

202602 文集

《隨觀止息 · 歲月清安》

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。

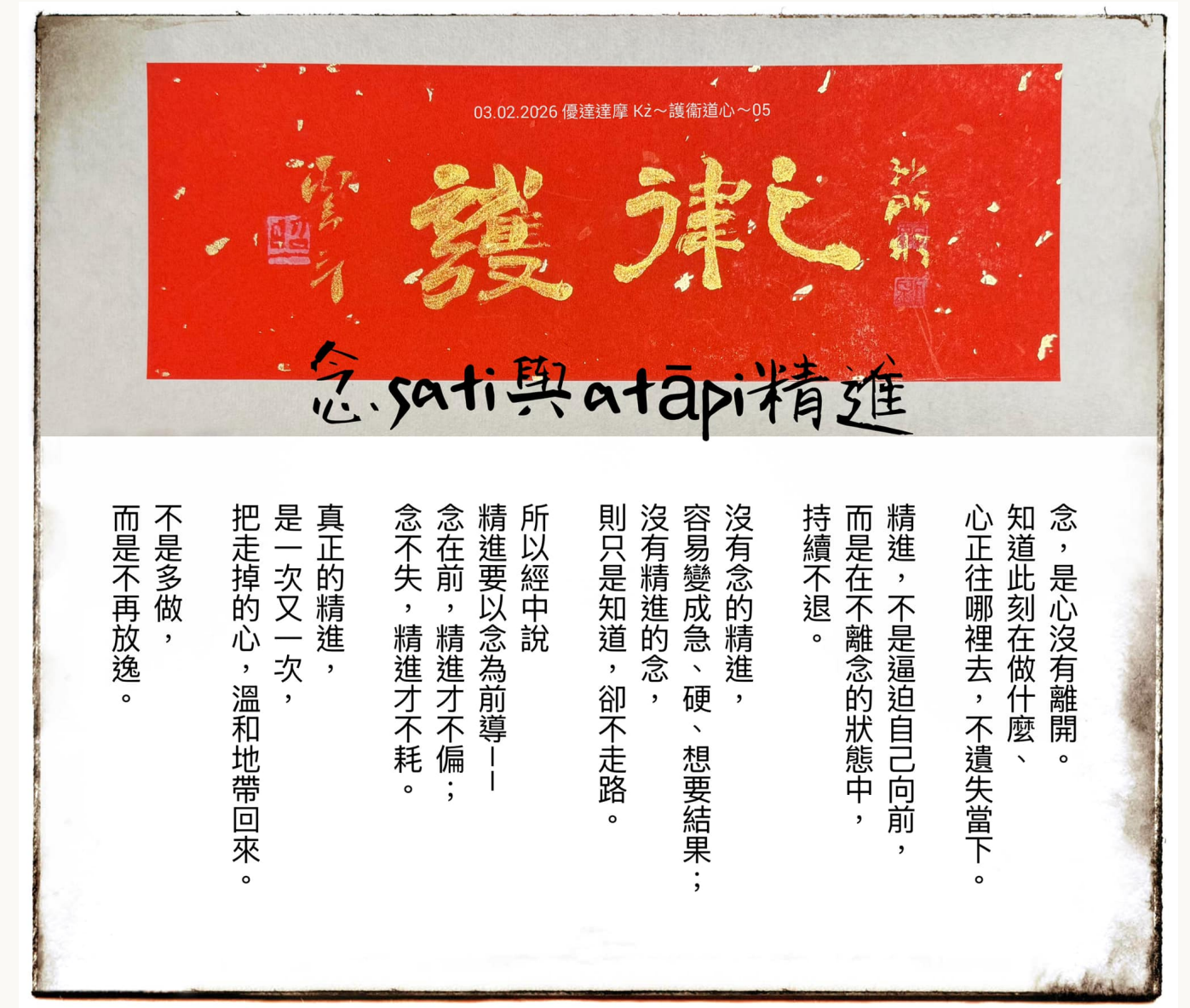
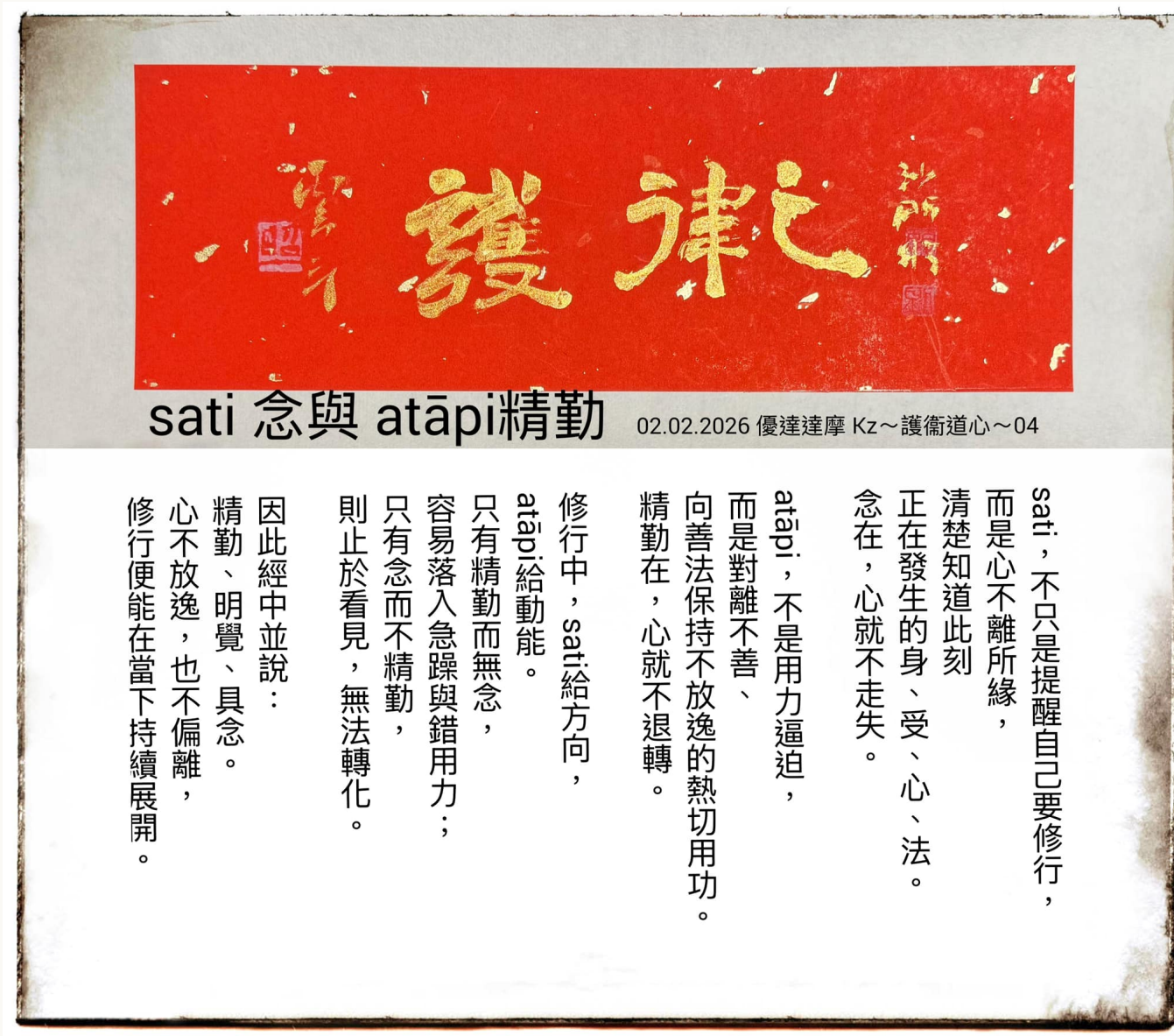
— 阿姜開照 (Ajahn Kaizhao) —

2026 02 目次

《隨觀止息 · 歲月清安》

sati 念與 atapi精勤	6
護衛道心05：sati與atapi精進	7
警護承：念・知・精勤	8
護衛道心07：隨念・知・精勤	9
護衛道心08：發起精勤與資助	10
以智而趣入止觀	11
一巡已圓滿，但修行不止於一程	12
隨緣安住	13
法語資訊 · 開照比丘	14
法語資訊 · 聯絡管道	15
法語資訊 · 弘法專頁	16
法語資訊 · 隨念法雨	17
法語資訊 · 禪詩法語	18
心中有智，步履生慈	19
門縫裡鉤獨白	20
那師父你自己怎麼過新年	21

讓你培養一個「好習慣」	22
人生其實就是一連串習慣	23
人常說，要培養好習慣	24
有些習慣	25
習慣久了	26
新春與日子秋	27
修行的考驗	28
當人開始觀照自己	29
若一念覺知	30
當心習慣於如實知見	31
從世間習慣到解脫習慣	32
引1言1	33
從生起那一刻	34
錯把變化當例外	35
呼吸中的無常	36
受從來沒有	37





念·知·精勤

修行以知，以明來累積，持續的觀察來完成

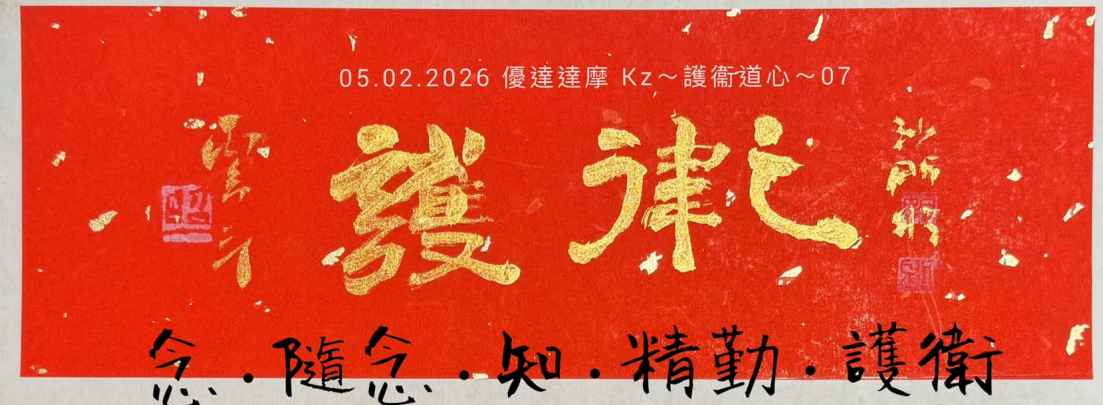
念 (sati)，是心停下的地方，心的守護，
讓我們在當下安住，不隨散亂漂流。

知 (sampajañña)，是心明白的方向，明察心態，知道何時安住、何時分散。

精勤 (atāpi)，是心不走散的力量，持續推動念與知，避免懈怠。
三者互為循環：精勤維持念，念帶來知，知又回應精勤。

心穩了，念明了，修行，自然而深厚。

04.02.2026 優達達摩 Kz~護衛道心~06



法法相潤，各自有不同的作用。

念 (sati)，是心停下的地方，守護當下，
不隨散亂漂流。

隨念 (anusati)，是將心回到正確所緣，
建立安住的狀態，讓護衛自然形成。

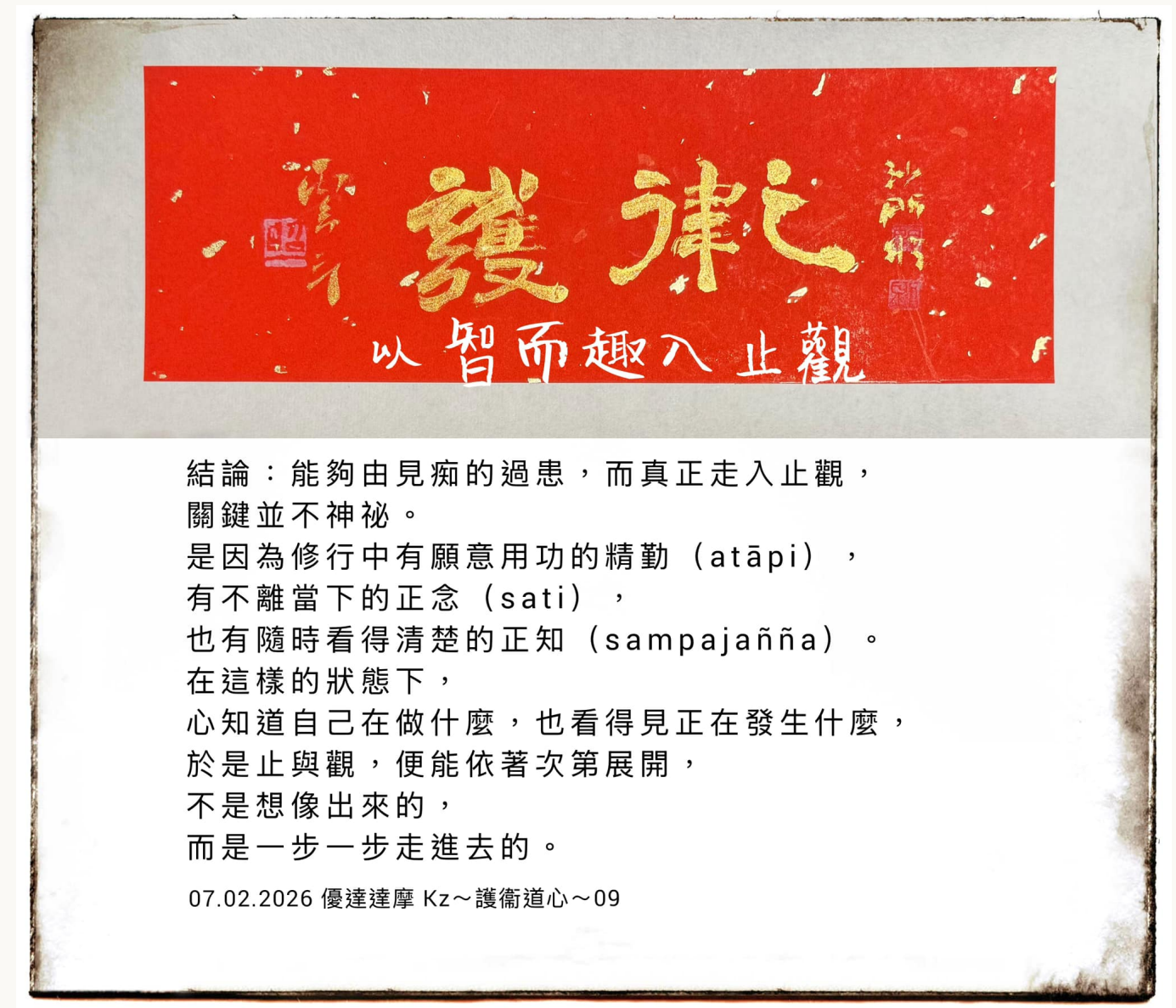
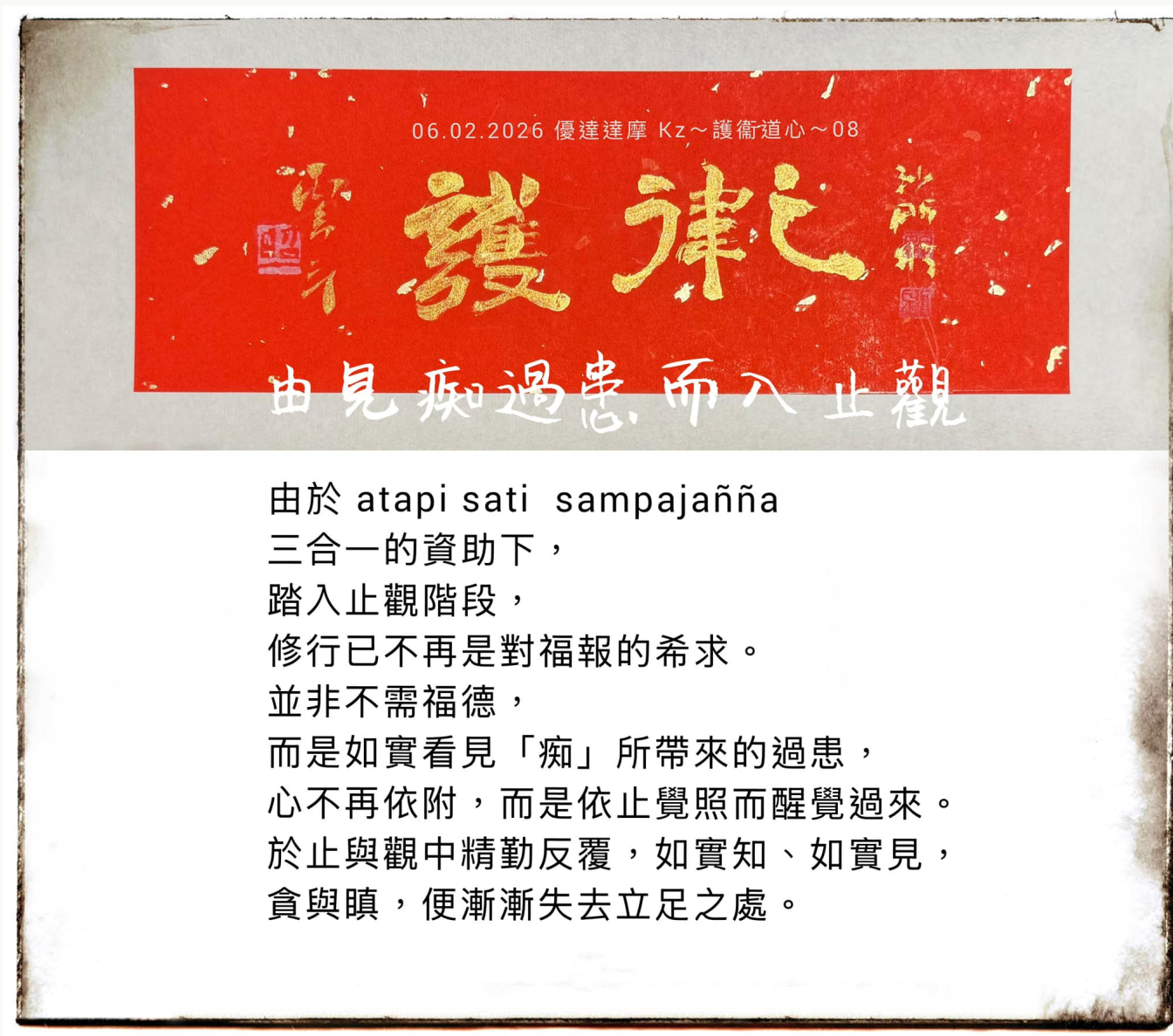
知 (sampajañña)，是明察心態，知道何時安住、何時分散。

精勤 (atāpi)，是持續不懈的力量，推動念與知，避免懈怠。

護衛，不是硬把心關起，而是心有地方可住，穩定而柔順。

三者互為循環：精勤維持念，念生知，知反饋精勤；

隨念建立護衛，護衛支撐念知精勤。





2026迎春巡迴 | 守護自心之道

承接圓滿 · 啟動新程 日期：2月8至3月1日

- 2月8日：辭舊迎新，以正念開啟馬年**
主辦單位 / 地點：安邦三寶堂
時間：2pm-3.30pm / 03-42926943

2月8日：無常並沒有早到，而是我們不知道
主辦單位 / 地點：千百家佛教居士林
時間：7pm-9pm
03-7880936

2月10-12日 慈心禪
主辦單位 / 地點：實兆遠佛教會
馬佛總perak 班台支會
時間：三個晚上-8pm-10pm
017-587 3295 / 016-5668033

2月13日：護衛你的心
日期：8pm-9.30pm
主辦單位 / 地點：江沙佛學會/ 和豐講座
012-5691708

2月14至15日：回向與發願
主辦單位 / 地點：怡保東蓮安樂院
時間：兩個晚上：8pm-9.30pm
018-9888199 0

活動不對外：僧隨念
2月16日至18日：僧信互動
- 2月19日：初三 大道無門**
主辦單位 / 地點：Penang 洪福寺
時間：7pm-9.00pm
04-2280503

2月20日：初四 六隨念
主辦單位 / 地點：正見禪修林
時間：9.30am至11.30am
017-4598860

2月20日：初四 天隨念
主辦單位 / 地點：吉打 祖印寺
時間：4pm-6pm. 04-7720072

2月21至22日：禪2
時間：9am-930pm / 9am-4pm
主辦單位 / 地點：北海佛教居士林
012-7893124/012-4339262

2月23日 捨隨念
主辦單位 / 地點：大山腳法禪林
時間：8pm-10pm. 011-2422823
- 2月24日：僧隨念**
主辦單位 / 地點：草舍 Batu Kawan
時間：8pm-10pm

2月25日：戒隨念
主辦單位 / 地點：bagan serai 佛教會
時間：8pm-10pm 05-7211888

2月26日：天隨念
主辦單位 / 地點：太平佛教會
時間：8pm-10pm 05-807 4549

2月27日：佛隨念
時間：8pm-10pm
主辦單位 / 地點：怡保巴佔佛教會

2月28日：天隨念
時間：9am-4pm
主辦單位 / 地點：怡保報恩寺
017-4207223/05-3137223

3月1日：禪一 出入息念
日期：9am至4pm
主辦單位 / 地點：板城金剛山地藏禪寺
電話：010-234 0866 /012-5299305





護衛
從一念正法開始

【引言一】

世間的人說到護衛，多半想到外在的力量，祈求平安、遠離災難，彷彿有一種力量，能在正法之外守護自己。但在佛法中，護衛不是外來的庇佑，而是心安住於正法時，隨念生起的與智相應的狀態。

當心隨念佛、法、僧，隨念戒德與慈心等，心便遠離貪瞋癡，五蓋無門可入。

這樣的心，不再隨境搖動，不再向苦的方向前行，這，就是護衛。

因此，護衛不是另一種法，而是正法在心中生效時的樣子。當心行在正道上，護衛早已在其中。

08.02.2026 優達摩 Kāy 護衛之道



文. Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 开照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai zhao)



一·護衛，在心安住時

唸護衛經，不是向外求保護，而是讓心回到正法之中。當心隨念佛、法、僧，貪瞋癡便無處可住，五蓋也無門可入。

這樣的安住，有智即是護衛。護衛不是外來的神力，而是心與正法相應時，自然形成的清淨與安穩。

二·護衛，不是另一種法

有人以為護衛是一種特別的力量，彷彿在正法之外，還有一層神秘的保護。

其實，護衛不是另一種法，也不是與正法並列的事物。正法是道路，護衛，是走在道上的安穩。

當心離開正法，再多護衛也無所依止；當心行在正直之道，護衛便自然生起。

10.02.2026 優達摩 Kāy 護衛之道



文. Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 开照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai zhao)



12.02.2026 優達摩阿闍梨護衛之道

三、護衛，自護，自度

當心不再向外攀求，
不再把安穩寄託於他力，
而是回到正念與正知之中，
這一念，就是護衛的開始。

護衛，不是誰來守護我，
而是心不再被貪瞋癡牽引。

當心安住於法，
行於正直之道，
每一步，都是自護；
每一念，都是自度。

四、護衛，是心的功能

護衛，不是一種儀式，
也不是一段聲音的力量。
真正的護衛，
是心安住善法時，
自然生起的防護功能。

當念住立，
知清楚，
精勤不懈，
五蓋便無隙可入。

護衛，
不是做出來的，
而是心正時，自然具足。



文. Ajahn Kaizhao / 阿姜闍梨 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 丹那比丘禪師法語 (Ajahn Kai zhao)



12.02.2026 優達摩阿闍梨護衛之道

五、護衛，從隨念到護衛

隨念，是方法；
護衛，是結果。

當心反覆憶念佛德，
或安住於戒、於慈、於法，
心便漸漸遠離染污，
轉為柔軟、清明、安穩。

這樣的心，
不再輕易被境界牽走，
也不再被煩惱吞沒。
隨念修得正，
護衛自然成。

六、護衛，為止觀開門

護衛不是修行的終點，
而是止觀的門前。

當心散亂、恐懼、煩躁時，
止觀難以生起；
當心被善法護衛，
安穩、柔和、明淨，
定與觀便有了依處。

所以護衛的真正作用，
不是避開世間的苦，
而是讓解脫之道，
在心中得以展開。



文. Ajahn Kaizhao / 阿姜闍梨 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 丹那比丘禪師法語 (Ajahn Kai zhao)



13.02.2026 優達達摩 Kz，護衛之道。

不向外求護，
但令心向法。
念正則魔遠，
行直即安住。
護衛非他力，
正道是依處；
自護亦自度，
在正法路上。

總結——護衛在道中

哪裡就是護衛之地。

行到哪裡，

這樣的心，

不偏、不亂、不離道的心。

只有一顆

沒有神祕的力量，

沒有額外的加持，

護衛早已具足。

在正行之中，

當心在正念中，

只是讓心不離正法。

修行人尋求護衛，

多半向外攀求依靠；

世間的人尋求護衛，

七、護衛，不離正法的一顆心



文：Ajahn Kaizhao / 阿姜闍黎 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 拜觀比丘禪詩法語 (Ajahn Kai zhao)



❤ 心中有智，步履生慈
13.02.2026. 優達達摩 Kz

雙腳踏地，每一步都是祝願。
風霜雨雪，逆境中映照智慧與慈悲。
和平如靜湖，智慧如陽光，慈悲如流水；
三者相依，世界安穩而溫暖。
和平不是等待，而是行動；
慈悲不是幻想，而是日常的守護。
心中有智，念中有慈悲，
每一步，都是安住與祝福的道途。

為和平而走
Walk for Peace 2026



門縫裡的獨白

——寫給在「正常」與「自語」之間徘徊的有情

我常常想，在這世上，人人急於被理解、被認可、被按讚的時代，他卻活成了一座自給自足的島嶼。他的紅衣那麼鮮豔，彷彿對世界說：「我在這裡。」但他的語言那麼私密，又彷彿說：「這與你無關。」

如果你看見這樣的情境，也許會說，這是不「正常」的人。那麼，何謂「正常」的人？何嘗不是活在某種門縫之中？只是我的門縫是手機螢幕，是通勤時緊閉的車窗，是深夜裡反覆刪除又重寫的訊息。自言自語——在社群媒體上，在等待他人回覆與否之間，在心底那個越來越吵雜、卻越來越孤單的角落。

這種有字、卻無形的語言，其實人人都懂吧。彷彿追逐著「被看見」、「被理解」，卻要在無數個按讚之後，才換來一點自我感覺良好。

未來的日子，會不會住滿了這樣的人？各自坐在自己的折疊椅上，各自說著無人聽懂的語言，各自平靜，各自完整。我沒有答案。我只能從門縫間凝視他，看見某種未來的可能。

你呢？當你讀到這裡，心底是否也浮現了一扇門——門後，有一個你久未探望、正等待你修正觀的自己？





15.02.2026 優達達摩
讓你培養一個「好習慣」，
關鍵其實不在習慣本身，
而在於這個「好」，是依什麼來定義。

對修行人而言，
所謂「好」，不是順著自己的生活方式，
也不是依附某種環境的安穩，
而是能夠如實知見苦的集起與止息。

若一旦生活方式改變、環境轉換，
心中便生起煩惱與不安，
那麼這個所謂的「好習慣」，
其實與佛法並沒有太大關係。

它只是一種
活在自己熟悉世界裡的安適感，
而不是真正通向解脫的方向。

引言 | 培養與習慣

從世間習慣到解脫習慣



16.02.2026 優達達摩
人生其實就是一連串的習慣。
怎樣起床、怎樣說話、怎樣面對順逆，
日復一日，便形成了所謂的「生活」。

世間人重視好習慣，
希望藉此讓生活更順利、更安穩。
這並沒有錯，
但佛法更關心的，是另一件事——

這些習慣，
究竟把心帶向哪裡？

是讓人更依賴環境，
還是更能如實知見身心？
是讓人活得更舒適，
還是一步步走向解脫？

修行，
不是沒有習慣，
而是讓習慣有了方向。

① 習慣，向哪裡走

從世間習慣到解脫習慣



17.02.2026 優達達摩
人常說，要培養好習慣。
作息規律、生活有序，
看起來一切都很穩當。

只是很少有人問：
這個「好」，是依什麼而說？

若只是順著熟悉的方式生活，
環境一變，心便不安，
那麼這樣的好，
只是條件暫時配合的安穩。

佛法所說的好，
不是順心，
而是能在順逆之中，
如實看見苦的生起與止息。

② 好習慣，真的好嗎？

從世間習慣到解脫習慣



18.02.2026 優達達摩
有些習慣，
讓人覺得日子安定。

固定的時間、地點、方式，
使心不必多想，
一切似乎自然順暢。

但這份安穩，
往往來自環境的配合，
而不是內心的清明。

只要條件稍有變動，
原本的平靜，
便跟著動搖。

這樣的安穩，
其實還很脆弱。

③ 習慣的安穩

從世間習慣到解脫習慣



19.02.2026 優達達摩
習慣久了，
便以為那就是生活本來的樣子。

吃什麼、住哪裡、
如何作息、怎樣說話，
都變成理所當然。

一旦改變，
心中便生起抗拒與不適。

這時才會看見，
原來安穩的背後，
藏著許多依賴。

依賴環境，
依賴形式，
依賴自己熟悉的世界。

④ 習慣之下的依賴

從世間習慣到解脫習慣



人說迎新，其實只是換了日期；
春節來了，若心不覺察，仍在過去、現在、未來的時間想像中打轉。
以為前方有更好的風景，於是追逐欲望的快感，
一站又一站，外在的人事物不停更新，
心裡的渴求卻從未真正止息。

日子並不需要更新，需要更新的，是這一念的看見。
當下若能知足、知止，同一條路，也能走出不同的春天。



20.02.2026 優達達摩
修行的考驗，
常在環境改變之時現前。

換一個地方，
作息不同，
人事因緣也隨之轉換。

若心因此起伏不定，
煩惱接連生起，
便可知安穩只是外緣所成。

真正穩定的，
不是環境不變，
而是心能在變動中
仍然看見當下。

⑤ 環境一變時

從世間習慣到解脫習慣



21.02.2026 優達達摩
當人開始觀照自己，
習慣便慢慢轉了方向。

不再只注意
事情是否順利、環境是否舒適，
而是留意：
此刻心在做什麼？

貪起時知貪，
瞋起時知瞋，
心動時能看見動。

這樣的習慣，
不依賴外境，
而是在任何情況下，
都能建立。

⑥ 轉向內心的習慣

從世間習慣到解脫習慣



22.02.2026 優達達摩
若一念覺知，
只是偶爾出現，
修行仍是斷續的。

當覺知變成習慣，
行時知行，
住時知住，
動靜之間，
都有一分明白。

不是刻意緊繃，
也不是追求特別的境界，
只是讓心
常常回到當下。

久而久之，
這份覺知，
比任何生活方式
都來得穩固。

⑦ 讓覺知成為習慣

從世間習慣到解脫習慣



23.02.2026 優達達摩
當心習慣於如實知見，
苦便不再只是苦。

看見它的生起，
也看見它的止息；
看見執取如何形成，
也看見放下如何發生。

這樣的習慣，
不是讓日子更舒服，
而是讓煩惱沒有立足之地。

環境順也好，
逆也好，
心都能安住於法。

這樣的習慣，
才是真正通向解脫的方向。

⑧ 解脫的習慣

從世間習慣到解脫習慣



從世間習慣到解脫習慣

總結

🕊️習慣的方向

24.02.2026 優達達摩
世間的習慣，
多半是為了讓生活更順利。

佛法的習慣，
則是讓心更清明。

前者依賴環境，
後者依止正見；
前者追求安適，
後者走向解脫。

修行不是沒有習慣，
而是讓每一個習慣，
都朝向覺知與放下。

當觀照成為日常，
如實知見成為自然，
那時，
習慣本身，
就已在解脫的路上。

引言 | 我們對無常的誤會

在人生的某些時刻，我們會說：

- * 「事情怎麼變得這麼快？」
- * 「無常來得太早了。」
- * 「還沒準備好，一切就結束了。」

這些話裡，其實隱藏著一個很深的想法——

我們以為某些東西本來應該長久，甚至永遠存在。

但佛陀教導的「無常」，不是在事情變壞時才出現的觀念，
而是對一切因緣所生之法的如實描述。

無常不是某一天突然來到，

而是從生起那一刻，接著變化。

修行，不只是學會接受突如其來的無常，

而是學會在當下看見：

凡生起即滅盡，無一法不在變化之中。

～無常並沒有早到，而是我們不知道～

25.02.2026 優達達摩

① | 從生起那一刻 就在壞滅的路上

我們常以為，事物先存在一段時間，之後才變壞、才失去、才消失。
但佛法的觀點不同。
凡是因緣生起的法，從出現的那一刻起，就已經在變化之中。
身體如此，情緒如此，關係也是如此。
一朵花開時，凋謝的因也同時存在；
一段關係開始時，改變的可能也已在其中。
所以不是等到某一天才開始無常，
而是每一刻都在無常之中。
所謂「突然的失去」，
只是變化累積到我們無法再忽視的時候。
無常沒有早到，
只是心從未如實看見它一直都在。

～無常並沒有早到，而是我們不知道～
26.02.2026 優達達摩

② | 錯把變化當例外

人常說：「本來好好的，怎麼忽然變了？」
其實問題不在變化，而在於我們的想法。
我們把「穩定」當作理所當然，
把「變化」當作例外事件。
身體會老，關係會變，環境會轉，
這些本來就是自然法則。
但心總希望有些事情可以例外：
* 這段關係應該不會變
* 這份健康應該可以維持
* 這種快樂應該可以久一點
當變化出現時，就覺得不合理、不公平。
不是無常太早，
而是我們一直活在「應該常住」的想像裡。

～無常並沒有早到，而是我們不知道～
27.02.2026 優達達摩

③ | 呼吸中的無常

若靜下來觀察呼吸，
就會發現一件簡單的事：
沒有一口氣是停住不變的。
吸氣生起，吸氣結束；
呼氣生起，呼氣結束。
每一口氣都在生滅之中。
若連呼吸都如此，
身體怎可能常住？
關係怎可能永遠？
世界怎可能不變？
無常不是遠方的道理，
而是每一口氣都在示現的事實。
只是平日的心忙於外境，
從未低頭看這一口氣的生滅。

~無常並沒有早到，而是我們不知道~
28.02.2026 優達達摩

④ | 感受從來沒有 停留過

當快樂來時，
我們希望它停久一點；
當痛苦來時，
我們希望它趕快過去。
但若仔細觀察，就會發現：
沒有一種感受是固定的。
樂受會變淡，
苦受也會轉移，
甚至還沒抓住，它已經在變。
所謂「失去快樂」，
其實只是樂受依緣而滅。
不是無常突然奪走了什麼，
而是那個感受本來
就不可能久住。
若心明白這一點，
就不再那麼急著抓住快樂，
也不再那麼害怕痛苦。

~無常並沒有早到，而是我們不知道~
01.03.2026 優達達摩



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：2026.02 初版

非賣品 / NOTFORSALE