

202601 文集

《觸受清醒 · 隨念護心》

阿姜開照 · 著 / Ajahn Kaizhao



帝洲 · 出版

觸不可避免，清醒則不隨。
受不可避免，不染則得解脫。

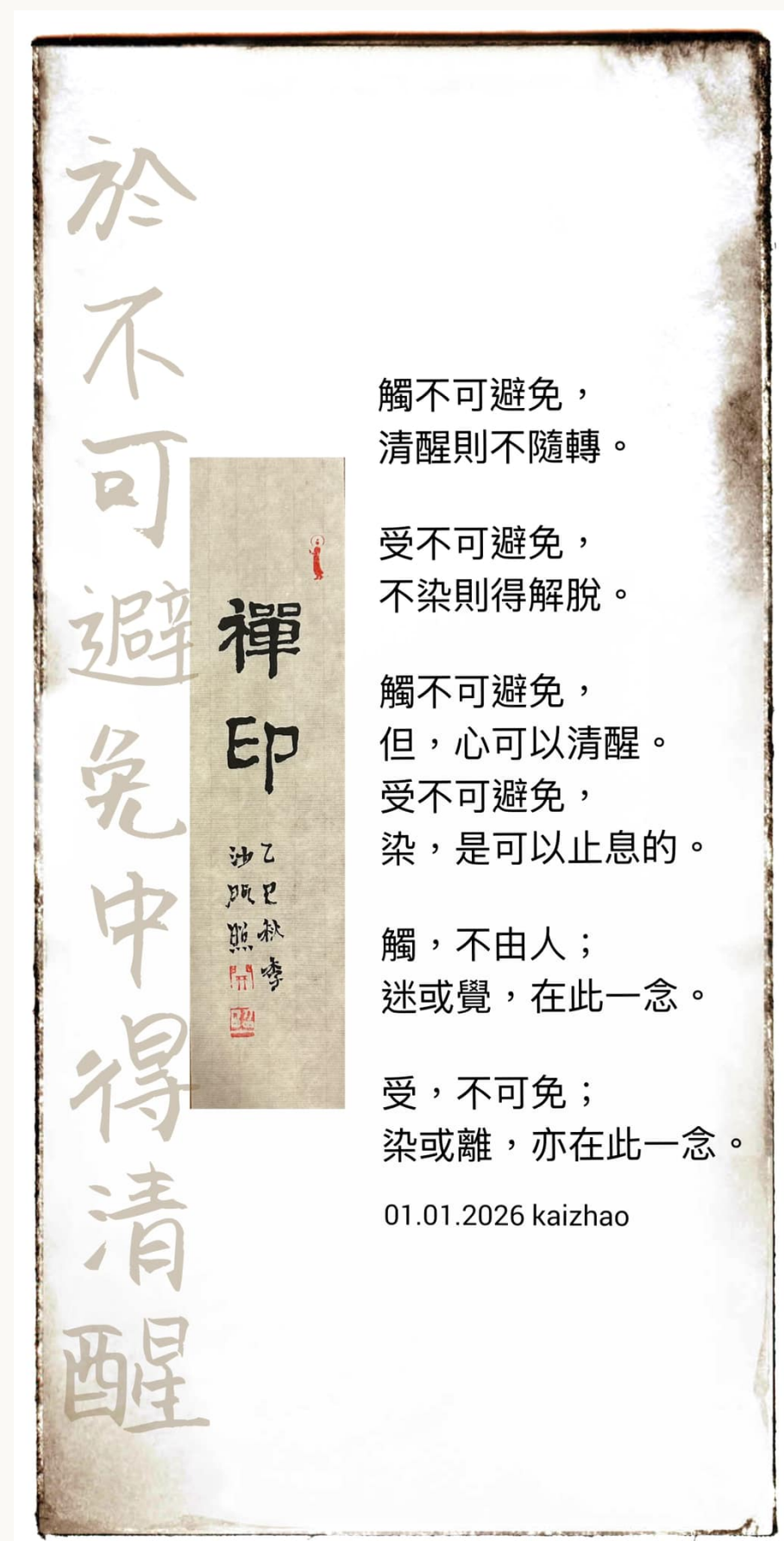
— 阿姜開照 (Ajahn Kaizhao) —

2026 01 目次

《觸受清醒 · 隨念護心》

觸不可避免，清醒則不隨	6
先知心，來調心	7
最如實 · 老實品茶	8
靜處觀照	9
喫茶隨緣	10
修止修觀，關鍵在於念與知	11
無常如影	12
眾生對「緣生」總是容易察覺	13
兩種結果	14
一葉一如	15
清流相映	16
修bhavana與護衛之道	17
第二步 隨念護心	18
第三步 隨順憶念	19
第四步 四念處現前	20
第五步 覺支成熟 · 修行調衡	21

第六步 覺支成熟 · 一門深入	22
第七步 讚佛為如實語者	23
第八步 結論：修bhavana與護衛之道	24
行住坐臥皆是道	25
放上，然後留住	26
看雪 · 心不知該放在哪裡	27
跑掉就放回 · 尋	28
讓心留下來	29
扶手仍在 · 尋與伺	30
不再被牽著走 · 止	31
心安 · 智慧易得	32
讓心找到可以停靠的地方	33
佛與我之間 · 佛隨念	34
護衛與隨念：不是兩件事	35
念與隨念 · 修行路上的交棒	36
念與知：不忘失，知知分明	37



觸不可避免，
清醒則不隨轉。

受不可避免，
不染則得解脫。

觸不可避免，
但，心可以清醒。
受不可避免，
染，是可以止息的。

觸，不由人；
迷或覺，在此一念。

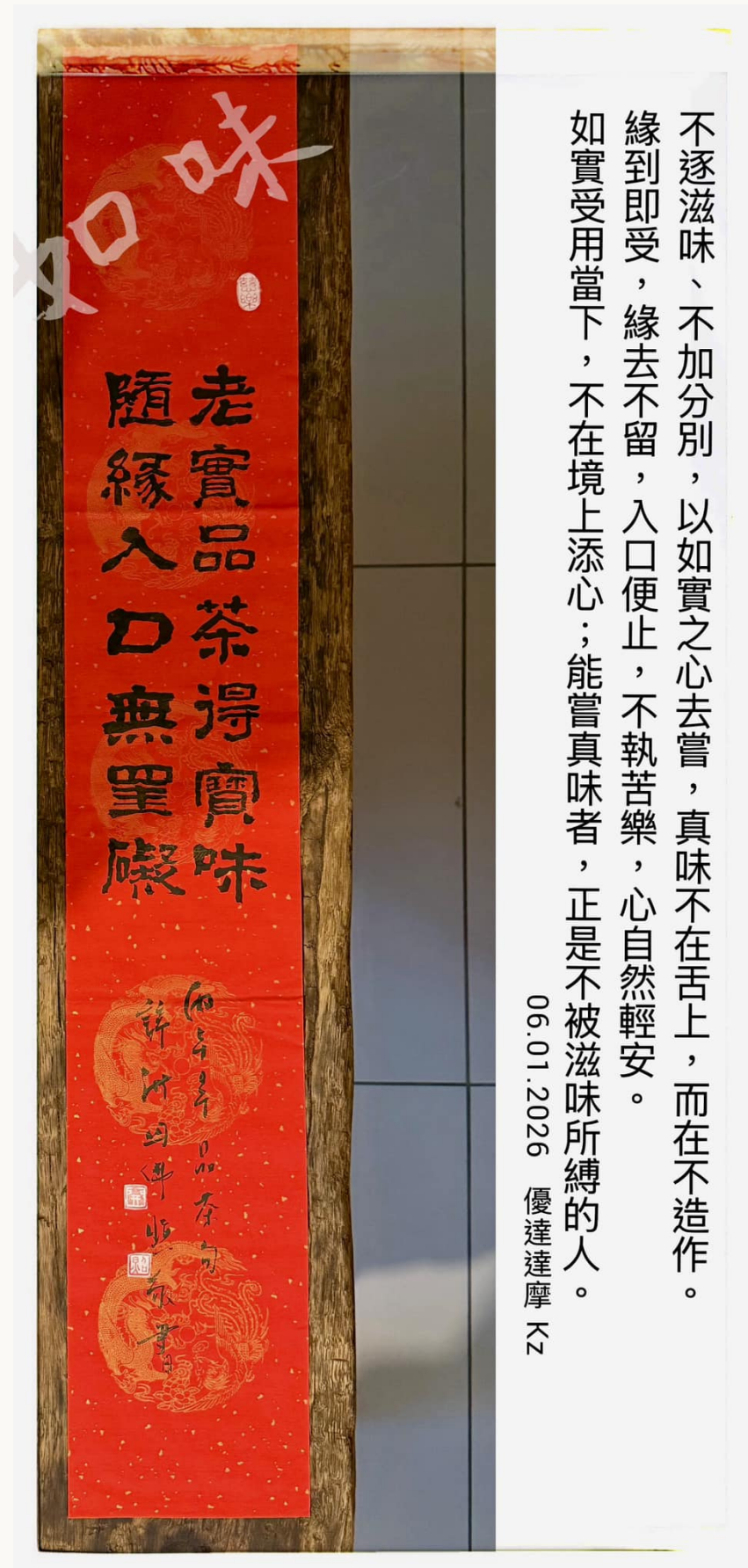
受，不可免；
染或離，亦在此一念。

01.01.2026 kaizhao



修行，不必急談高深。
先要分得清楚：
此刻，是在護心，還是在觀心。
當心忙亂、煩惱偏重、情緒未歇時，
先令其安穩，
這不是退步，而是智慧。
憶念佛德、法義、戒行，
令心不墮、不亂、不失方向，
這名為隨念，
是護心之法。
若心尚未安住，
卻急言「一切皆是無常生滅法」，
多半只是隨念流轉，
非修行，
而是耗損。
待心已有一定安定力，
方可如實觀照：
佛法不是令生活更順，
而是令心不再被境牽引。
能辨別當下所行之法，
便不致錯用方法；
方法不亂，
修行自不偏離正道。
02.01.2025 kaizhao





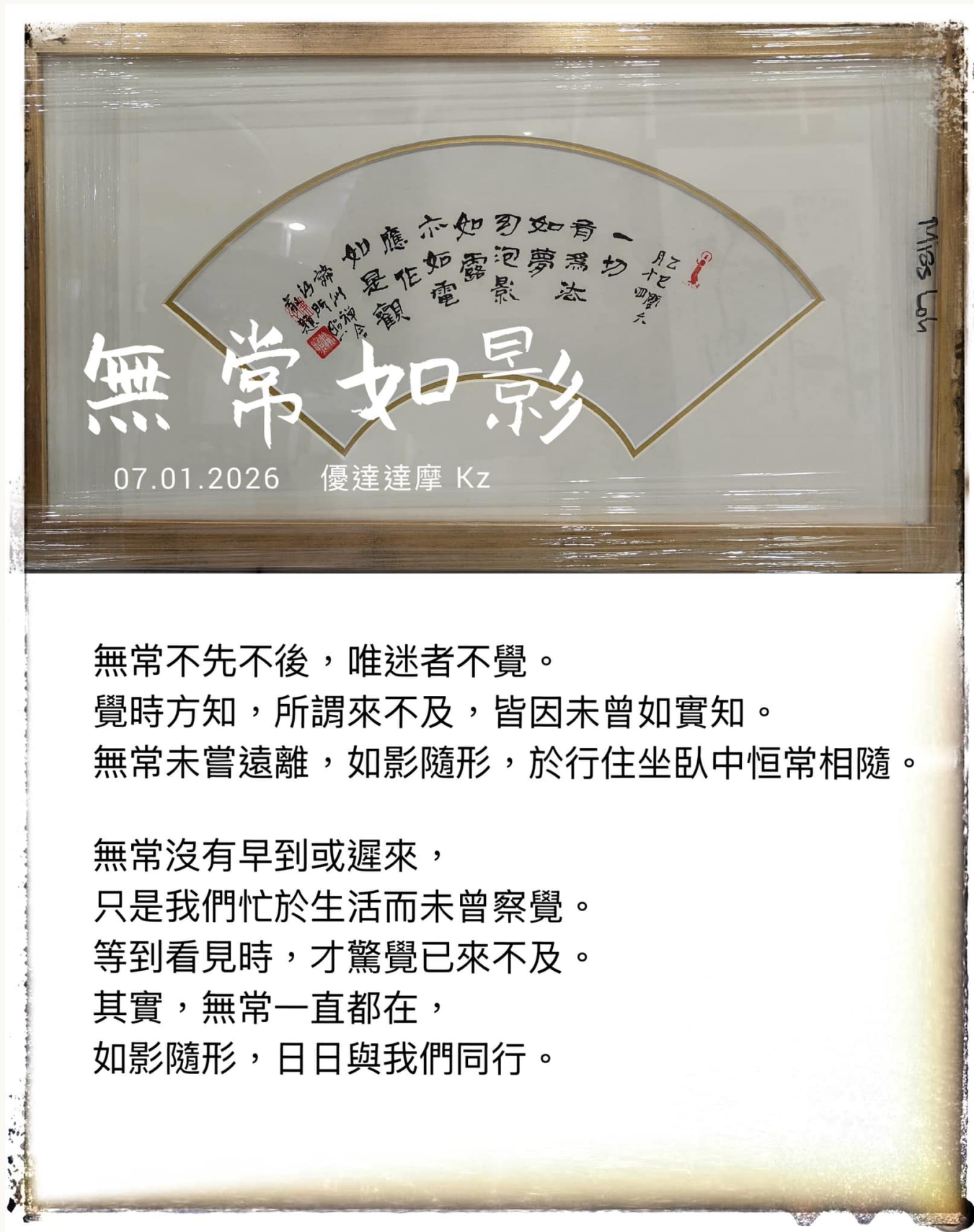
修正修觀，關鍵不在方法多寡，而在於是否善用念與知。
念，是記持不失，
使心不散、不忘當下所緣；
知，是如實了知，
能分辨現前身心法的狀態與相應。

於四念處中，
念令心安住於身、受、心、法；
知令所觀不亂、不落名相。
念若不穩，四念處成為散觀；
知若不明，觀照流於概念。

於七覺支中，念為根本，
使修行不失其道；
知成擇法，分辨此刻當止、
當觀、當護、當放。
擇法得宜，精進方能相應；
精進相應，喜、輕安、
定與捨，次第現前。
是故，念不是單一的「記得」，

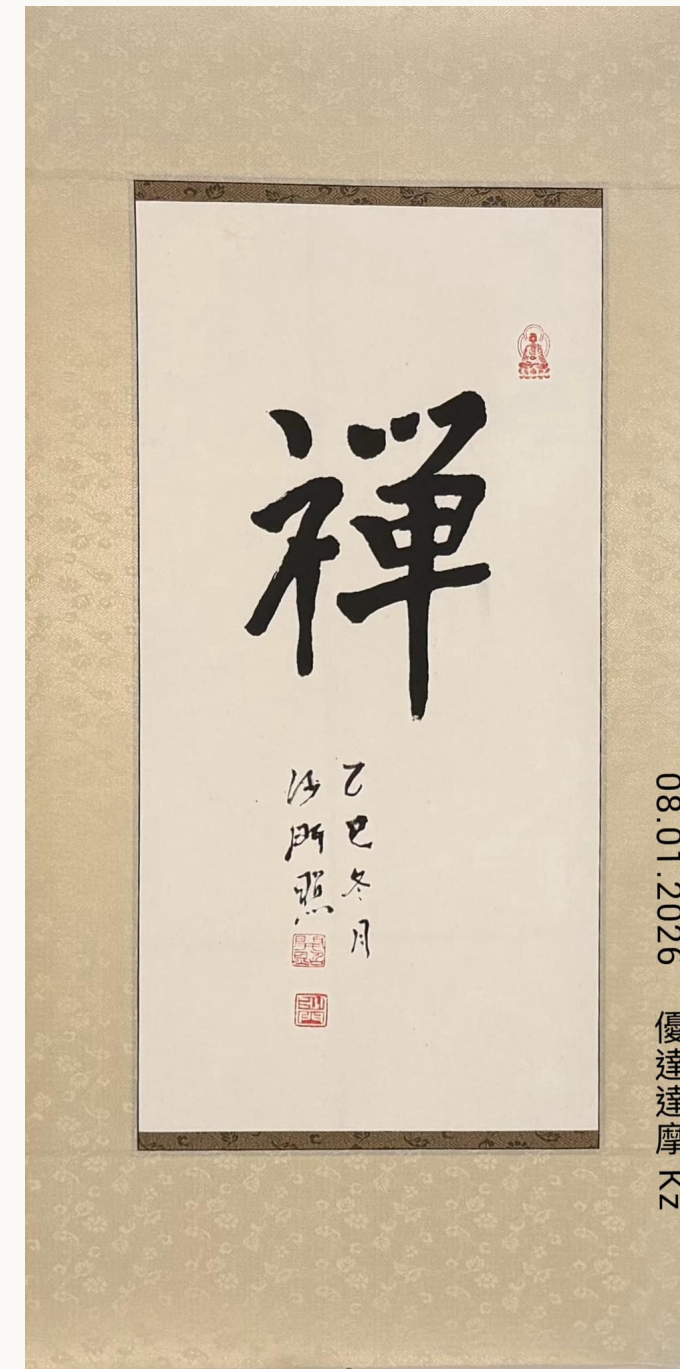
知也不只是概念上的「知道」；
念，是護心之法，令心不墮、不散；
知，是導心之慧，
使止不昏沉，觀不偏離。
能善用念與知，
則止中有知，觀中不亂；
止觀相資，修行方能得力。

念與知



無常不先不後，唯迷者不覺。
覺時方知，所謂來不及，皆因未曾如實知。
無常未嘗遠離，如影隨形，於行住坐臥中恒常相隨。

無常沒有早到或遲來，
只是我們忙於生活而未曾察覺。
等到看見時，才驚覺已來不及。
其實，無常一直都在，
如影隨形，日日與我們同行。



眾生對「緣生」總是容易察覺，
因為一見「生」，便起貪；
不合意時，又隨即生瞋。
生起之相，最易牽動情緒。

然而，當緣走向「滅」時，
心卻同樣不安，
或戀著不捨，或抗拒排斥。
於滅中再起貪與瞋，
其實正是痴的相貌。

若能如實觀緣，
了知一切法，生時已在趨滅，
滅時亦不離緣，
那麼，何須因見生而歡喜，

又何須因見滅而動情？
於生不取，於滅不拒，
但見因緣流轉，
心便得以止息於中道。

見生見滅

兩種結果

09.01.2026 優達達摩 Kz

有些苦，不是此刻的錯，
只是舊日行走留下的回聲。

它來時，不問理由，
只能承受——這是已成熟的路。

也有些反應，
在還沒想清楚之前就先動了。

語氣、眼神、轉身的速度，
一再重複同一個方向。

不是永恆，是習慣帶著走。

一個，
只能如實承受，
不再加怨；
一個，
需要被看見，
才能停止延續。

若把苦都怪給過去，
心會變得無力；
若把習氣當成天性，
未來就沒有出口。

於是，
學會分清——如理思維
正在受的，
讓它如其所是；
正要起的，
在一念前停下。

這一刻，
果報完成，
習性鬆手。

路，
就從這裡開始不同了。

實話實談

乙巳冬月初五

沙照

照

照

照

善談

沙照

照

照

修福

也讓福不變成牽絆

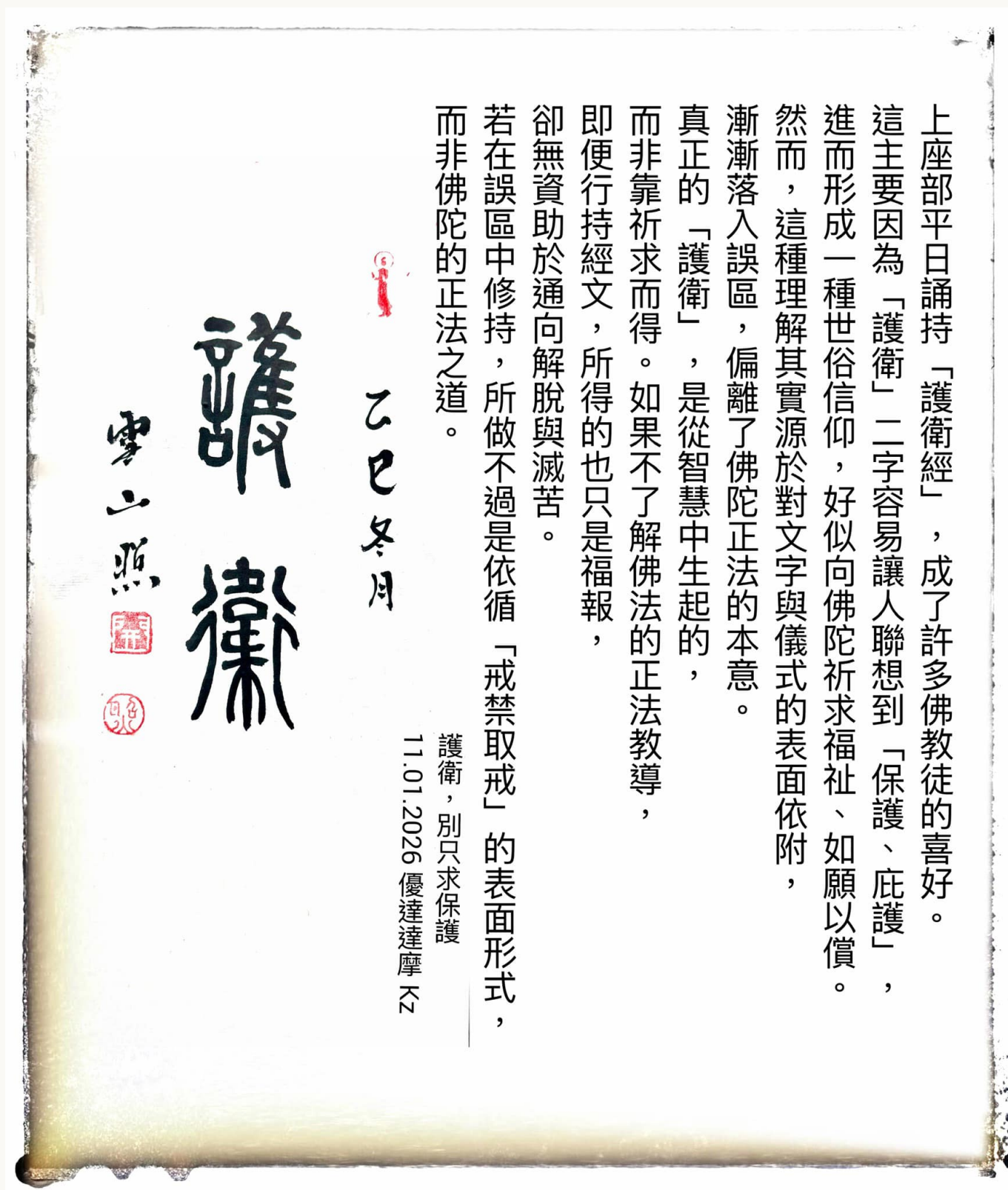
10.01.2026 優達達摩 Kz

若只知道行善得福，卻不去看清欲的過患，
福報只會讓人繼續在輪迴中享樂。

當一個人開始看見：欲會讓心不滿、被綁、起煩惱，
行善的福，才不再只是享受，而能成為放下與解脫的助力。
欲，會把福變成牽絆；

看清欲的過患，福才能帶人走向出離。

福才能轉為解脫的助緣。欲，使福成為繫縛；見欲過患，福方能導向出離。

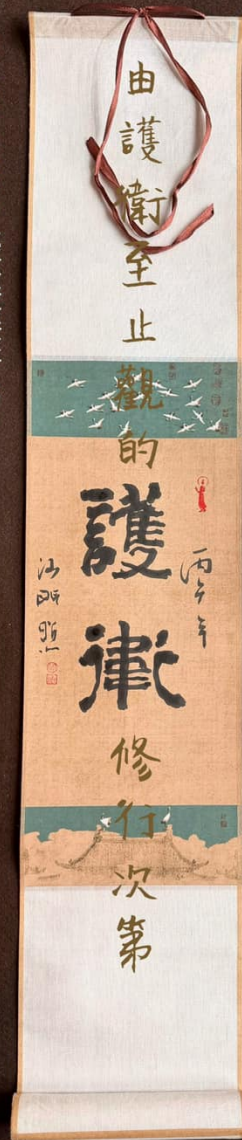


第二步 | 隨念護心

第二步 | 隨念護心

建立安住基礎

13.01.2026 優達達摩 K2
修行，不在於急談高深，而在於是否走在正確的次第上。
若次第錯置，即使名相俱足，亦難得其實。
當心散亂、煩惱偏重、情緒未歇時，
首要之務不是觀照身、受、心、法，而是令心不亂、不墮。
此時應取能令心安穩、正向相應的所緣，修佛、法、僧、戒、施、天等隨念，
使心遠離粗重的五蓋，獲得基本的安住。
這一階段的「念」，重在記持不失，其功能在於護心，而非觀察。



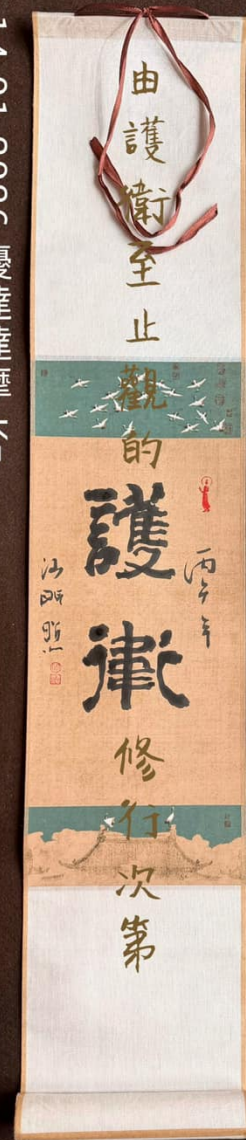
(2)

第三步 | 隨順憶念

第三步 | 隨順憶念

建立穩固的知 (趣向止觀)

14.01.2026 優達達摩 K2
當心已不散亂、不下墮，對所緣具備基本安穩與相續時，
方可進一步反覆隨順地憶念。
所謂隨順，並非用力思惟，亦非造作分別，而是在不失念中，
持續記得、如實知道。正是在這樣的相續中，
逐步建立起穩固而清明的「知」。此「知」不是概念之知，
而是能承載止與觀的心力基礎；若無此知，止不成止，觀亦流於想。



(3)



第六步 | 覺支成熟 一門深入

17.01.2026 優達達摩 Kz
念，先以「記持不失」
而安住於所緣；
心不走失，方能了知所緣。

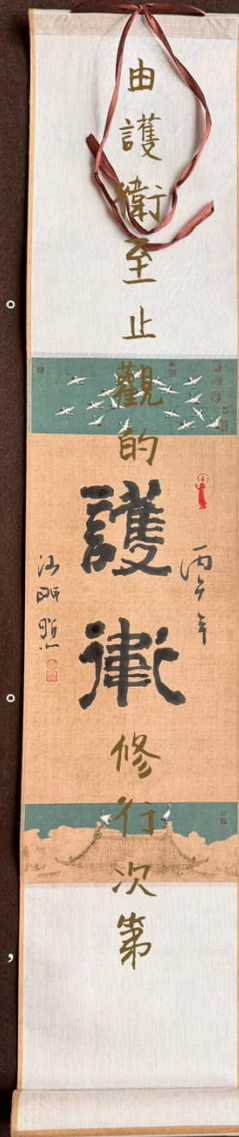
隨念而起正知，
才能如實知緣生、如實知緣滅。
念與知相應時，
法得現見 (akāliko)，
不待時節，當下可驗；
復能來見 (ehipassiko)，

非勸信，而是邀請親自觀察。
念愈純熟，了知愈趨深透；
此即所謂「一門深入」，
不是多門並進，而是直下用功。

如是隨念，
法自然具足
引導性 (opaneyyiko)，
引心向內，趨於止息與解脫。
於同一所緣上反覆習行念與知，
初時或起好奇，
久之不復好奇，
唯有老老實實隨觀而行。

其所得者，非他人可代，
正如經言：
paccattam
veditabbo viññūhī ——
唯智者，各自親證。

(6)



第七步 | 讚佛為如實語者

18.01.2026 優達達摩 Kz
由是可知，
法之所以具足現見、
可來見、能引導、
智者自知，
不因時節，不待信仰，
唯以如實而說、
如實而示。
是故讚歎世尊：
Svākkhāto bhagavatā
dhammo, sandiṭṭhiko ——
世尊所說之法，
善說而如實，
於當下可見、現前可證。

不以辯才立法，
不以權巧誘信；
唯如實知、如實說，
令後學依法隨行，
各自現見其真。

佛為如實語者，
以善說之法，
令眾生當下得見。

(7)



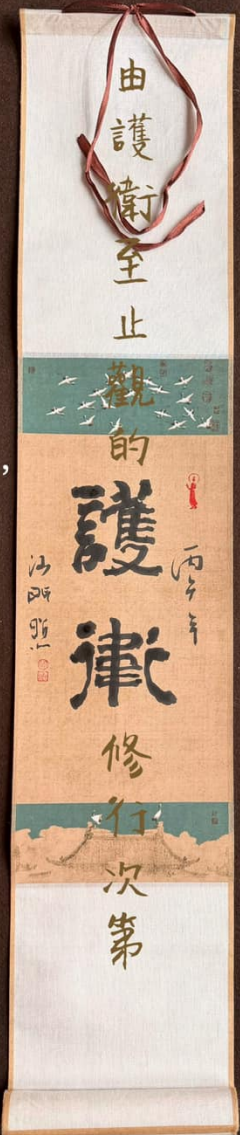
第八步 | 結論：修bhāvanā
與護衛之道

18.01.2026 優達達摩 Kz
所謂「護衛」，
是在守護
修行的基本條件，
令心不失、不墮、不染。

護衛並非外求庇護，
而是依聞、
思所成之修（bhāvanā），
成為資助心的內在力量。

藉由念與正知
（sati-sampajañña）
的建立，
取隨念之所緣，
令散亂、
下墮之心
回復可安住的狀態。

修（bhāvanā），
意為「培育、
令生起、令增長」。
凡依正見而培育善法、
減損不善法者，
皆名為修



(8)



20.01.2026 優達達摩 Kz
修行的第一步，是讓心有一個停靠處。
要達到這個目標，需要具備基本條件：
親近善士，聽聞正法，如理思維，並讓法隨隨行，身心隨法而動。
修行的要訣在於如何把心放在止觀上：
先掌握基本業處的共同點，熟悉正確的方法，
再以精進、正念、正知三法同時進行，持續練習。
日常生活中，動靜不離業處，皆可修行；
心若能放上所緣，並留住所緣，循序漸進，便必有所得。



修行止或觀時，關鍵不在做多少事，而在於如何把心放對地方。
當心散亂時，先把心輕輕放上所緣，這就是「尋」——把注意力帶回來。

心一旦到了，不必再拉扯或加工，只需留住，讓心停留、反覆接觸所緣，這就是「伺」。
尋，是把散亂的心帶到所緣上；
伺，是讓心在所緣上安住、不再跑掉。

就像修行時注意到手——先注意到手，再留在手；
不是用力抓，而是自然地在那裡。

能這樣放上、留住，心便不再漂流；
正念與正知，也就在這一次次回來與停住之中，慢慢成熟。

尋是帶回，伺是安住



22.01.2026
修行時，問題往往不在於「方法不夠多」，
而在於心不知該放在哪裡。

一念起時，心容易跑向習慣、
情緒或想法；此時不必責怪，
只要把心輕輕放上所緣，這就是「尋 (vitakka)」。

尋，不是用力拉回，也不是壓住念頭，
而是單純地把注意力帶回來——
回到一呼一吸、一步一行、手中的觸感。

當心已經到了，接下來不是再做什麼，
而是留住。
讓心停在所緣上，持續停留、反覆接觸，
不亂動、不加工，這就是「伺 (vicāra)」。

尋，是把散亂的心帶到所緣；
伺，是讓心在所緣上安住。

就像修行時覺察到手——
先注意到手，再留在手；
不是抓緊，而是自然地在那裡。

能這樣一次次放上、一次次留住，
心便不再四處漂流。

正念在「帶回」中建立，
正知在「停留」中成熟。

修行，其實很簡單：
放上，然後留住。
日常行住坐臥，皆是如此。



23.01.2026 優達達摩 Kz -日常修行要訣03

Q1：如果心念跑掉了，該怎麼辦？

A1：跑掉就放回 → 尋 (vitakka)

把注意力輕輕帶回當下，
這就是「轉念」，建立正念。

Q2：注意力已經落在對象上，還要怎麼做？

A2：在了就別亂動 → 伺 (vicāra)

讓心停留、細微觀察，
不隨意跳動或分散，這就是「正知」。

Q3：觀察時要分析或多想嗎？

A3：簡單就好 → 不增添分析或想法

專注於當下直接經驗，
不添上理論或推理，這就是「現法體會」。

Q4：我體驗什麼才對？

A4：感受即是所緣 → 一呼一吸

親自觀察吸與呼，感受就是當下的經驗，
而非抽象念頭。

Q5：呼吸或心念不穩，怎麼辦？

A5：自然呼吸，心穩住 → 不用強力控制或緊抓
保持自然，心中安住，不強求完美或刻意操控。

Q6：那麼 vitakka 與 vicāra 哪個更重要？

A6：先尋後伺 → 每件事情先「帶心到行動上」，
再「停住不跑掉」
短暫即可 → 尋不需長時間，伺也不必用力抓。
回到呼吸 → 心跑掉時，輕輕回來就好。

◆ 重點提醒

尋伺不是「做事」，而是心的方向與停留。
心若輕放、安住，便能自然生起正念與正知。



讓心留下來

24.01.2026 優達達摩 Kz -日常修行要訣04

讓心留下來，
不是用力抓住，
而是有一個地方，
它願意停。

願意留下來，
不是因為被要求，
而是這一刻的所緣，
不拉扯、不逼迫。

能留下來，
不是心變成空白，
而是分裂的聲音，
終於不必各走各路。

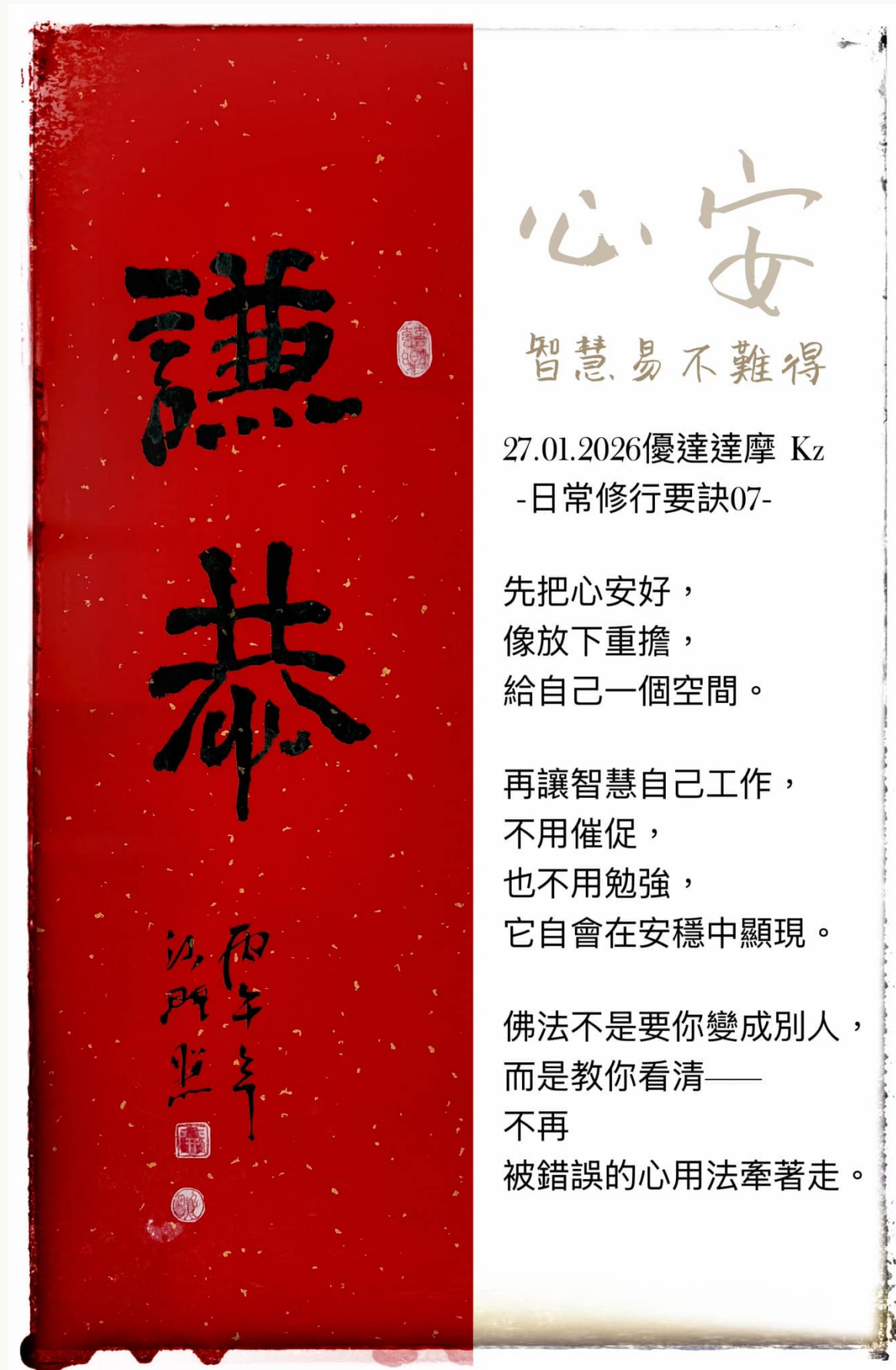
學會待在
一個可安住的所緣裡，
心只朝一個方向，
不再同時逃離、追逐。

專注，不是緊繃；
穩定，也不是麻木。
沒有正念的專注，
只是暫時不動。

有正念的時候，
心安靜，卻清醒；
柔順，卻不散亂。

這樣的心，
自己知道該留下來。







佛與我之間

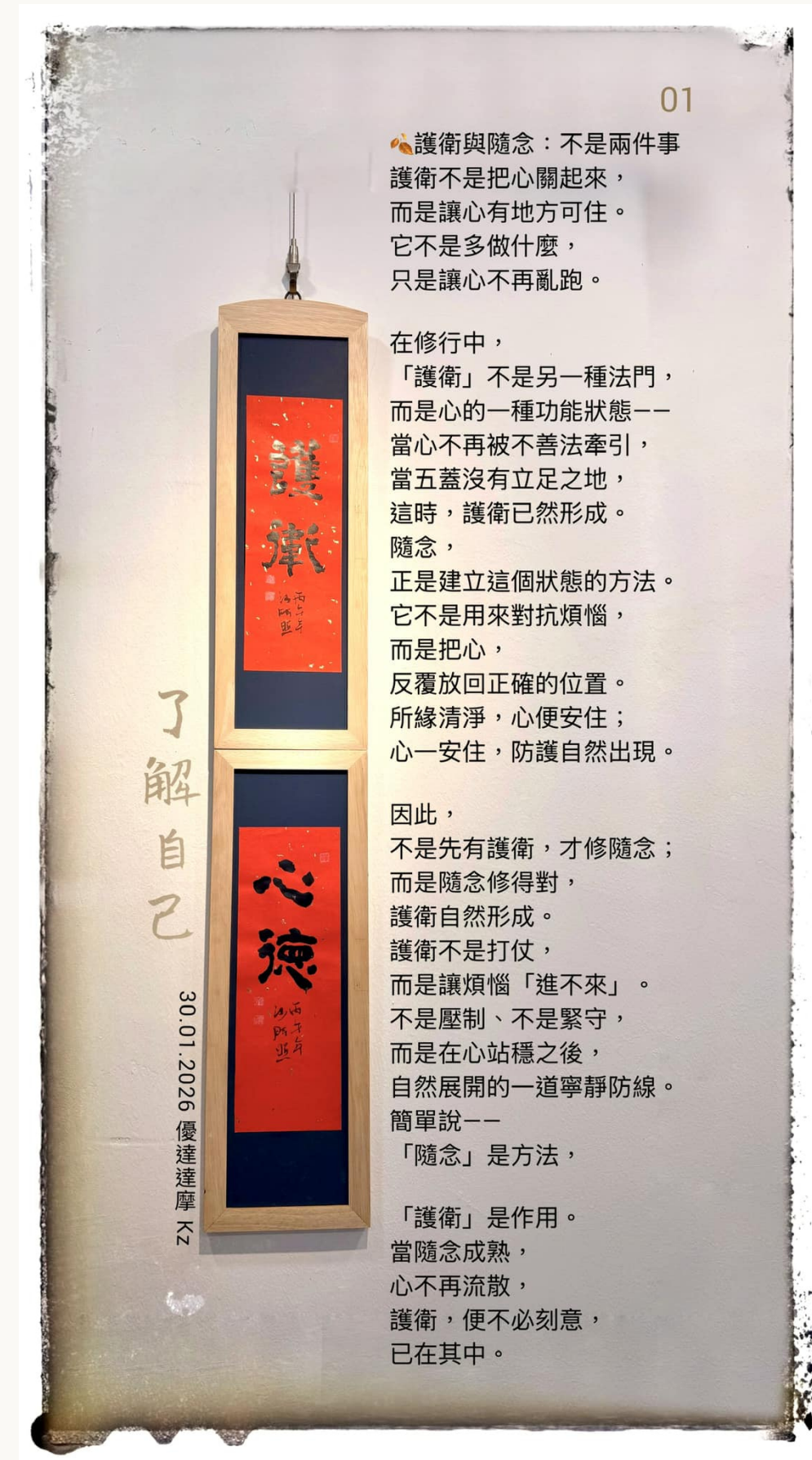
29.01.2026 優達達摩 Kz -
佛隨念，

不是把佛請進心裡，
而是把心，
放回覺的方向。

不是佛有遠近，
而是此心，
是否與覺相應。

以佛德為所緣，
反覆隨念覺、
正、清淨、不顛倒，
令心趣向如是之道。

於是可見，
我與佛之間的關係，
本質不在改變佛，
而在調整自己——
調御、調伏，
自依法依，
最後，自作證。



01

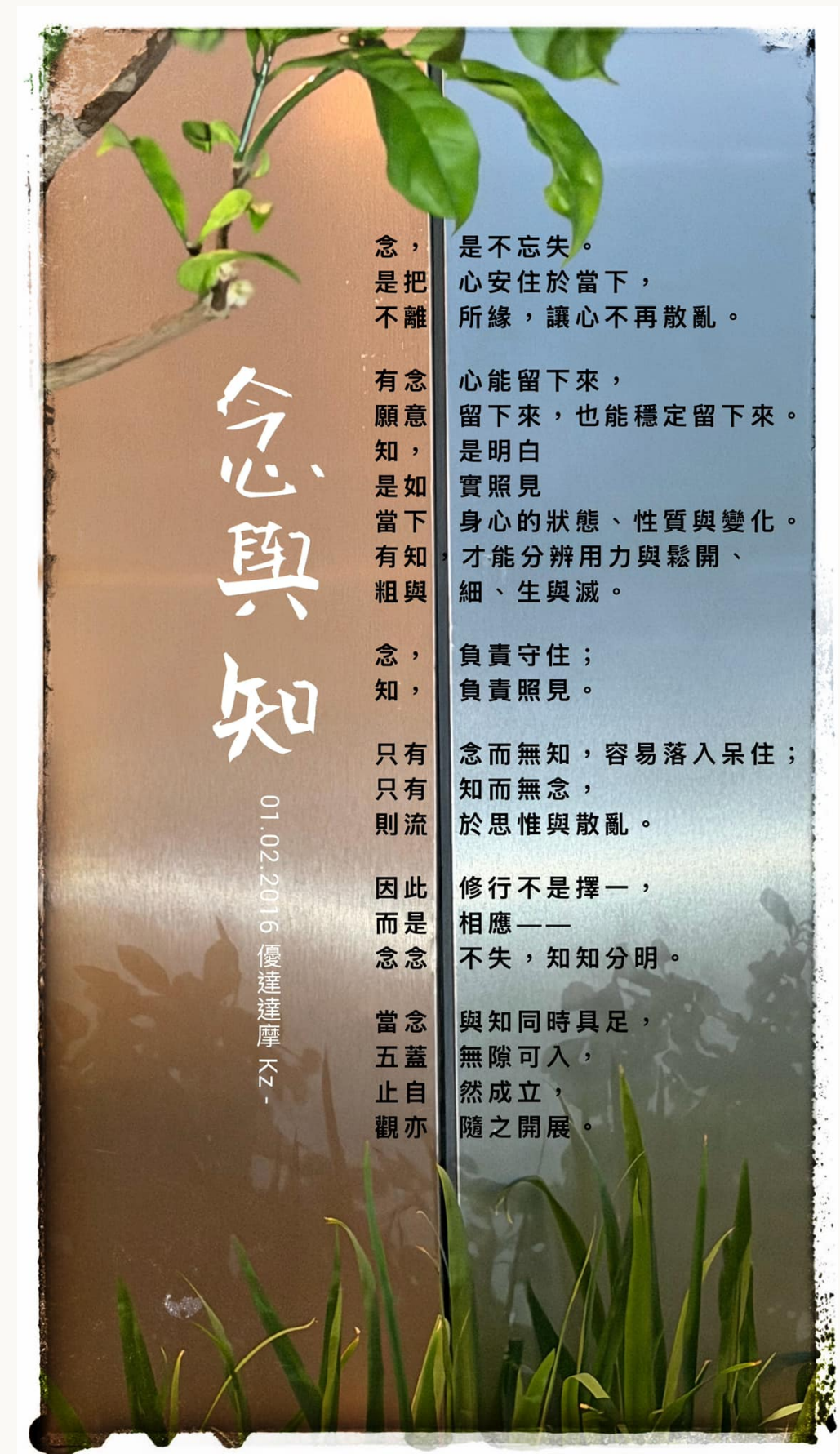
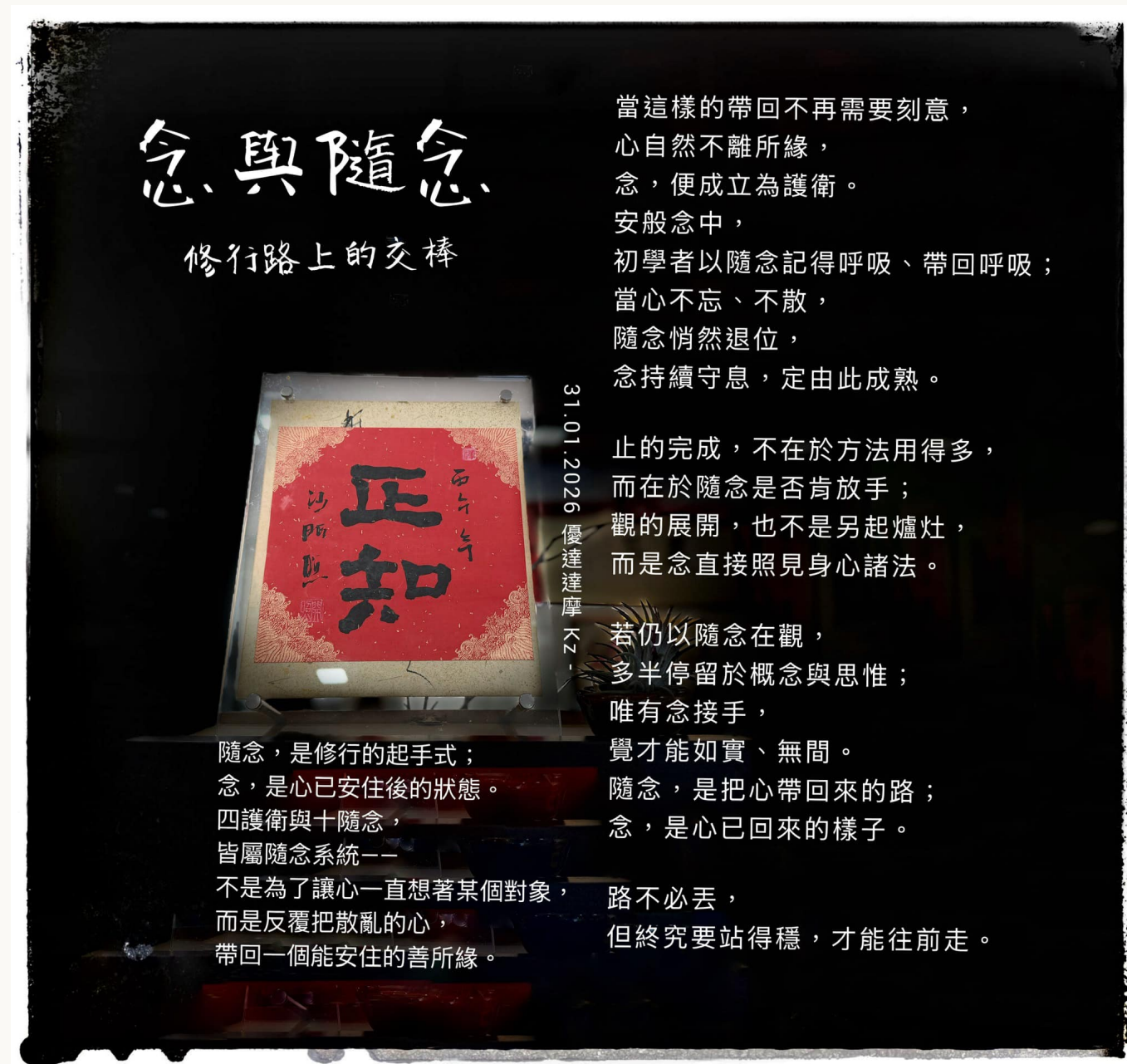
🌟護衛與隨念：不是兩件事
護衛不是把心關起來，
而是讓心有地方可住。
它不是多做什麼，
只是讓心不再亂跑。

在修行中，
「護衛」不是另一種法門，
而是心的一種功能狀態——
當心不再被不善法牽引，
當五蓋沒有立足之地，
這時，護衛已然形成。
隨念，
正是建立這個狀態的方法。
它不是用來對抗煩惱，
而是把心，
反覆放回正確的位置。
所緣清淨，心便安住；
心一安住，防護自然出現。

因此，
不是先有護衛，才修隨念；
而是隨念修得對，
護衛自然形成。
護衛不是打仗，
而是讓煩惱「進不來」。
不是壓制、不是緊守，
而是在心站穩之後，
自然展開的一道寧靜防線。
簡單說——

「隨念」是方法，

「護衛」是作用。
當隨念成熟，
心不再流散，
護衛，便不必刻意，
已在其中。





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：2026.01 初版

非賣品 / NOTFORSALE