202512 文集

《隨緣覺世 · 圓滿本懷》

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 12月 目次

《隨緣覺世 · 圓滿本懷》

各自的站台 6

低處的覺知 7

行路七章 (一) 8

行路七章 (二) 9

行路七章 (三) 10

行路七章 (四) 11

佛陀與祖師大德之間-上 12

佛陀與祖師大德之間-下 13

活在人間 · 走出心間 01 14

活在人間 · 走出心間 02 15

活在人間 · 走出心間 03 16

活在人間 · 走出心間 04 17

活在人間 · 走出心間 05 18

活在人間 · 走出心間 06 19

重複是為了熟悉 20

根基在穩 21

淚可流，路可行 22

見而不住；如實說而不偏 23

不飾之安 24

把心看清 25

警策：提醒 26

如實行於世間 27

於因緣中如實知 28

如其所是，心不拉扯 29

隨緣 30

心德 31

那一念 32

護衛的心 34

調御 35

正知 36

理所當然 37



各自的站台

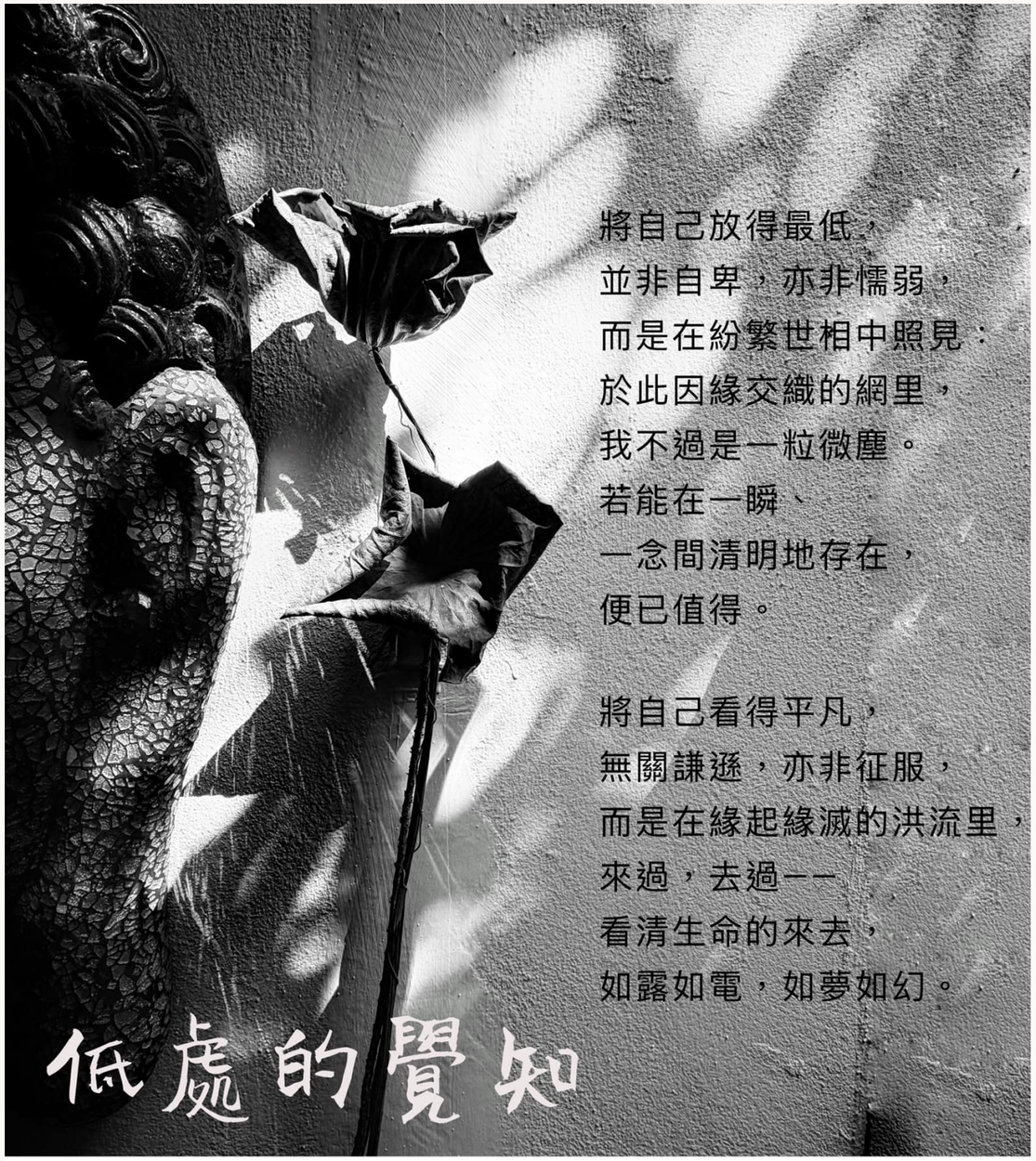
共同的終點

生命是一趟駛向終點的列車。
有人清晨啟程，有人深夜出發；
座位有別，際遇各異。

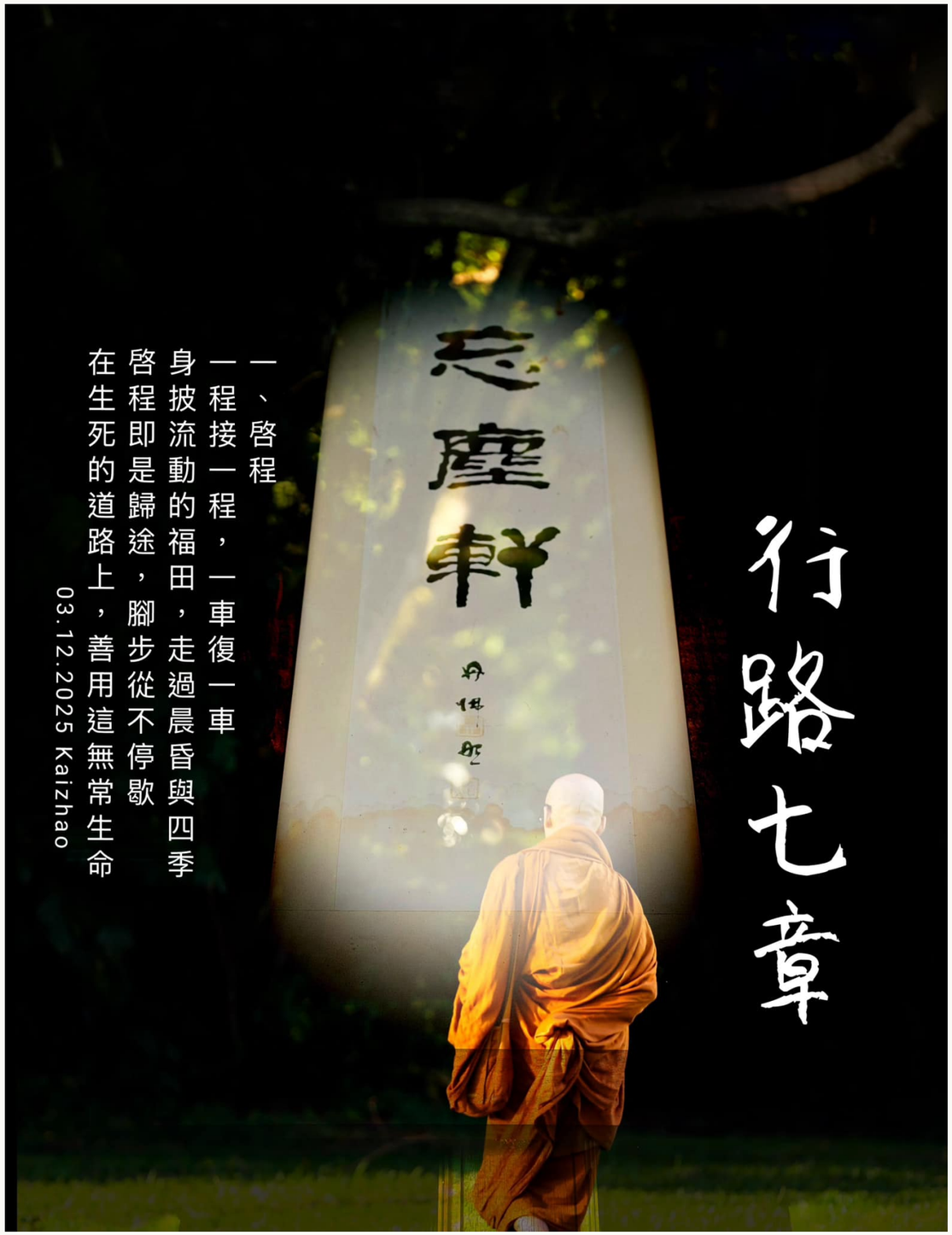
有人歡喜到站，有人從容離去。
但重要的從來不是旁人眼光，
而是當你必須下車時，
心中懷著怎樣的心情。

所有人終將在各自的站台停下。
人生的差別，
不在於經過多少車站，
而在於如何欣賞風景，
如何面對別離。
若能從起點行至終點，
無有遺憾——那麼，
這一程，值得，這一站，

01.12.2025 Kaizhao



02.12.2025 Kaizhao



一、啓程

一程接一程，一車復一車
身披流動的福田，走過晨昏與四季
啓程即是歸途，腳步從不停歇
在生死的道路上，善用這無常生命

03.12.2025 Kaizhao



二、見枷

無家之人，
處處見眾生的家
步步量塵世的路，
走過城市與村莊
卻在每道眉間，
照見相同的枷鎖
在每雙眼中，
讀著相似的渴望

三、生滅

緣起如朝露，
緣滅似晚風
相續非永恆，
如流水不停歇
昨日的種種，
譬如昨日死；
今日的種種，
譬如今日生。
何須問歸期，
且看雲捲雲舒。

04.12.2025 Kaizhao



四、安心
真正的安頓，
可以在轉彎歇腳處
可以在禪堂里，
或在紅塵路途中
在無住心，在清淨念
在每一個當下，覺照分明

五、悲願
悲願不是悲情，
是穿透滄桑的清澈
如月映千江，不擇清濁
如日照大地，不分你我
在每一個緣起處，播種菩提
不捨一個有情
不如說 沒忘失菩提心



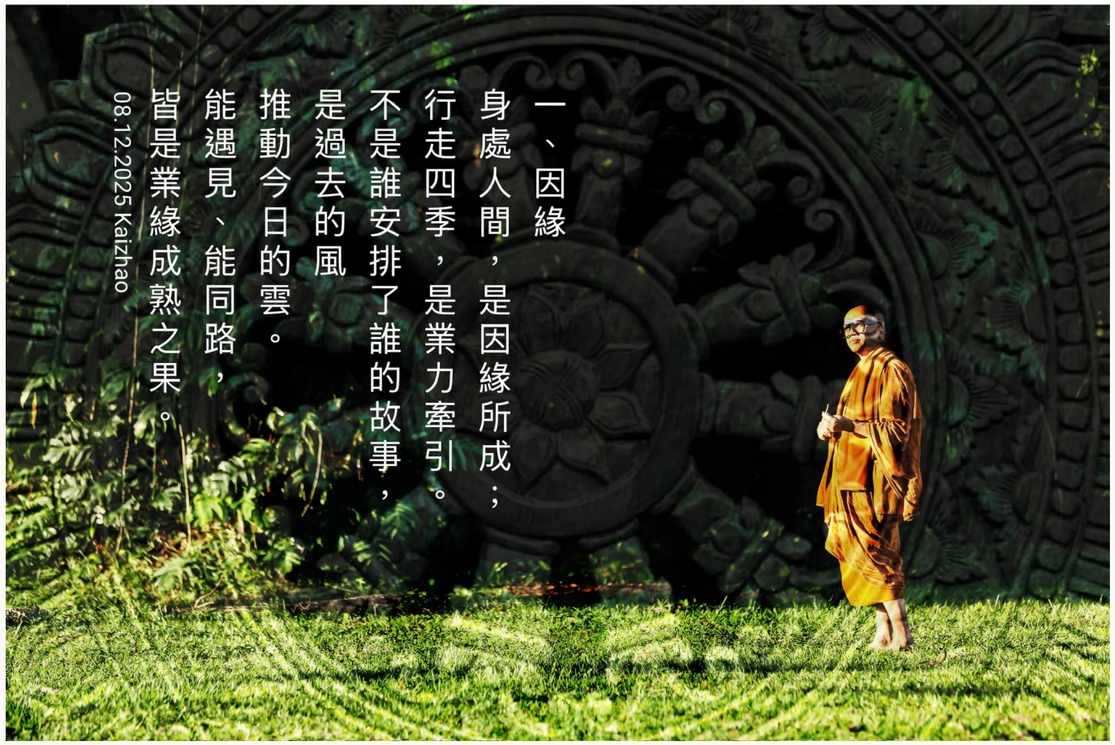
六、駐足
當萬象依舊奔流，
當聚散依舊無常
在生滅之間，
在來去之際
這顆心——
已為一切有情
眼見安然駐足，
其實
貧僧歇腳順水流
緣來是法，
緣去不惑．

七、行囊
此身不過是，
漫漫旅途中
歇腳處，
偶然展開的
一卷未說盡的經文
字字是緣起，
行行是因緣
活在隨緣，
自己
也莫過一粒微塵
隨風起落，
自在安然。


在祖師大德與佛陀之間 上
07.12.2025 Kaizhao
佛離我們太遠，如經書中的傳說；
而祖師大德的語錄與行誼，卻更覺親切，
易生信心。此乃人之常情，但確需我們靜心深思。
親近祖師大德，其利可見
他們如經驗豐富的學長，
將佛陀深奧的義理化為易懂之言，
留下具體的修行方法，
為學佛人指明瞭實在的入手處，免於迷茫。


然其中亦有陷阱
若僅著眼祖師大德，易使佛陀的根本地位在心內模糊。
猶如記住指月的手指，卻忘了其所指的明月。
更甚者，或生"唯我師承為正統"的門戶之見，
彼此爭執，實已背離皈依的本懷。
故當時常返觀自心
對祖師大德的信心，是助我們更深領悟佛法，
還是僅成一種情感依賴？我們所求的，
究竟是終極的覺悟，還是一時的慰藉？
在祖師大德與佛陀之間 下
一切修行，終為領悟正法，
得內心的自在與智慧，而非崇拜任何人。
願我們皆能善借祖師之指引，最終踏實修行，
以佛陀為生命的究竟楷模。
如此，方真「契合皈依三寶之本義。
07.12.2025 Kaizhao

活在人間．
走出心間 01



活在人間．
走出心間 2

09.12.2025 Kaizhao





三、因果

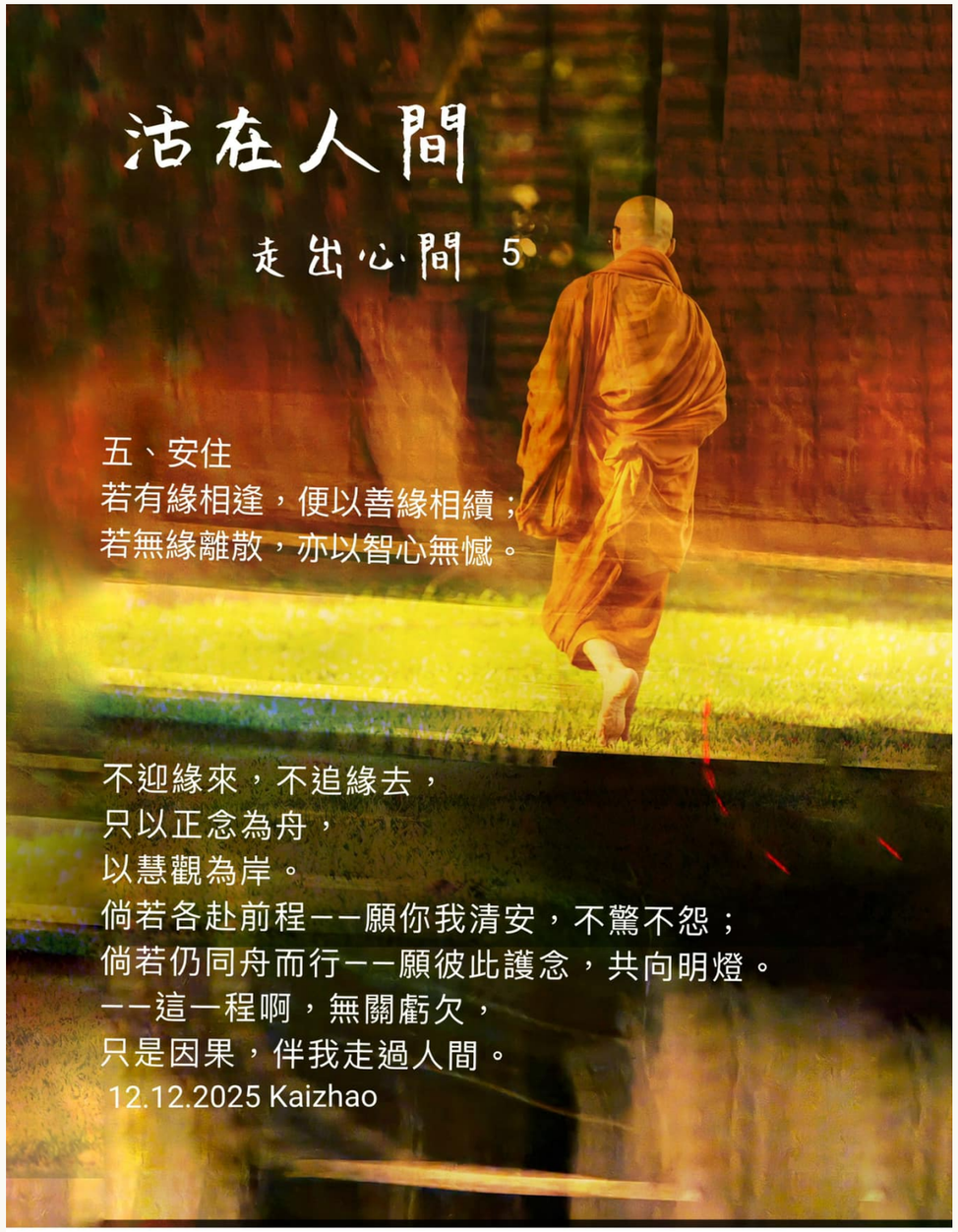
行走世間，芸芸眾生，
有緣結緣，無緣隨緣。
相聚如露，因緣而聚；
別離似風，果熟而散。
因果清明，無悔今生；
花開有時，花落有序。

因果如實——
心若不惑，何來怨尤？



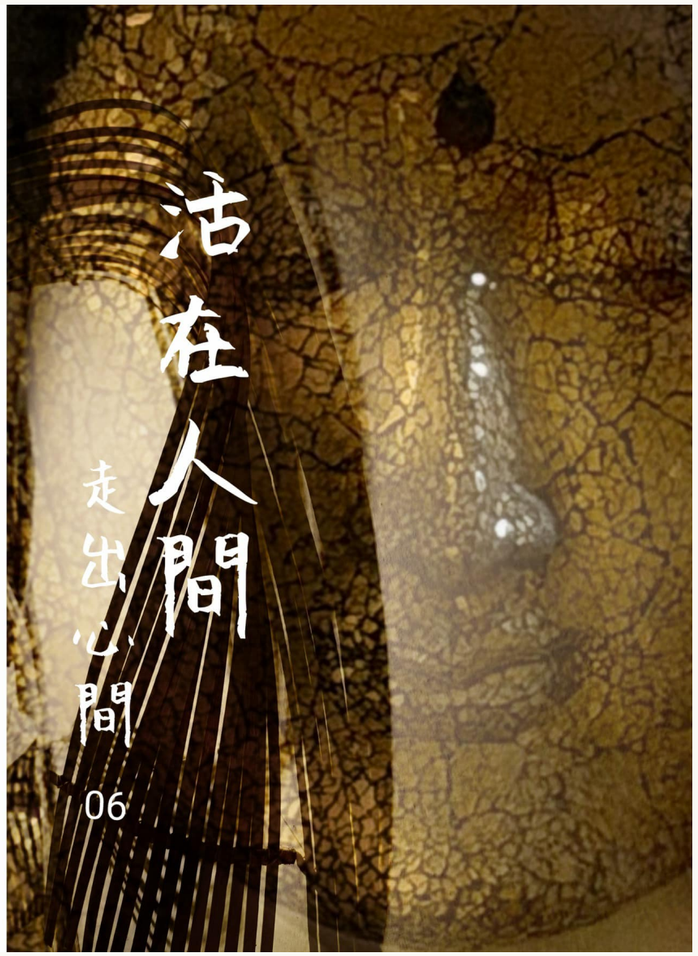
四、安住

人世間離不開
外在的人事物，
它們或許是助緣，
或許是阻緣，
欲求安住，
心須得安穩。
就在這助與阻之間，
了悟貪與瞋的關聯。
真正的安穩源於智慧，
無論在遠方還是眼前，
無論在深山還是鬧市。
心若波濤洶湧，
坐站皆難平靜；
心若明鏡高懸，
行走皆無迷惑。
若能於當下照破妄影，
不執著於兩邊，
於兩邊間亦不迷惑，
便是與法安住其間。

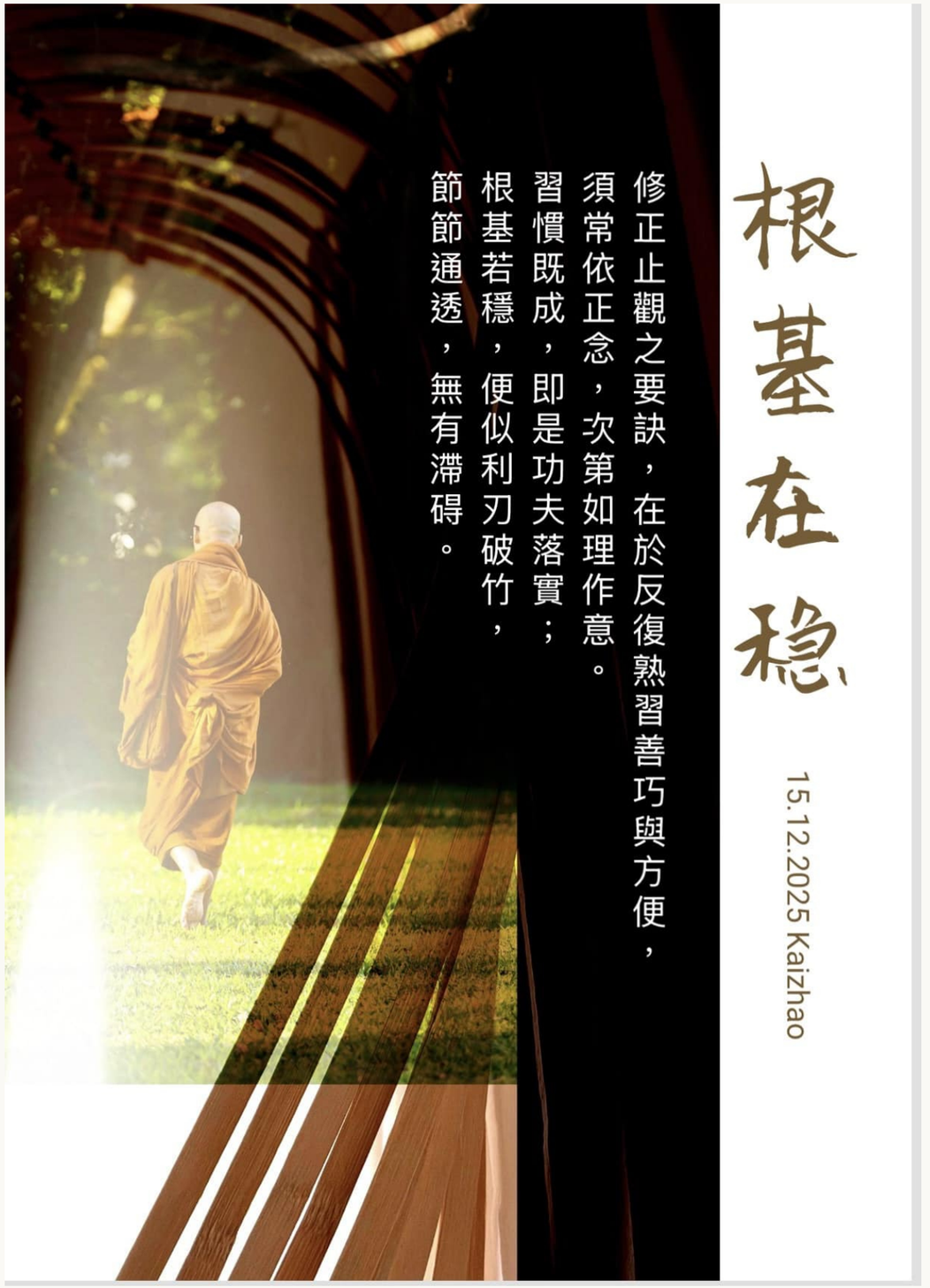


六、隨緣而知
活在人間，緣來緣去，
聚散本是常事。
緣至時，接住，
盡己分內的責任與義務；
緣離時，放下，
度無由他，
唯自心能度。
不強求其續，
不勉力其留；
緣到便隨，心不添怨。
若再相逢，
是先前善因的再現；
若不復見，
願彼此禪安自在。
活在人間，
念念照自心，
——便是無聲的覺悟。

13.12.2025 Kaizhao




重複是為了熟悉；
熟悉為了不必再重復
備注：修行之要，不在外求成就，而在內心解脫。其徑路可概括為：
重復是為了熟悉：借由反復練習，使止觀成為隨時能調伏煩惱的當下功夫。
熟悉是為了不必再重復：當止與觀穩固，煩惱便失其相續之根，終得徹底止息。
14.12.2025 Kaizhao


根基在穩
修正止觀之要訣，在於反復熟習善巧與方便，
須常依正念，次第如理作意。
習慣既成，即是功夫落實；
根基若穩，便似利刃破竹，
節節通透，無有滯碍。
15.12.2025 Kaizhao



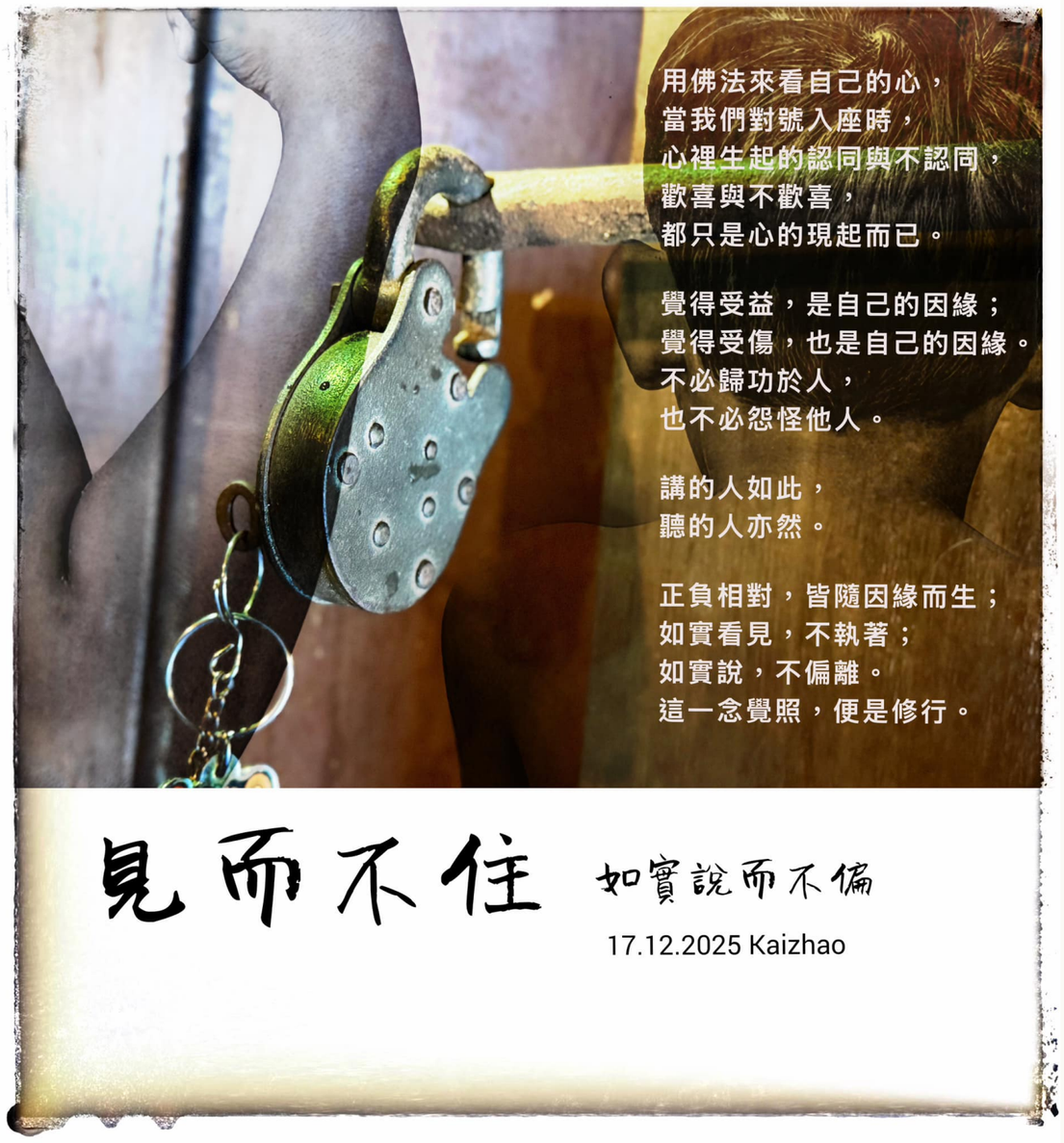
眼淚的背後，
既有悲，也有喜，
往往不是語言所能分辨。

世間人流淚，
多因苦樂、得失、牽絆；

修行人流淚，
有時只是心被法輕輕觸動。
那並非情緒的宣洩，
而是一刻如實地看見——
這條路，確實可行；
這一刻，終於不再錯過。

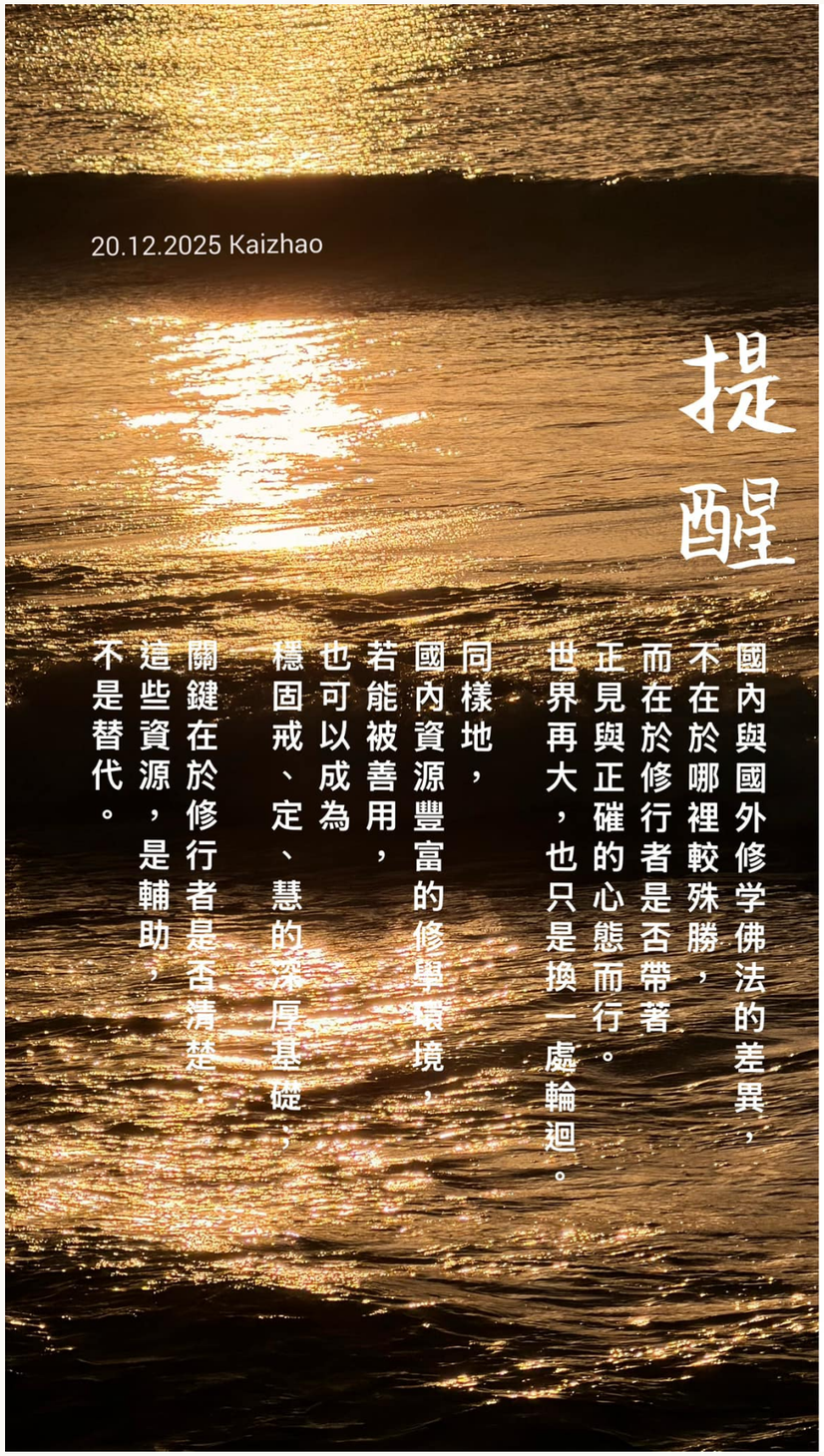
願你繼續
走在這條「此路可行」的路上，
不急、不補、不添，
只是一步一步，
安然行走於當下，
不再錯過。

忽然看見路。
路不在遠方，正在腳下；
一步一息，讓淚隨風，
讓步歸當下，不負此生
讓此生不再錯過。




不飾之安
修行的道，
在人間、在當下、
在一呼一吸之間，
能如實地觀照自己、
守護本心，
便是行者的福德，
亦是行者的安處。
願若不增飾，心便不浮動；
行若能如實，道便不偏離。
行者之所以行，
不是為了成為什麼，
只是為了
不讓煩惱再牽引自己。
願不在多，
道在一念如實；
志不在高，
安在一心不妄。
18.12.2025 Kaizhao


把心看清
修行，不是把形式做熟，
而是把心看清。
語言、儀軌、生活方式，都不是錯，
它們曾幫助我們安住、攝心。
但要小心——
別把熟悉感，當成修行的進展。
若換個方式、少些程序，
心就亂了、開始評斷，
那該修的，不在外面，
而在這一念執取。
不論在家、出家，
佛陀只問一件事：
貪有沒有少？癡有沒有被看見？
瞋有沒有減？癡有沒有被看見？
能否在煩惱現前時如實知道，
而不跟著走，
才是修行。
記住：
形式是船，法是渡。
船要用，法是渡。
但別抱著不放。
把心看清，
這樣，就不會走偏。
這樣，就不會走偏
19.12.2025 kaizhao





修行若將道場與世間對立，
便已偏離解脫之道。
外在條件只是助緣，
隨個人根器與修學階段而有差別。
初學之時，確需清淨、安穩之處，
以護持身心、建立正行；
然而，若長期依賴某一環境，
誤以為唯有
在「被保護」之中方能修行，
便在不覺中生起執取，
以此為正，其餘皆成對立。
對此，當自警覺。

道場是教室，世間是考場；
若不入考場，所學終難受用。

最後，真正的道場，
不拘山上或山下，
而在煩惱生起之時，
能否如實覺知；
在人與事的往來之中，
是隨之增盛，還是於當下止息。



於因緣中如實知

22.12.2025 Kaizhao

你問我，哪裡才是最好的修行時機。

若不在世間因緣中如實而行，

卻希冀換一個地方便能得解脫，是不可能的。

離開因緣而談修行，皆非如實；

正是在因緣之中，如實知苦、知苦之集、知苦之滅、

知趣向苦滅之道，才是解脫之行。



如其所是，心不拉扯

23.12.2025 Kaizhao

隨緣的人之所以祥和，

不在刻意溫和，

而在內在的智慧。

了知「此刻如此」，

再看「能做什麼」；

不爭輸贏，也不強求。

明白因緣有限，盡力之後，

將結果交還因緣。

看見無常，知人會變、

事會散、感受會過，

於是心不著、

不留，不再拉扯。

隨緣



觸，剎那現起，非有久住
依觸而生受，受復緣四大。
諸法由緣而起，緣緣相依，
無有一法獨立，亦無一法可停
既是相互為緣，流轉不息，
則無常住，無不變可得。

24.12.2025 Kaizhao

心德



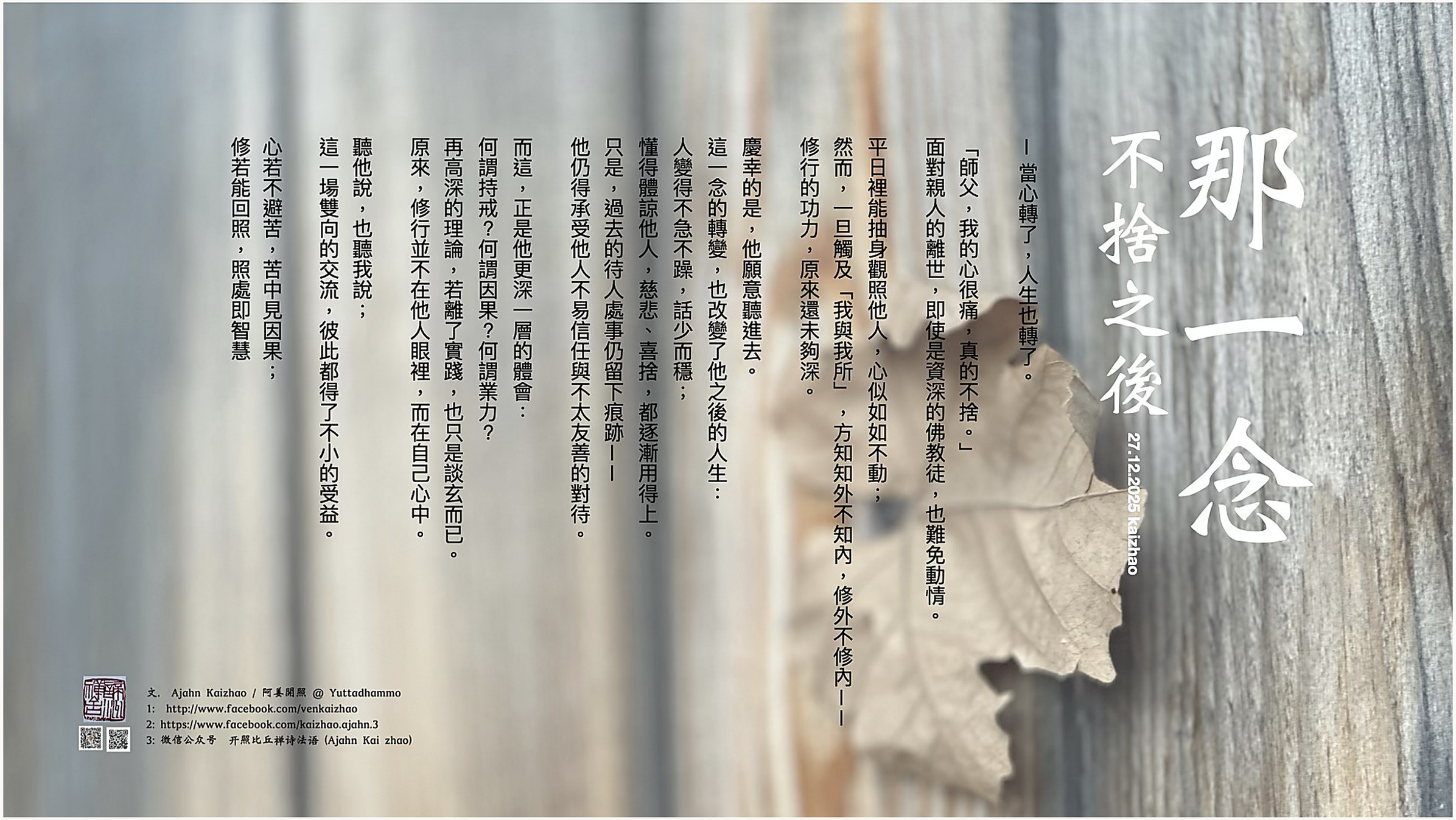
心德，不是泛泛的道德，也不是一時被觸動的感動。
它不隨境起伏，不因人而異；
而是在日常中，
心被逐步調伏、
被慢慢看清。

心德，是離貪、離瞋、離癡，
心德，是具正見、正念、正定，
看得明白，守得住心；
在動與靜之間，心不偏、不亂。

心德，更是如實知見五蘊與因緣，
照見無常而不執取，
了知是苦而不逃避，
體悟無我而不落空。

當心如此安住，善行自會清淨，
功德不求而成，
解脫之路，已在當下展開。

26.12.2025 Kaizhao



一當心轉了，人生也轉了。

「師父，我的心很痛，真的不捨。」

面對親人的離世，即使是資深的佛教徒，也難免動情。

平日裡能抽身觀照他人，心似如如不動；

然而，一旦觸及「我與我所」，方知知外不知內，修外不修內——

修行的功力，原來還未夠深。

慶幸的是，他願意聽進去。

這一念的轉變，也改變了他之後的人生：

人變得不急不躁，話少而穩；

懂得體諒他人，慈悲、喜捨，都逐漸用得上。

只是，過去的待人處事仍留下痕跡——

他仍得承受他人不易信任與不太友善的對待。

而這，正是他更深一層的體會：

何謂持戒？何謂因果？何謂業力？

再高深的理論，若離了實踐，也只是談玄而已。

原來，修行並不在他人眼裡，而在自己心中。

聽他說，也聽我說；

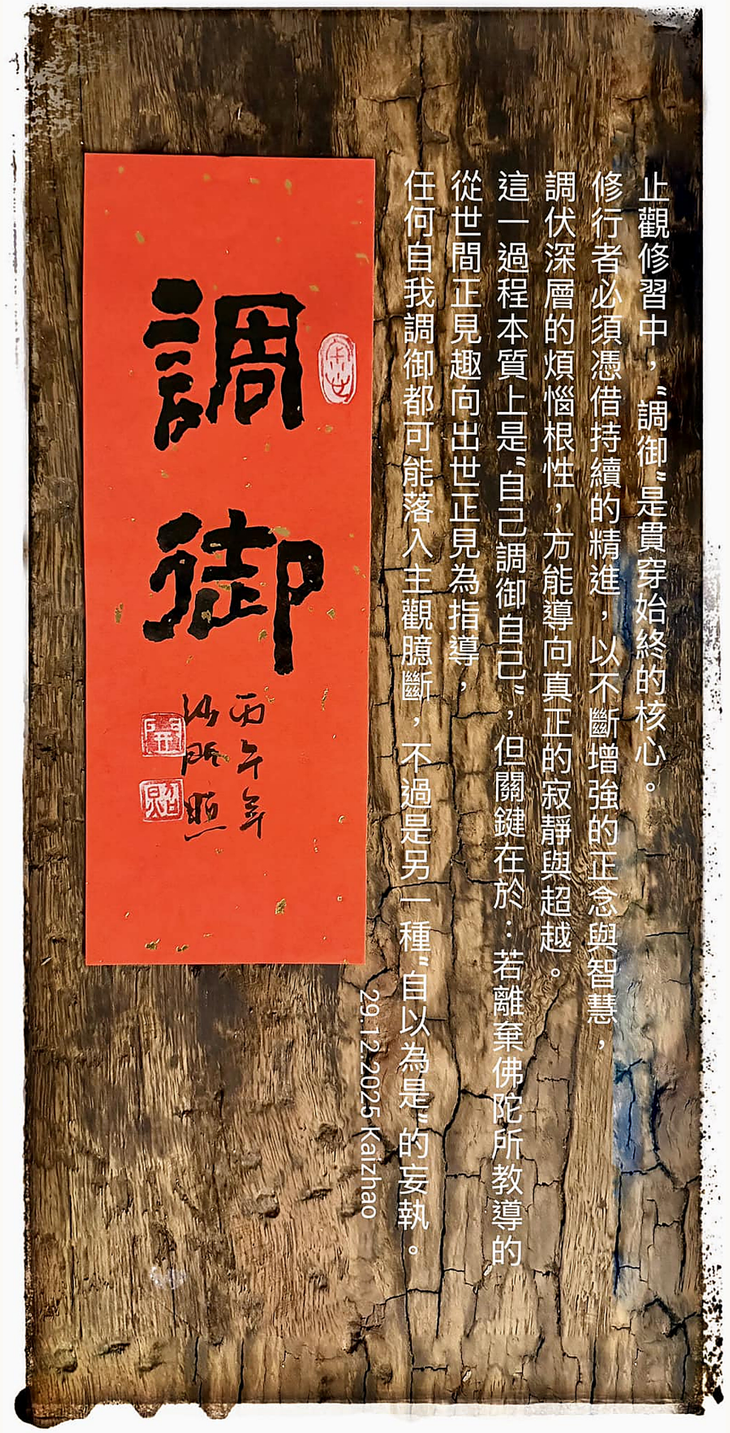
這一場雙向的交流，彼此都得了不小的受益。

心若不避苦，苦中見因果；

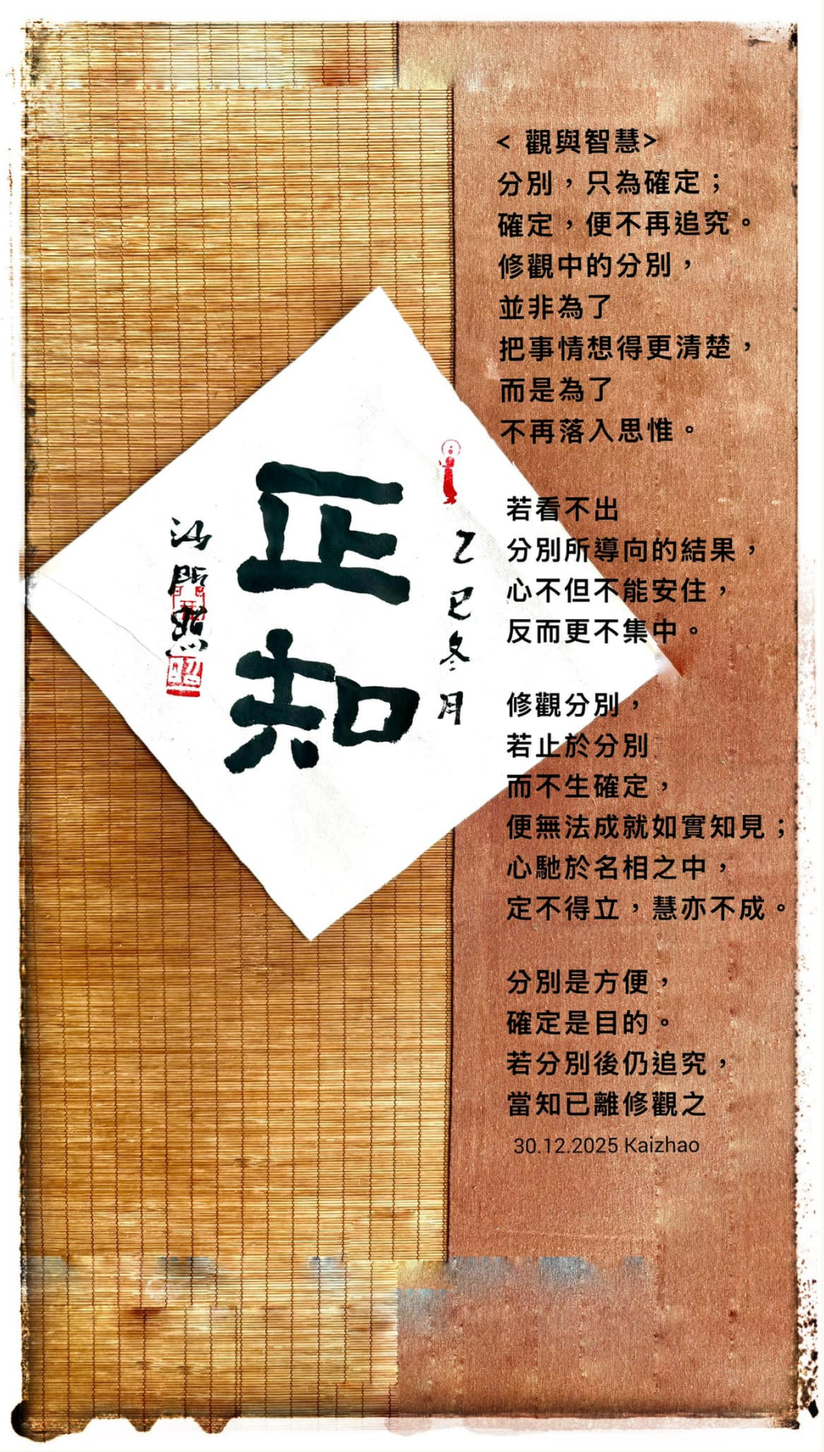
修若能回照，照處即智慧

文. 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)

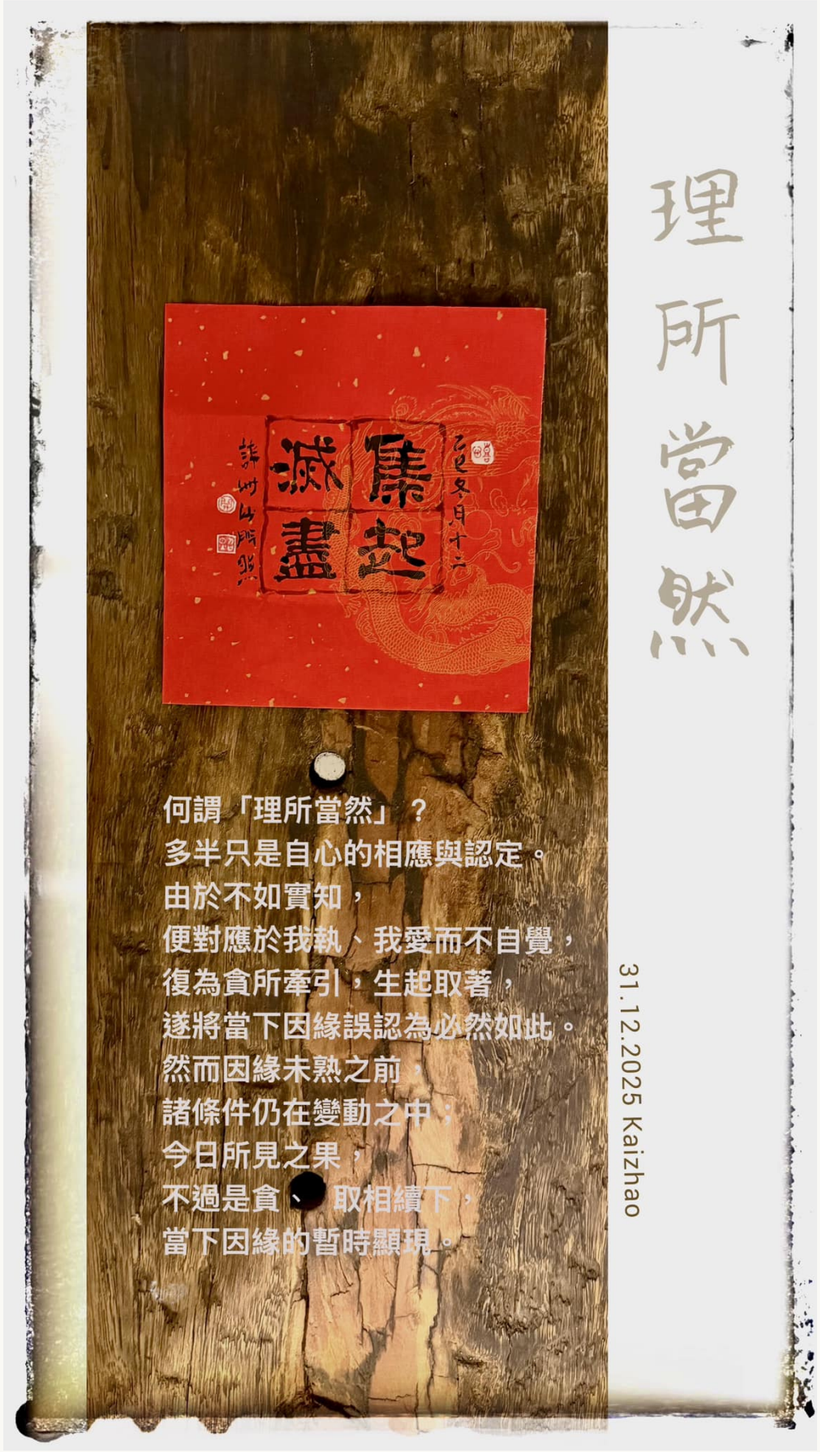

護衛的心
護衛
護衛自他，並非情感上的善意，
而是以正知正念為根本的慈悲行。
於身語意中，
不隨貪瞋痴而起行，是護己；
不以身口意業惱害眾生，是護他。
佛陀說：護己者，實為護他；
護他者，亦即護己。
由戒而生安穩，由安穩而起慈，由慈而不害。
此種慈悲，不隨好惡取捨，
而建立於如實知見與止息苦因之
28.12.2025 Kaizhao


調御
止觀修習中，「調御」是貫穿始終的核心。
修行者必須憑借持續的精進，以不斷增強的正念與智慧，
調伏深層的煩惱根性，方能導向真正的寂靜與超越。
這一過程本質上是「自己調御自己」，但關鍵在於：若離棄佛陀所教導的
從世間正見趣向出世正見為指導，
任何自我調御都可能落入主觀臆斷，不過是另一種「自以為是」的妄執。
29.12.2025 Kaizhao

正知


正知
< 觀與智慧>
分別，只為確定；
確定，便不再追究。
修觀中的分別，
並非為了
把事情想得更清楚，
而是為了
不再落入思惟。
若看不出
分別所導向的結果，
心不但不能安住，
反而更不集中。
修觀分別，
若止於分別
而不生確定，
便無法成就如實知見；
心馳於名相之中，
定不得立，慧亦不成。
分別是方便，
確定是目的。
若分別後仍追究，
當知已離修觀之
30.12.2025 Kaizhao

理所當然


理所當然
集起滅盡
何謂「理所當然」？
多半只是自心的相應與認定。
由於不如實知，
便對應於我執、我愛而不自覺，
復為貪所牽引，生起取著，
遂將當下因緣誤認為必然如此。
然而因緣未熟之前，
諸條件仍在變動之中；
今日所見之果，
不過是貪、取相續下，
當下因緣的暫時顯現。
31.12.2025 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 ：2025.12 初版

非賣品 / NOTFORSALE