# 202507 文集

## 《覺照轉念 · 浮沉自在》

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 07月 目次

《覺照轉念 · 浮沉自在》


有效和深入 6
警示與提醒 7
浮沉自在 8
當下 9
選擇的岸 10
觸動與覺醒之間 11
安放而非遺忘 12
一諾勝千言 13
著地生痕 14
一念・轉起 15
安居 16
四無量心 17
心之決意 18
念轉 19
法影照明行路 20
歲月之中見自己 21
陳茶對杯，人倫對心 22
修行者的心境 23
你，醒了嗎 24
空氣無形 25
勇與慧之間 26
也是一種明白 27
守護・對治・超越 28
原來如此緣來如是 29
悲智——是照破幻世的光 30
念，在智不在境 31
過去因現在心未來果 32
慎擇所緣 33
從愚痴中解脫的智慧 34
貪欲與慈心微妙關係 35
無聲的行囊 36




修行止觀時，簡化和詳細並不是相互矛盾的，而是相輔相成的。
簡化讓我們能夠快速入門並深入內心，
而詳細則讓我們能夠深入理解修行的內涵，
更好地應對修行中的各種問題。
在修行的過程中，需要根據自己的實際情況和修行階段，
靈活地運用簡化和詳細的方法，
讓修行更加有效和深入。

01.07.2025 Kaizhao








修行之路，當以「防雜染如避水火」為要。
雜染之害，細微難察，卻能令多年功行漸趨偏邪。

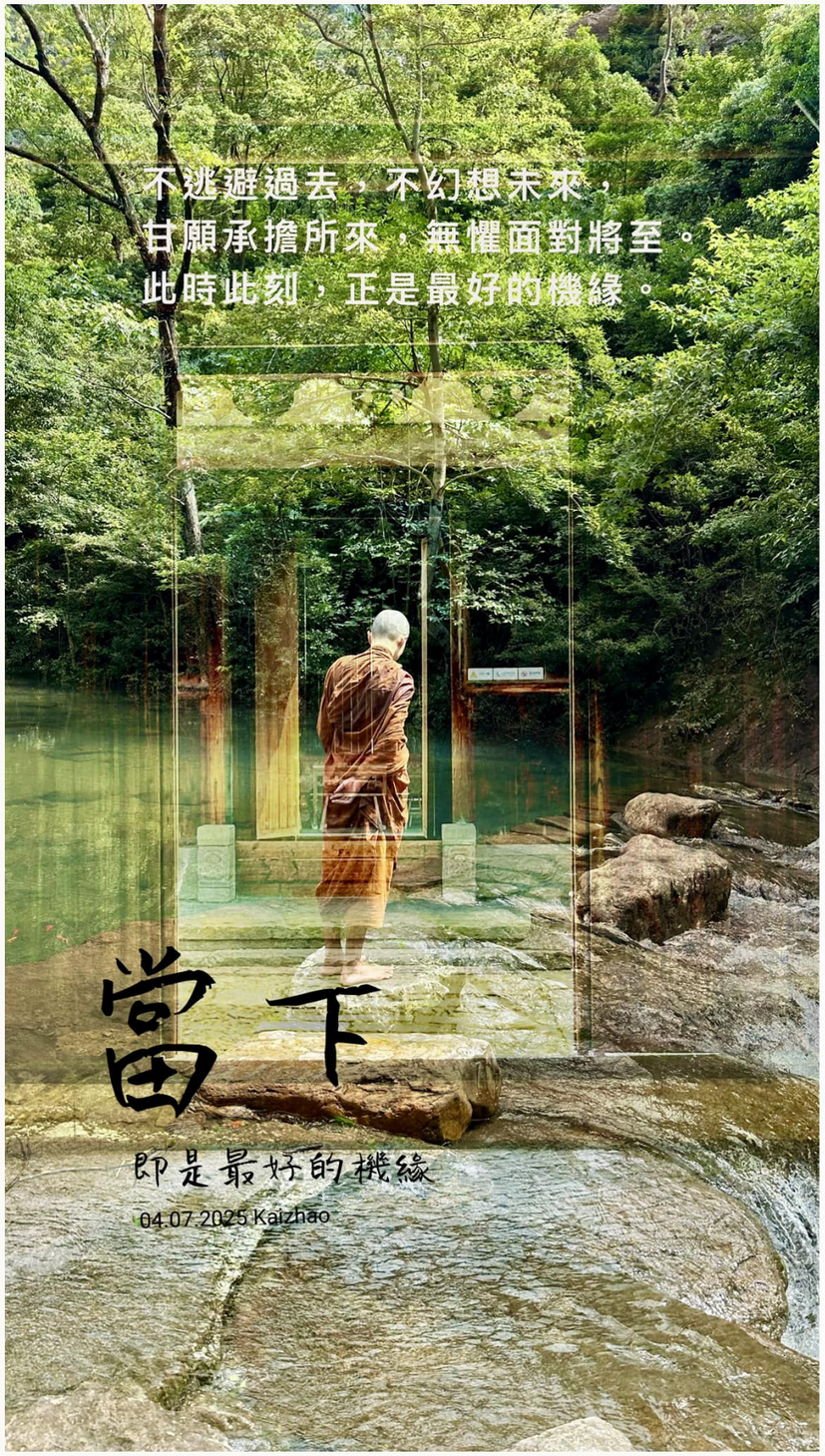



人生如舟，起落隨波，本是尋常。明理之人，知因識果，故能得失隨緣，
於逆境中磨礪心志，轉煩惱為菩提。執迷之人，困於愛憎，徒然怨天尤人，
終日糾葛，卻錯失成長因緣。

順逆皆為道場，貪瞋現前時，若能覺而不隨，
便是修行真功夫。
心不染著，則浮沉自在，風浪皆成風景。










昨日、今日與明日，
時間，只是提醒：
什麼該，什麼不該。
習慣，使人不停追逐，
一生，在漩渦裡打轉嗎？

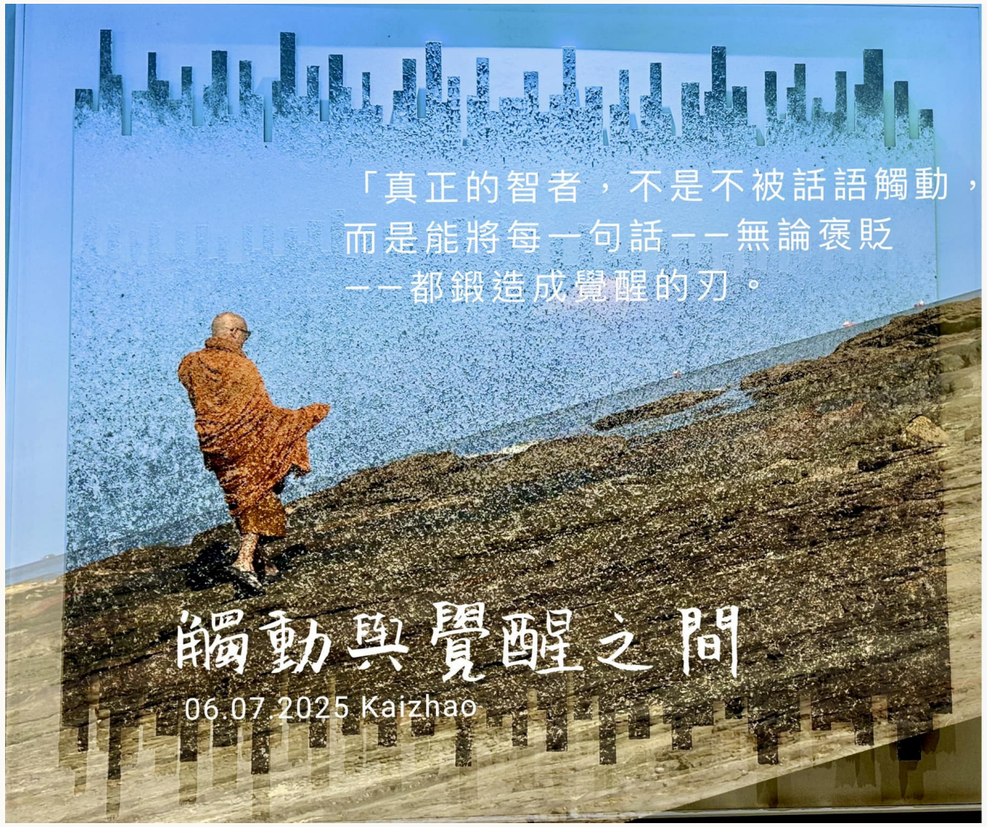
昨日、今日與明日，
時間，再次提醒：
無一法不在變異，
感悟，也讓心鬆開。，
一生，如落葉般順水流？。

這一生，
也許只是一次渡。
你——
會在何時，
作出那真正的選擇？

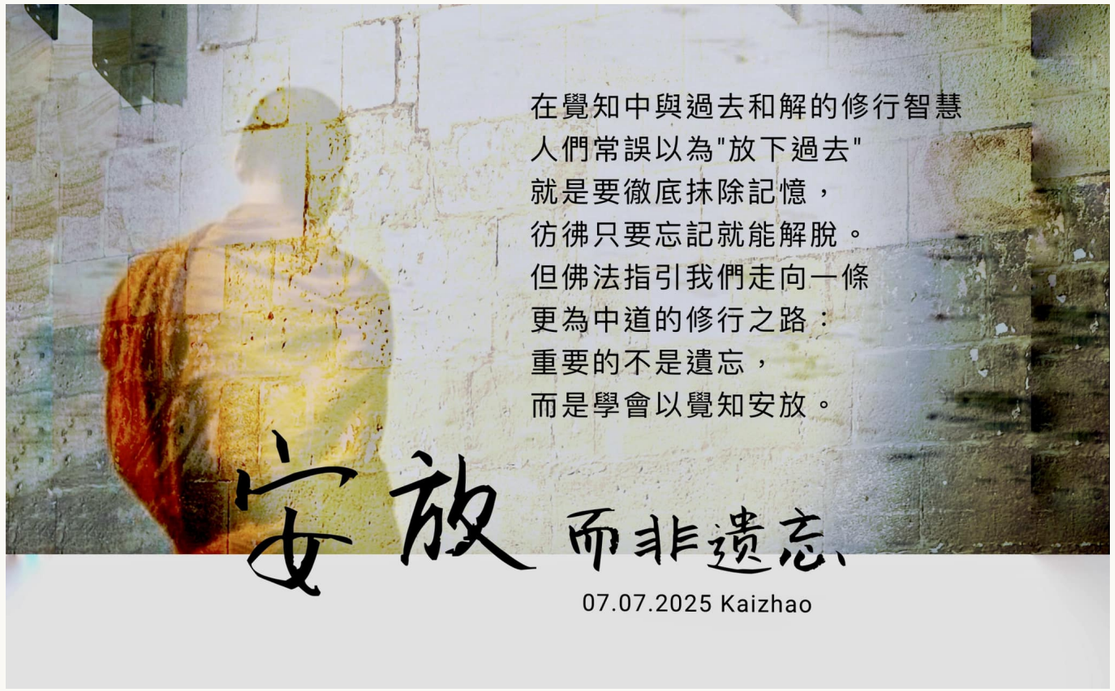
這一生，
不過是一次擺渡。
而你，
要等到哪一片雪花落下，
才肯鬆開
緊握槳的雙手？







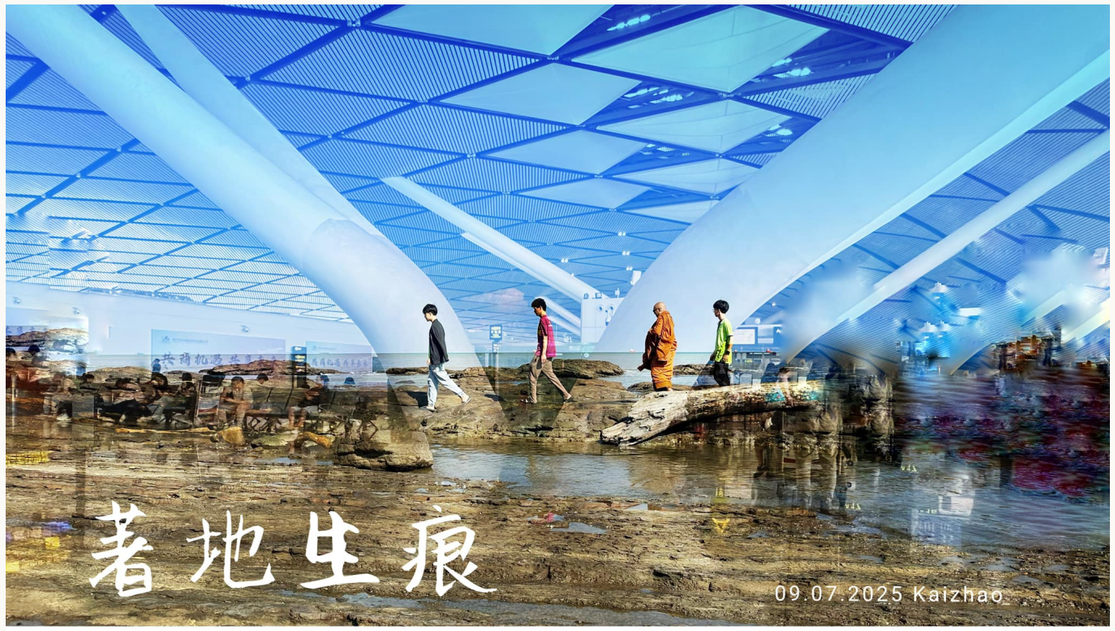
# 安放而非遗忘






# 一諾勝千言






「世間言語如風，輕飄易散；唯有一諾，落地生根。
不必說太多，做就對了；  因果心頭自映。不必解釋太多，時間會證明。
步履不同，因為行動故，彼此會有不同的觸動








10.07.2024 Kaizhao

**心的轉起，是修行的起點；**
**心的轉向，確立了前行的方向。**
**一念之間，或沈或醒；**
**一步之間，或迷或悟。**

# 安居

雨落下時，
我們停下腳步。
不是困住，
而是讓心扎根。

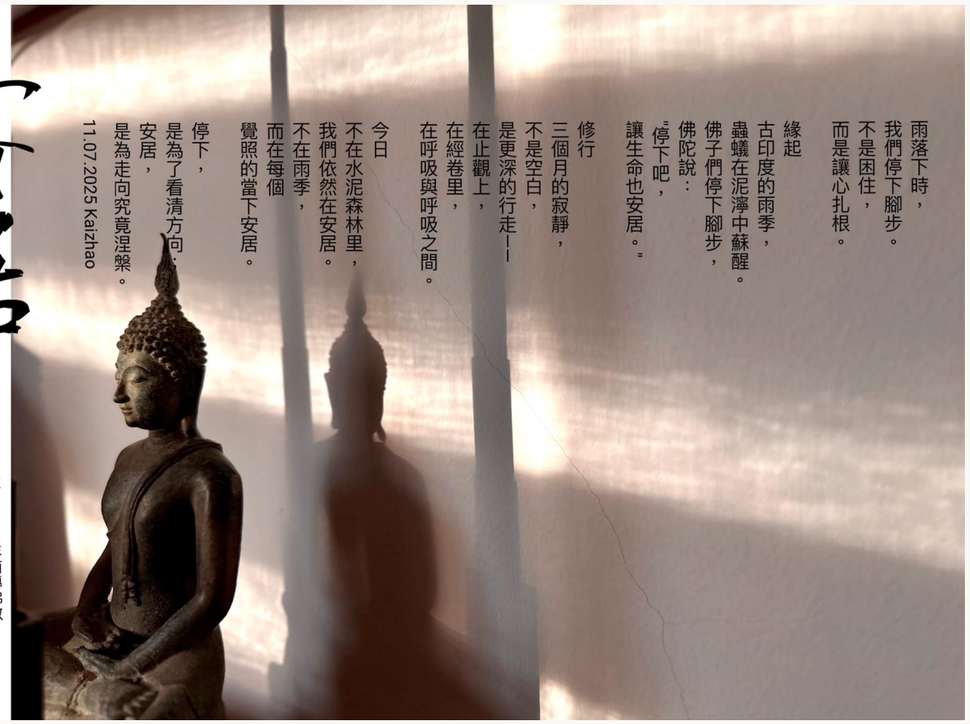
緣起
古印度的雨季，
蟲蟻在泥濘中蘇醒。
佛子們停下腳步，
佛陀說：
"停下吧，
讓生命也安居。"

修行
三個月的寂靜，
不是空白，
是更深的行走——
在止觀上，
在經卷里，
在呼吸與呼吸之間。

今日
不在水泥森林里，
我們依然在安居。
不在雨季，
而在每個
覺照的當下安居。

停下，
是為了看清方向。
安居，
是為走向究竟涅槃。

11.07.2025 Kaizhao



註：2025 年南傳佛教
「三個月雨安居」
（Vassa）自 7 月 11 日開始，
至 10 月 5 日結束








# 四無量心

佛陀開示「四無量心」，實為解開眾生執縛的究竟妙方：

- 慈心，無條件友善而不佔有，與貪念不相應；既無貪求，瞋心自然不起。
- 悲心，是拔苦的願力，見眾生苦而不著相；悲智雙運，何來害人之念？
- 喜心，真心隨喜他人福慧增長；心常知足，嫉妒無從生起。
- 捨心，平等觀照因果實相；了達業力自承，貪瞋糾葛自然消融。

12.07.2025 Kaizhao

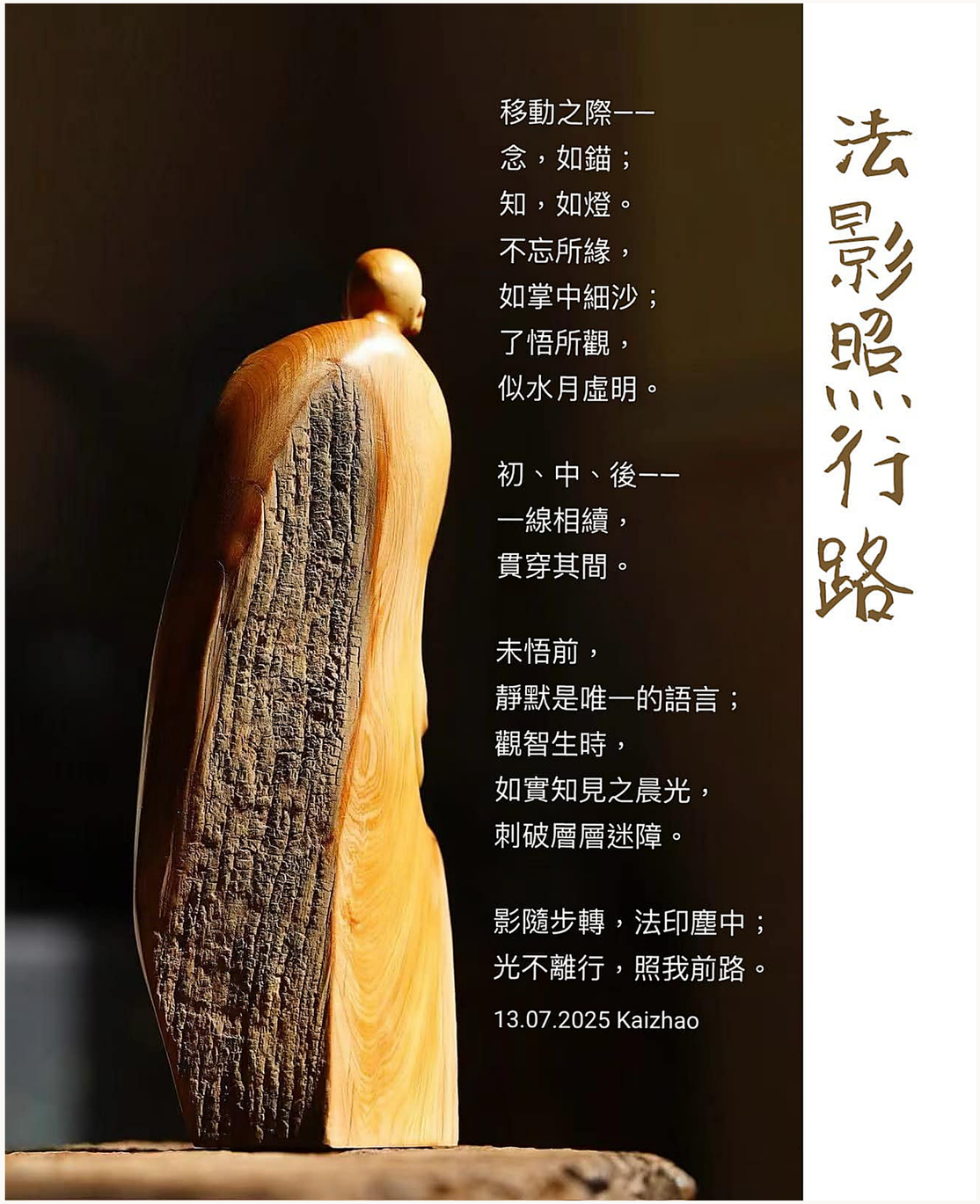



如理作意者，心之決意（Adhiṭṭhāna）：堅定不移，心志如山，不為外緣所動。
念念趨向解脫之道，步步趨於光明。所行一切路，皆為解脫而生。









# 法影照行路

移動之際——
念，如錨；
知，如燈。
不忘所緣，
如掌中細沙；
了悟所觀，
似水月虛明。

初、中、後——
一線相續，
貫穿其間。

未悟前，
靜默是唯一的語言；
觀智生時，
如實知見之晨光，
刺破層層迷障。

影隨步轉，法印塵中；
光不離行，照我前路。

13.07.2025 Kaizhao







# 歲月之中見自己

匠心獨運，刀隨心轉，無住無礙。
形入無形，無形顯空，
念起念滅如夢如影，一念貫通古今。
禪心無言，自有餘韻動人心。

在時光之流中，匠人、行者、修心之人，
其實皆以不同方式，雕琢一顆不執的心。

14.07.2025 Kaizhao

# 陳茶對杯，人倫對心

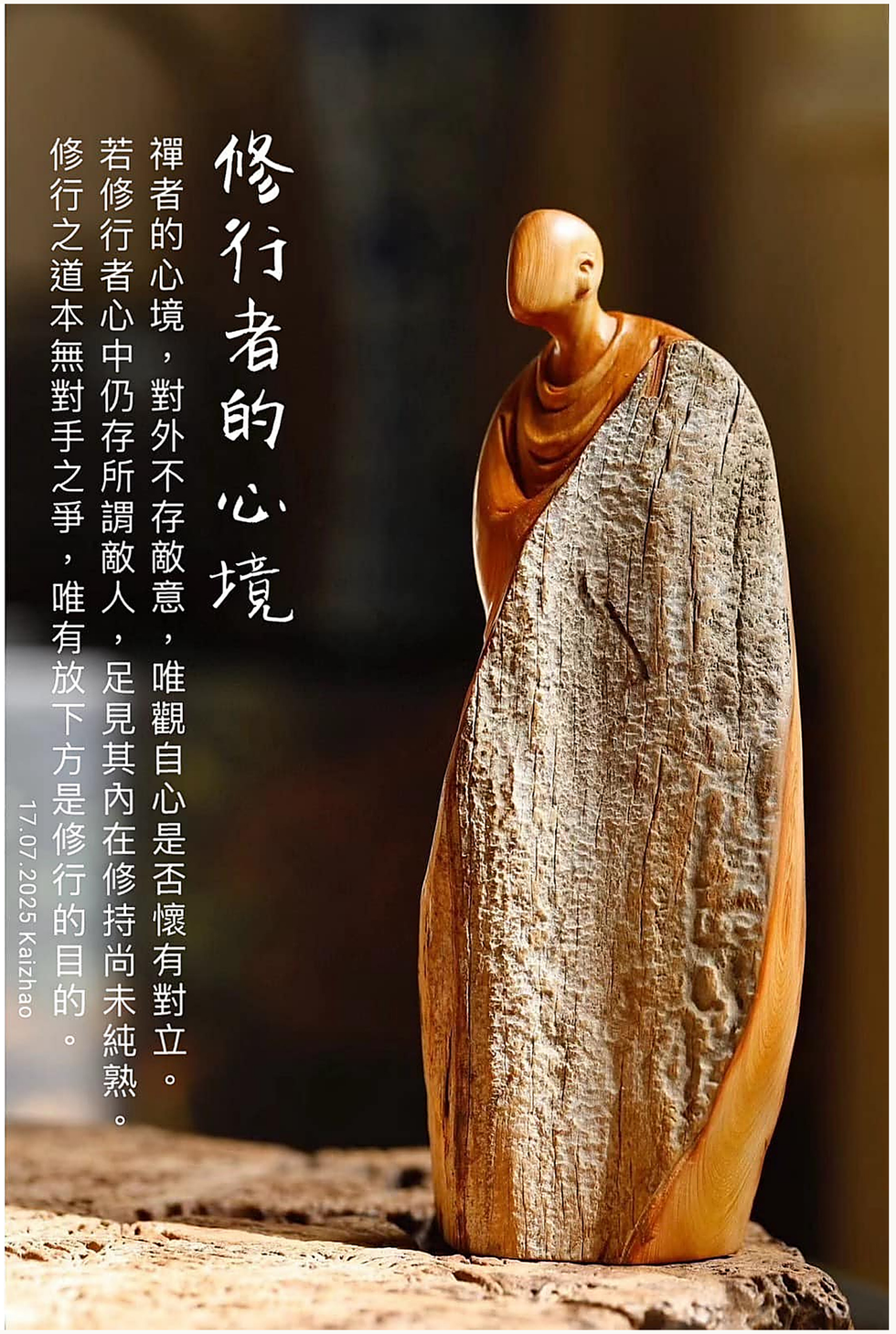



老茶雖陳，與古杯、新杯、舊杯相配，其歲月沉澱各異，
宛如天地之差。一口入喉，韻味自顯不同。
於人世之間，倫理與輩份如同茶器之別，
各安其位，各具風華。尊重是修養的起點，
學習是進步的橋梁。願我們在時光中互敬互學，同走成長之道。

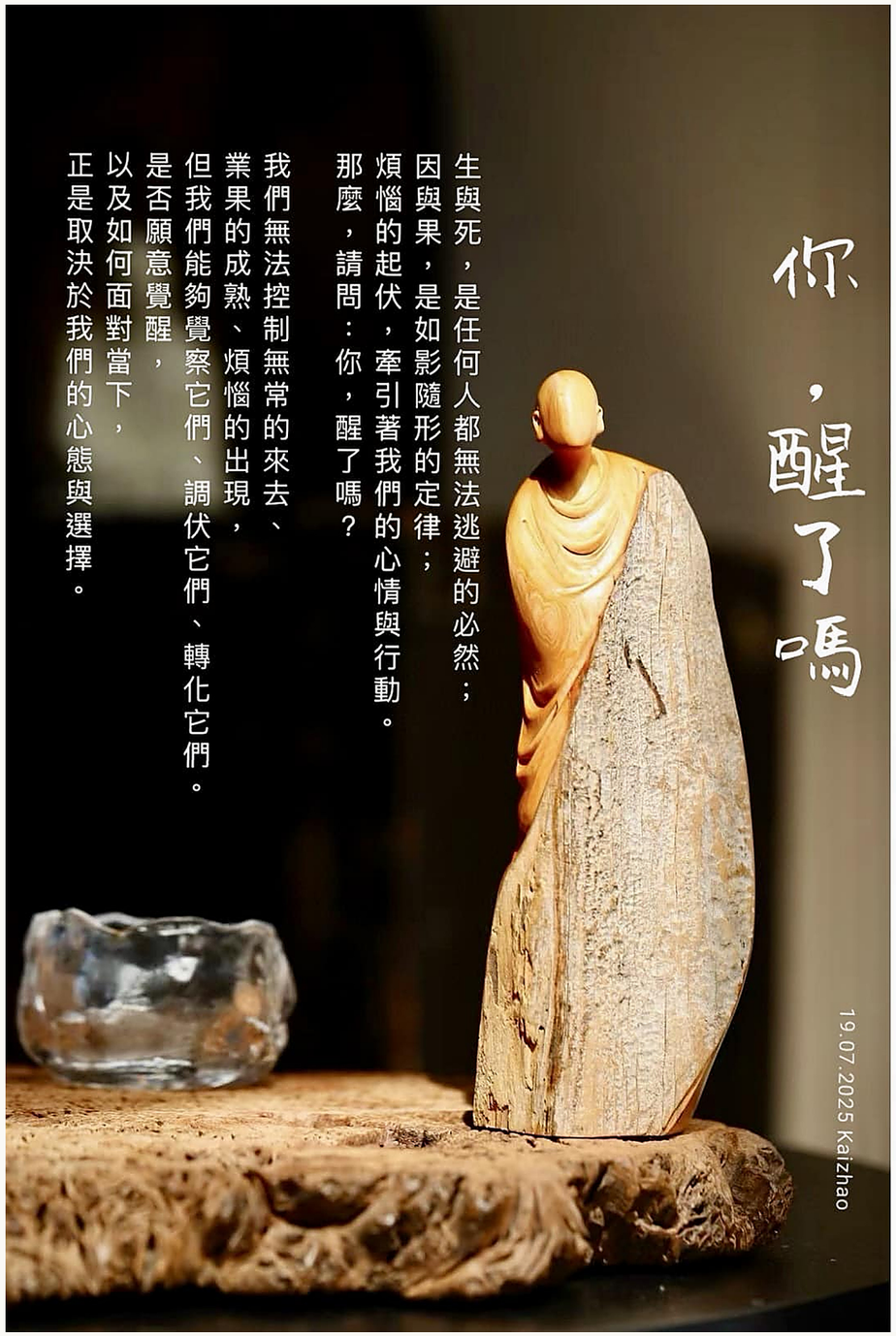
16.07.2025 Kaizhao



# 修行者的心境



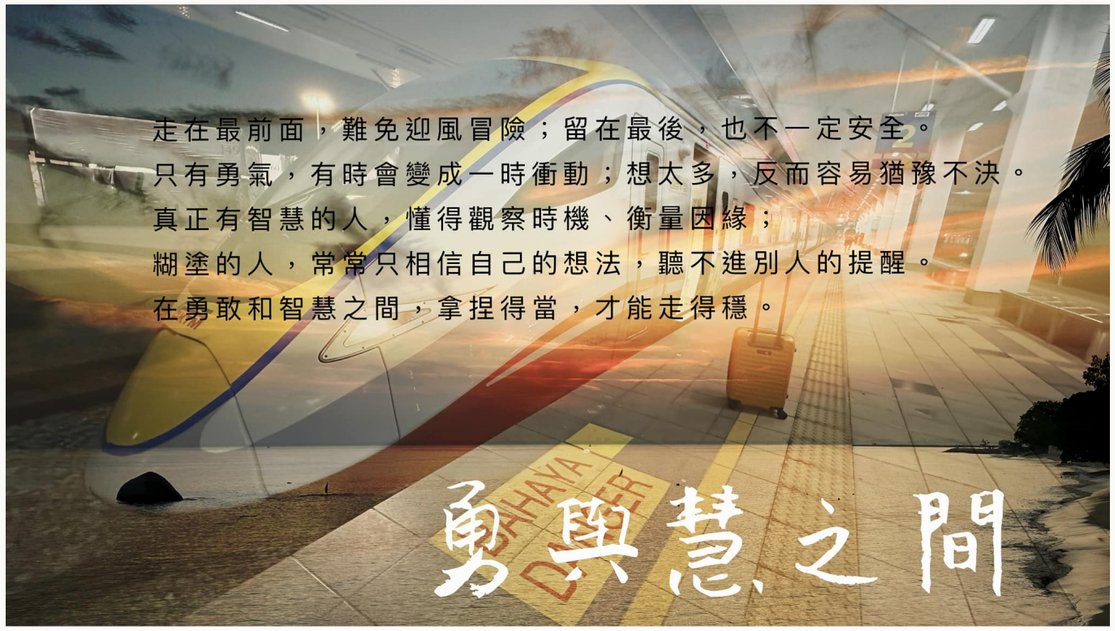
## 你，醒了嗎


你，醒了嗎
生與死，是任何人都無法逃避的必然；
因與果，是如影隨形的定律；
煩惱的起伏，牽引著我們的心情與行動。
那麼，請問：你，醒了嗎？
我們無法控制無常的來去、
業果的成熟、煩惱的出現，
但我們能夠覺察它們、調伏它們、轉化它們。
是否願意覺醒，
以及如何面對當下，
正是取決於我們的心態與選擇。
19.07.2025 Kaizhao

## 空氣無形


空氣無形
呼吸卻有重量
「空氣廉價，呼吸無價；
生命有限，無常最貴。
用整個生命支付每一口氣息，
不為他人目光停留，
而是為了——如實看清自己的真相。」
20.07.2025 Kaizhao

## 勇與慧之間

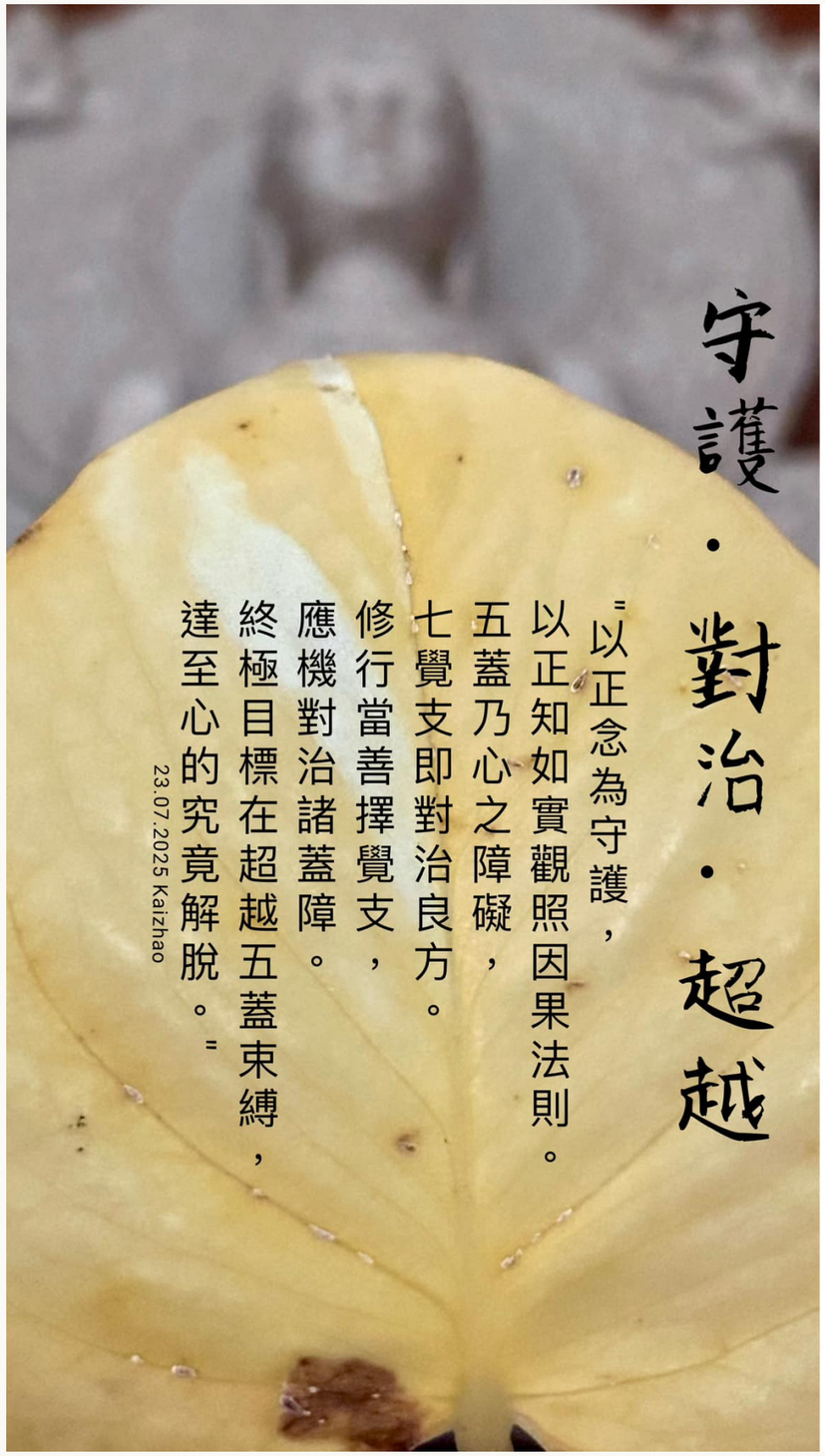


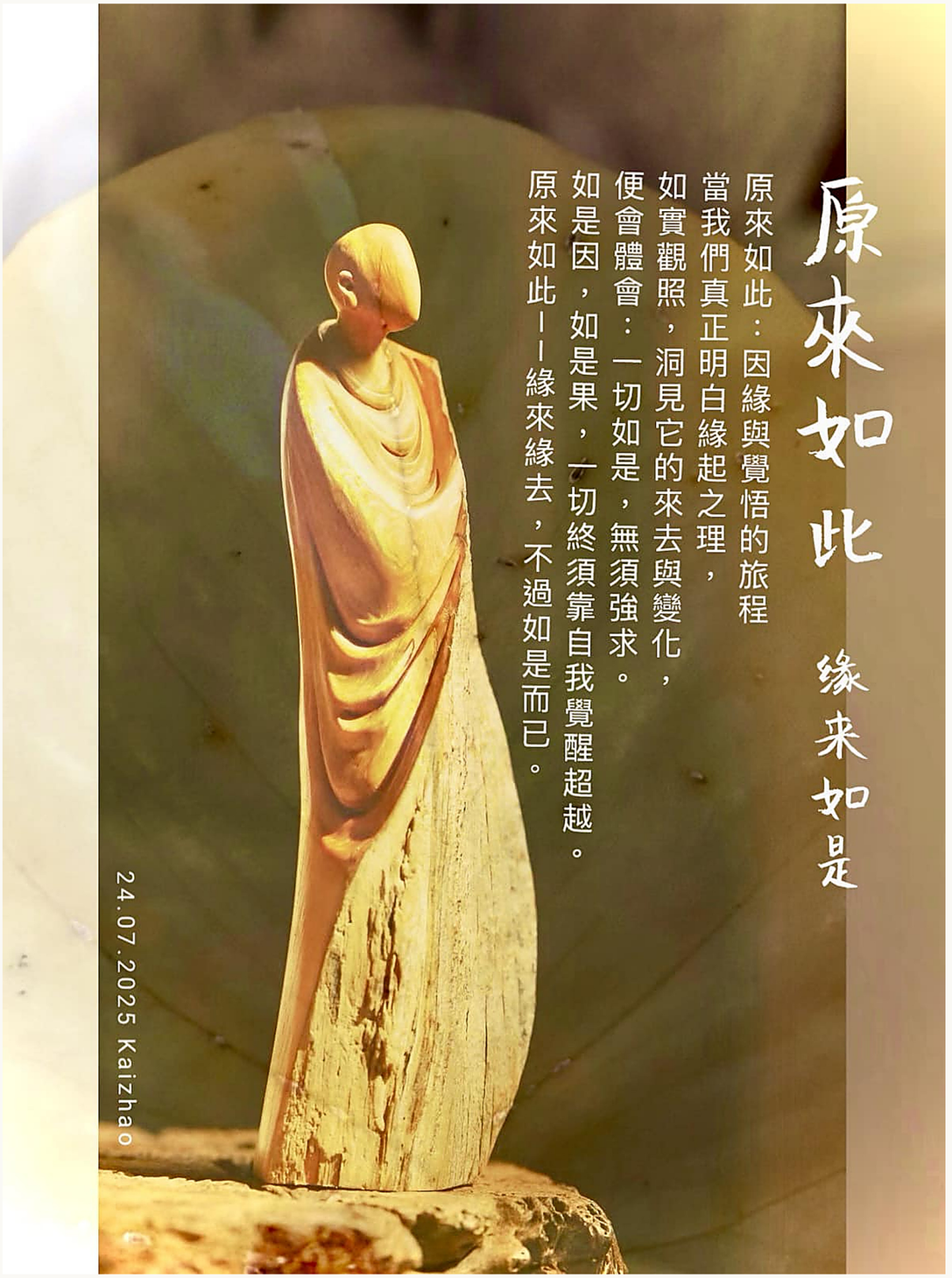

21.07.2025 Kaizhao



## 也是一種明白




守護·對治·超越
"以正念為守護，
以正知如實觀照因果法則。
五蓋乃心之障礙，
七覺支即對治良方。
修行當善擇覺支，
應機對治諸蓋障。
終極目標在超越五蓋束縛，
達至心的究竟解脫。"
23.07.2025 Kaizhao


原來如此緣來如是
原來如此：因緣與覺悟的旅程
當我們真正明白緣起之理，
如實觀照，洞見它的來去與變化，
便會體會：一切如是，無須強求。
如是因，如是果，一切終須靠自我覺醒超越。
原來如此——緣來緣去，不過如是而已。
24.07.2025 Kaizhao

## 悲智——是照破幻世的光




「依法而行者，
觀無常而不執，起大悲而不惑，
惟以心法傳燈，遺留悲智之光。
有緣者自因聞法而悟，
於幻世中增一分清明與溫暖。」

25.07.2025 Kaizhao



## 念，在智不在境




苦樂、順逆、
得失等，
皆是機會。
內外交錯，
無非緣生緣滅，
關鍵在於行者
能否如理作意。

樂來未必為助，
苦至未必為障；
一念轉折，
或墮苦流，
或入解脫之門。

若能如理思惟、
正念安住，
則可轉境為智，
於諸緣之中，
行於解脫之路。

26.07.2025 Kaizhao

# 過去因現在心未來果




「因緣聚散，眾生皆在業力之網中輾轉。
過去已種其因，未來果報未熟，
當下唯能善護心念，
以正念照破五蓋煩惱。
如是，諸多困厄自當隨之消解。」

27.07.2025 Kaizhao



# 慎擇所緣

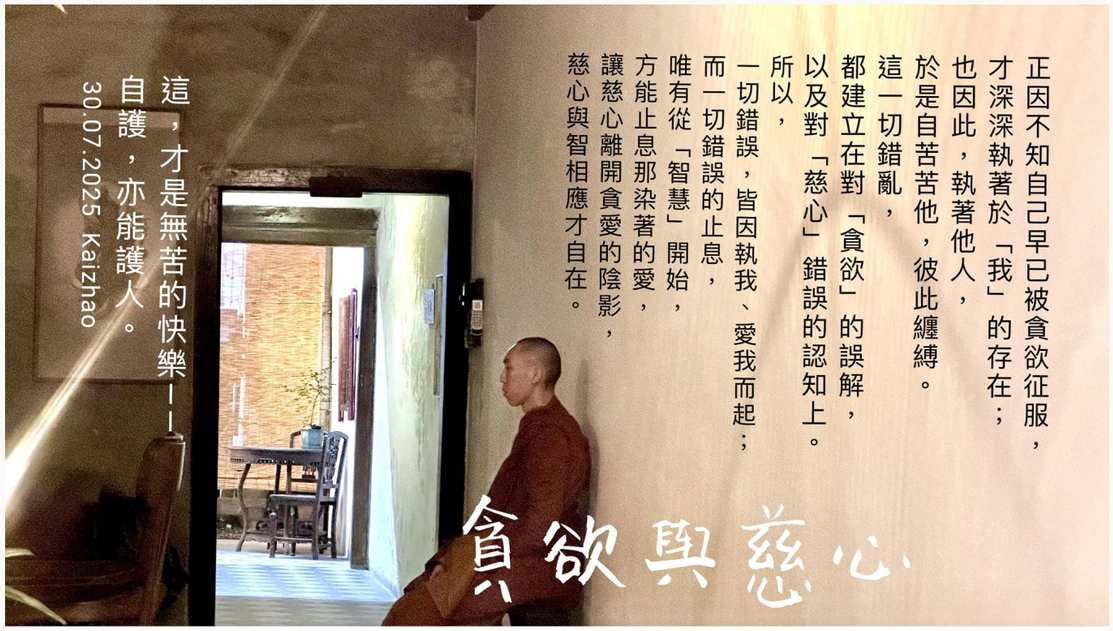



在慈心禪修過程中，若未能理解業力的牽引原理，
且思維不夠如理作意，則在選擇所緣對象時，容易產生偏執。
對於親愛的人，容易陷入貪執；
面對怨敵，則容易激起瞋恚；
而對中立者，又容易陷入無明的癡念。


從愚痴中
解脫的智慧
如實觀照，了知慈心能對治瞋恚，
並洞察瞋恚源自貪欲，
從而明瞭苦之集起。
既已覺察其因，瞋恚便無從生起。
29.07.2025 Kaizhao






正因不知自己早已被貪欲征服，
才深深執著於「我」的存在；
也因此，執著他人，
於是自苦苦他，彼此纏縛。
這一切錯亂，
都建立在對「貪欲」的誤解，
以及對「慈心」錯誤的認知上。
所以，
一切錯誤，皆因執我、愛我而起；
而一切錯誤的止息，
唯有從「智慧」開始，
方能止息那染著的愛，
讓慈心離開貪愛的陰影，
慈心與智相應才自在。
這，才是無苦的快樂——
自護，亦能護人。
30.07.2025 Kaizhao
貪欲與慈心
微妙關係


無聲的行囊
羅漢袋如一座無門小寺，
非藏珍寶，而是含藏無聲法寶的象徵。
隨僧人行腳四方，
如影隨形，不語之中，
見證修行路上的處處無家，
與隨處結緣的流動福田，默默利樂有情。
行無所住心無礙，一袋空空度眾來。
AJAHN KAIZHAO
31.07.2025 Kaizhao

待續



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 ：2025.07 初版

非賣品 / NOTFORSALE