這兩者如同鳥之雙翼，
缺一不可，共同構築了修行者的高尚的品格。

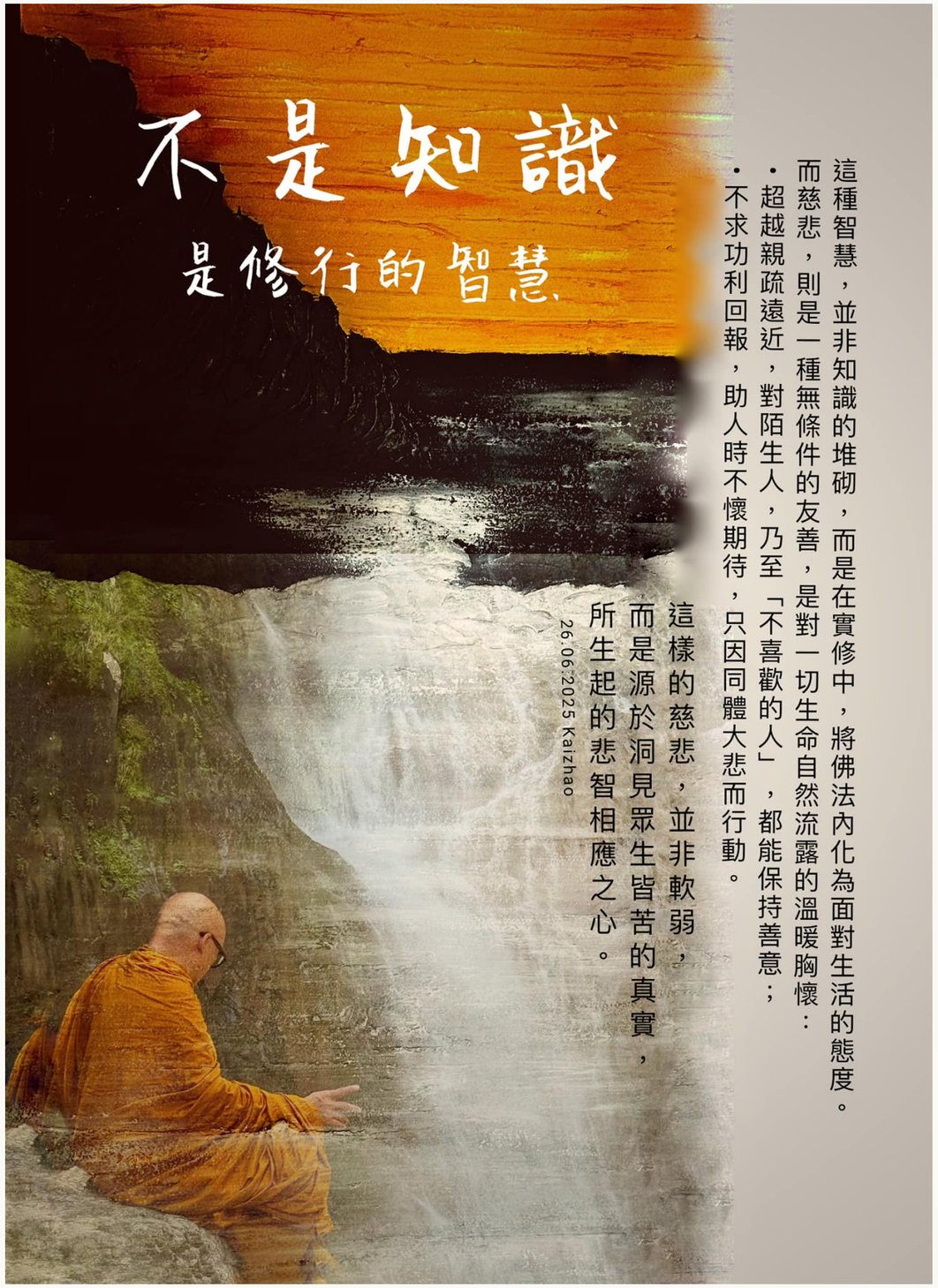


袈裟省思

你不能代替別人



不是知識是修行的智慧



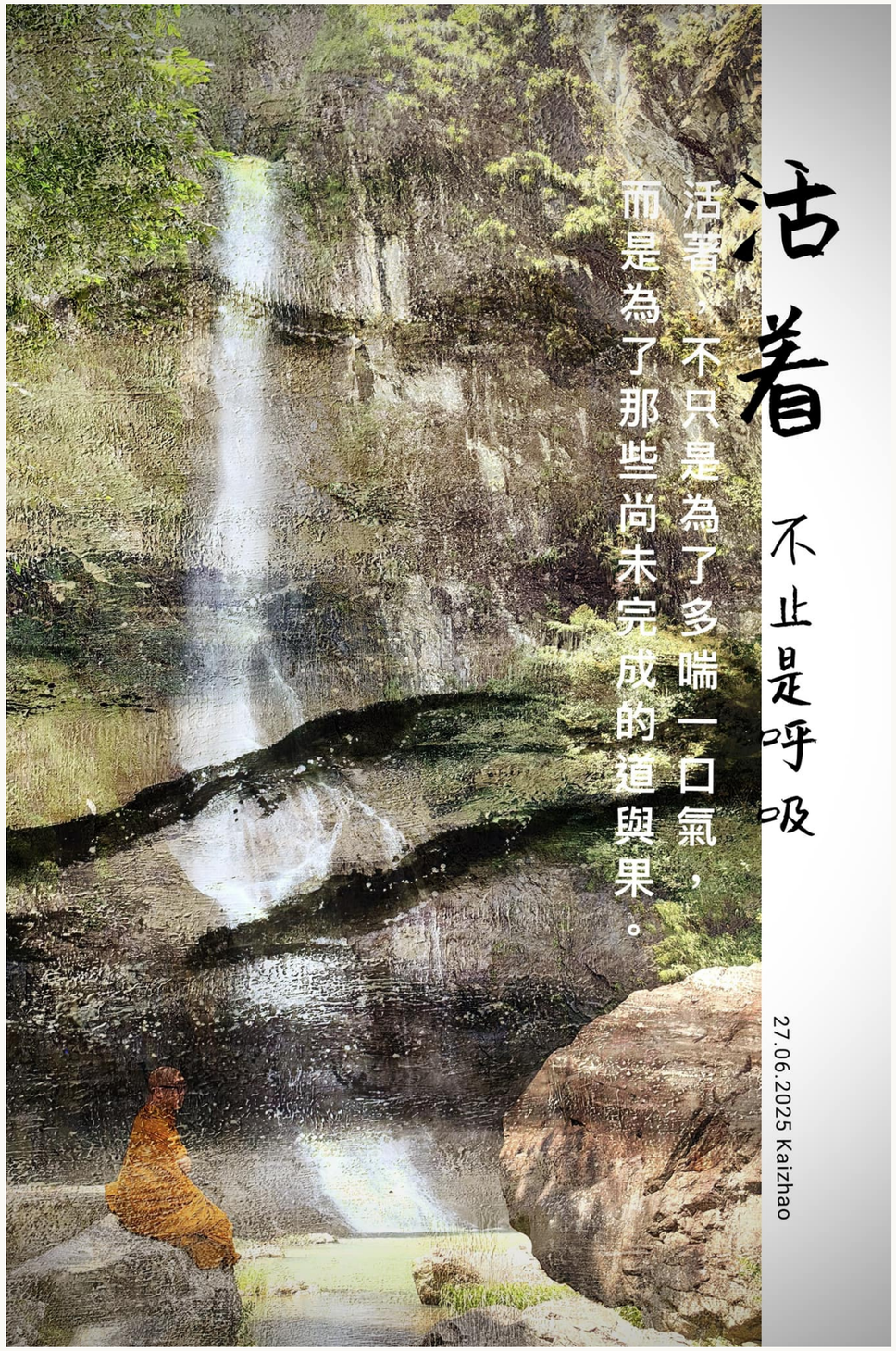


“鉢不是鐵飯碗，我們來到這裡，是為了親証佛法，而不是為了謀生。
袈裟也不是避風港，我們披上它，是為了斷除煩惱，
而不是為了尋找保佑。



在塵世之中，我們不是從圓滿開始，而是一步步，從不完美中學會反省、調整與放下。
修行，不是逃離生活，而是在生活中活出覺醒與慈悲。
• 平凡中的不凡：不必刻意標榜修行，安然氣質自然而現
• 接納不完美：寬容看待自己與他人的過失
• 持續成長：日日覺照，步步調心

活著不止是呼吸



何須問歸路

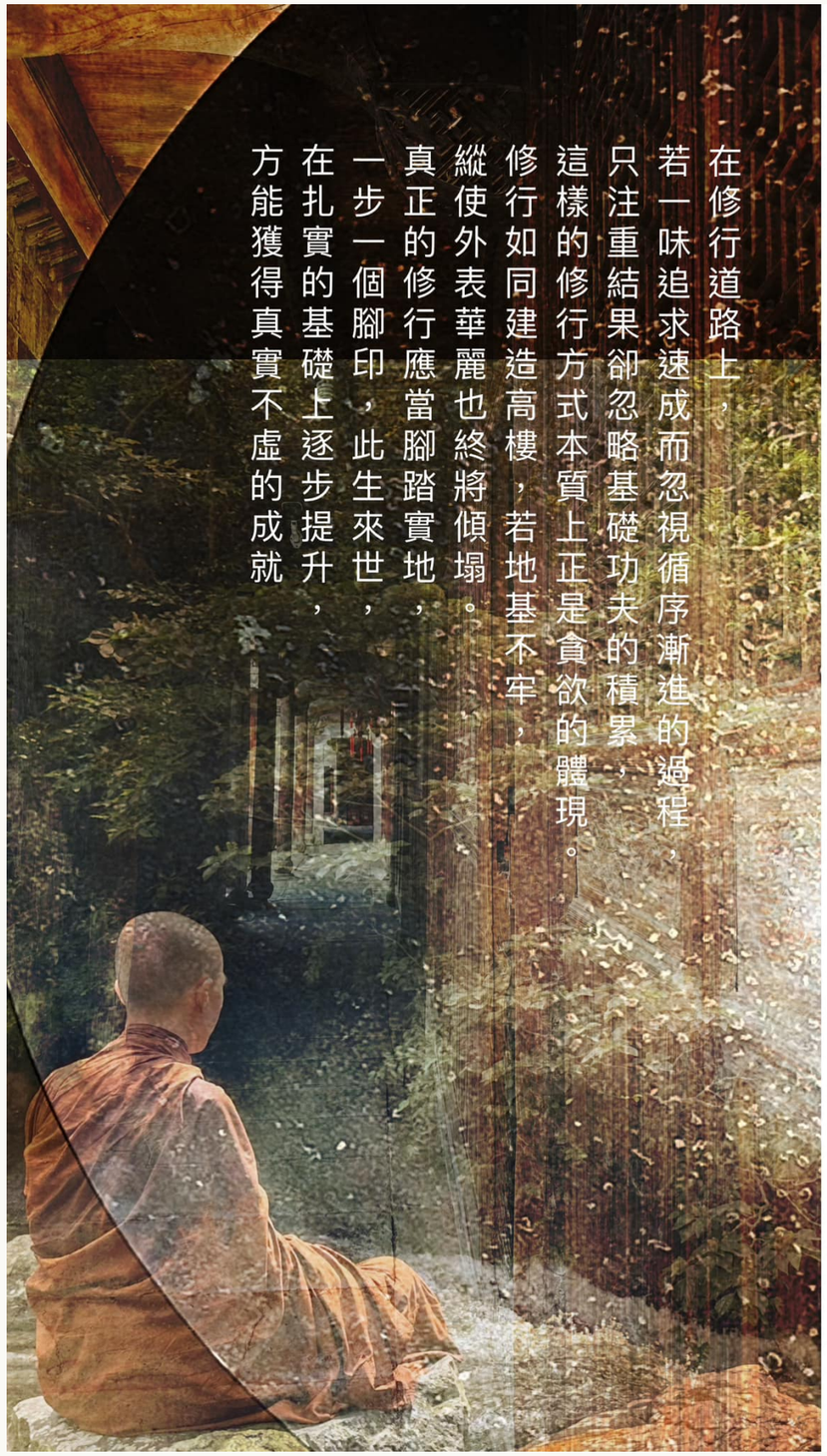




無家之境

出家捨棄紅塵家庭，進入無家之境。
修行之路，是逆流而上，與世人不共的行道。
該斷的，絕不留戀；該捨的，決不執著；
該離的，絕不眷戀。
這不是懦弱，而是智慧的抉擇。
當心境歸於清明，道路自然顯現；
心安定如山，腳步便堅實穩健。

29.06.2025 Kaizhao



腳踏實地修 莫使貪欲誤

在修行道路上，
若一味追求速成而忽視循序漸進的過程，
只注重結果卻忽略基礎功夫的積累，
這樣的修行方式本質上正是貪欲的體現。
修行如同建造高樓，若地基不牢，
縱使外表華麗也終將傾塌。
真正的修行應當腳踏實地，
一步一個腳印，此生來世，
在扎實的基礎上逐步提升，
方能獲得真實不虛的成就

30.06.2025 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 ：2025.06 初版

非賣品 / NOTFORSALE