202604 文集

《如實知見 · 自覺安住》

阿姜開照 · 著 / Ajahn Kaizhao



谛洲 · 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 04 目次

《如實知見 · 自覺安住》

寄父母書——请明清心 6

寄父母書—清明清心-06 7

寄父母書 请明清心 8

寄父母書 9

寄父母書——清明请心0 10

寄父母書 11

親者近 緣起 12

親者近 緣起 13

清明三書 14

清明三書 15

隨緣安住 16

清明三書 17

隨緣安住 18

清明隨記：法緣常在 19

老去 不等於失去 20

老去，7 21

近百歲長者的修行 22

uttadhammo 23

過去 才是真正最快樂嗎 24

被看不見的繩索牽引 25

臨終 如其命終 26

優違達摩 27

佛隨念 (Buddhanussati) 28

佛隨念 (Buddhanussati) 29

二、若煩惱偏重，求斷求淨 30

如何選擇所憶念功德 31

明行足 (Vijjacaranasamp 32

善逝Sugato｜行於善道 33

世間解Lokavidu｜如實知世 34

無上調御丈夫 35

天人師Sattha devamanuss 36

天人師Sattha devamanuss 37

佛Buddno ｜自覺覺他的圓滿覺者 38

佛Buddno ｜自覺覺他的圓滿覺者 39

世尊Bhagava｜具德圓滿 40

如何選擇所憶念功德 由德入門 41

如何選擇所憶念的功德 42

鐵與海 再堅固鐵 43

隨緣安住 44

隨緣安住 45

一生之間的修習 46

修行不怕慢，只怕停 47

喝早晨見蓮，花開花落 48

結語｜見與行 49

慢與快 當代心靈療癒與生活禪風氣 50

捨不得 並非無牽絆 51

茶入口，杯便放下； 52


寄父母書——清明清心 05
02.04.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
有一天
忽然明白——
那些不肯放的手
其實無所可握
抓著的是念
放下的也是念
苦於此生
也於此滅
不是你們不在
而是我
不再求你們常在
念起見其起，
念滅苦自息。
滅

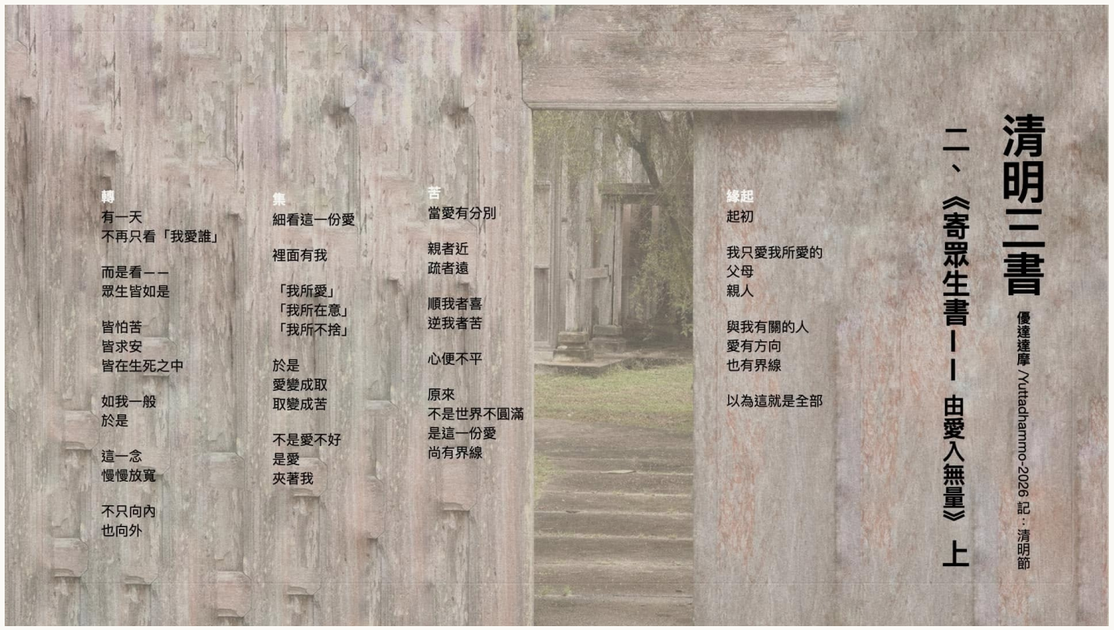

寄父母書——清明清心 06
03.04.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
現在我只是這樣活著
吃飯時吃飯
走路時走路
想起你們時
清楚地知道——
這是念
這是受
這是無常
不壓抑
不追隨
只是知
這一條路
不向你們
也不離你們
只是如實地
走
不逐亦不拒，
正念在當下
道


寄父母書——清明清心 07
04.04.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
因滅則滅
你們的身
因緣滅
所以散
我心中的苦
因緣滅
也散
不是遺忘
不是割捨
只是看見——
聚只是聚
散只是散
苦時知苦，
滅時知滅
因滅則法滅，
如實見無餘。

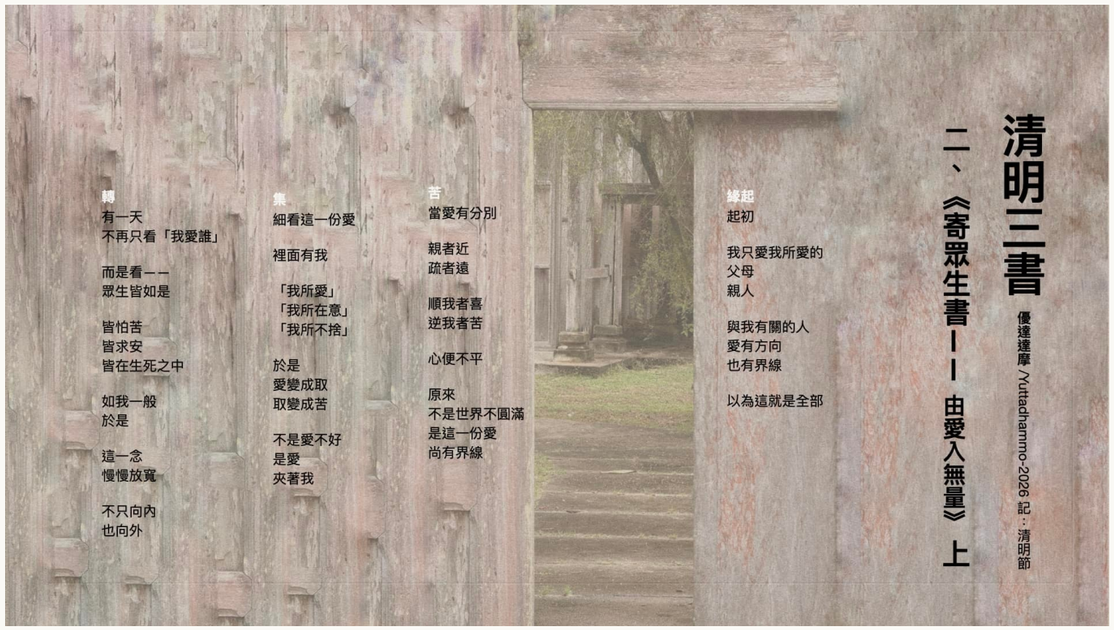

寄父母書——清明清心 08
05.04.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
日常
不再刻意想念的日子
才是真正的安穩
不需節日
來證明什麼
明白
從不在別離之外
就在此刻
此刻的呼吸
此刻的寂靜
此刻的如實
不待清明至，
處處是如實。


寄父母書——清明清心 09
06.04.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
合掌
這一念
不是祈求
不是迴向
只是看見
看見緣生
看見緣滅
看見苦集
看見苦滅
你們給我生命
讓我得遇三寶
如今
我懂了
一念若清淨，
即是最深禮。


寄父母書——清明清心 10
07.04.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
結語——最深的報答
沒有本來
沒有常住
只有緣起緣滅
只有苦與苦的止息
來時
因緣聚
去時
因緣散
我在此
不增不減
只是如實地活著
這便是
對你們
最深的報答


清明三書
二、《寄眾生書——由愛入無量》上
優達達摩 /Yuttadhammo·2026 記：清明節
轉
有一天
不再只看「我愛誰」
而是看——
眾生皆如是
皆怕苦
皆求安
皆在生死之中
如我一般
於是
這一念
慢慢放寬
不只向內
也向外
集
細看這一份愛
裡面有我
「我所愛」
「我所在意」
「我所不捨」
於是
愛變成取
取變成苦
不是愛不好
是愛
夾著我
苦
當愛有分別
親者近
疏者遠
順我者喜
逆我者苦
心便不平
原來
不是世界不圓滿
是這一份愛
尚有界線
緣起
起初
我只愛我所愛的
父母
親人
與我有關的人
愛有方向
也有界線
以為這就是全部

親者近 緣起


清明三書
二、《寄眾生書——由愛入無量》上
優達達摩 /Yuttadhammo·2026 記：清明節
轉
有一天
不再只看「我愛誰」
而是看——
眾生皆如是
皆怕苦
皆求安
皆在生死之中
如我一般
於是
這一念
慢慢放寬
不只向內
也向外
集
細看這一份愛
裡面有我
「我所愛」
「我所在意」
「我所不捨」
於是
愛變成取
取變成苦
不是愛不好
是愛
夾著我
苦
當愛有分別
親者近
疏者遠
順我者喜
逆我者苦
心便不平
原來
不是世界不圓滿
是這一份愛
尚有界線
緣起
起初
我只愛我所愛的
父母
親人
與我有關的人
愛有方向
也有界線
以為這就是全部


清明三書
優達達摩 /Yuttadhammo-2026 記：清明節
三、《寄佛子書——當下無我》下
結語
回頭看
原來這一路
不是成為什麼
而是
少一點我
少到最後
不必說「無我」
也不必說「有我」
只是
如此而已
無住
慢慢地
不住於身
不住於心
不住於過去
不住於未來
連「修行」
也不再抓著
該行則行
該止則止
如風過林
不留痕跡
用心
不是變成沒有感受
而是不再被帶走
苦來
知道苦
樂來
知道樂
眾生在苦
心自然柔軟
但不再
以「我」承擔
只是如實應
當下
於是回到現在
一呼一吸
不為誰
一步一行
不為我
念起
知道
念滅
也知道
不加一物
不減一念
只是清楚

清明三書


清明三書
優達達摩 /Yuttadhammo-2026 記：清明節
三、《寄佛子書——當下無我》下
結語
回頭看
原來這一路
不是成為什麼
而是
少一點我
少到最後
不必說「無我」
也不必說「有我」
只是
如此而已
無住
慢慢地
不住於身
不住於心
不住於過去
不住於未來
連「修行」
也不再抓著
該行則行
該止則止
如風過林
不留痕跡
用心
不是變成沒有感受
而是不再被帶走
苦來
知道苦
樂來
知道樂
眾生在苦
心自然柔軟
但不再
以「我」承擔
只是如實應
當下
於是回到現在
一呼一吸
不為誰
一步一行
不為我
念起
知道
念滅
也知道
不加一物
不減一念
只是清楚


清明三書
二、《寄眾生書——由愛入無量》下
優達達摩 /Yuttadhammo-2026 記：清明節
無量
從一人
到多人
到一切
願其安穩
願其離苦
不因親疏
不分遠近
不是強求去愛
而是看見——
原來
大家都在同一條路上
日常
走在人群中
不必特別做什麼
只是在心裡
輕輕一念——
願你安
願你離苦
這一念
不重
卻很深
結語
從父母開始
學會愛
再從愛中
看見執取
最後
讓這一念
不再屬於誰
而是無量


清明三書
優達達摩 /Yuttadhammo-2026 記：清明
三、《寄佛子書——當下無我》
此身
這個身體
走到了這裡
從出生到現在
一切看似「我在經歷」
其實
只是因緣
一段一段地顯現
老去的
不是我
變化的
也不是我
只是色法
隨緣而行
此心
這顆心
曾以為是「我」
念頭起
說是我想
情緒動
說是我受
於是
一切經過
都變成「我的」
我的喜
我的苦
我的人生
直到有一天
開始懷疑——
這個「我」
真的存在嗎？
觀我
靜下來看
念起
沒有一個主宰
念滅
也無處可去
受生時
只是受
受滅時
不留痕跡
所謂「我」
只是
一連串的認取
抓得久了
便以為真
見破
當這一點看清
不再急著
成為誰
也不再害怕
失去什麼
原來
「我」不過如此
既無可得
亦無可失
生死之事
也慢慢
鬆開了


清明三書
二、《寄眾生書——由愛入無量》（下）
優達達摩 /Yuttadhammo-2026 記：清明節
無量
從一人
到多人
到一切
願其安穩
願其離苦
不因親疏
不分遠近
不是強求去愛
而是看見——
原來
大家都在同一條路上
學會愛
再從愛中
看見執取
最後
讓這一念
不再屬於誰
而是無量
日常
走在人群中
不必特別做什麼
只是在心裡
輕輕一念——
願你安
願你離苦
這一念
不重
卻很深
結語
從父母開始


清明三書
優達達摩 /Yuttadhammo-2026 記：清明
三、《寄佛子書——當下無我》
此身
這個身體
走到了這裡
從出生到現在
一切看似「我在經歷」
說是我
情緒動
說是我受
其實
只是因緣
一段一段地顯現
老去的
不是我
變化的
也不是我
只是色法
隨緣而行
此心
這顆心
曾以為是「我」
念頭起
說是我想
情緒動
說是我受
於是
一切經過
都變成「我的」
我的喜
我的苦
我的人生
直到有一天
開始懷疑——
這個「我」
真的存在嗎？
觀我
靜下來看
念起
沒有一個主宰
念滅
也無處可去
受生時
只是受
受滅時
不留痕跡
所謂「我」
只是
一連串的認取
抓得久了
便以為真
見破
當這一點看清
不再急著
成為誰
也不再害怕
失去什麼
原來
「我」不過如此
既無可得
亦無可失
生死之事
也慢慢
鬆開了



老去，不等於失去

上

記錄：2026年香港四無量心禪五一位學員

不是因為還記得多少法義，
也不是因為還能講多少道理；
而是因為，在老、病、退化之中，
仍願意不傷人、不放棄、不讓心變瞋。
這已經不容易了。

年輕時的修行，
常是向前衝、向上提、向外學；
老年的修行，
很多時候卻是向內安、向下放、向苦處柔軟。
以前能背經、能思惟、能分析，
是修行；
如今能接受自己記不得、做不到、慢下來，
仍不怨天、不怨人、不怨自己，
也是修行。

因為真正的法，
最後不一定表現在「我知道多少」，
而是表現在：

苦的時候，有沒有少一分瞋？
老的時候，有沒有多一分慈？
無能為力的時候，
有沒有還願意善待自己與別人？

若還有，
那佛法其實並沒有離開您。

有時候，最深的修行，
不是把心提得很高，
而是在心低下去的時候，
仍然不放棄它。

文. Ajahn Kaizhao / 阿基開照 @ 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)



老去，不等於失去

中

一句慈念還記得，
就念一句；
一口呼吸還感覺得到，
就觀一口；
今天還能對人笑一下，
還能曬一點陽光，
還能感謝一餐飯，
這一天，就沒有白過。

不要一直看自己失去了什麼，
也看看自己還留下了什麼。

還留下善念，
還留下願心，
還留下想學、想明白、想安穩的心。

這些，比記憶更深；
比道理更重要；
也比很多人難得。

記得：忘記經文，不等於失去佛法；
記不起名相，不等於沒有智慧。

所以，不必急著否定自己。
慢慢活，慢慢老，慢慢放下。
把這一段路，也當作修行的一部分。

今天能安住今天，
就是今天最好的功課。
能這樣過一天，
就是一天的功德。

文. Ajahn Kaizhao / 阿基開照 @ 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)

老去，不等於失去 下

後記： 09.04.2026 **優達達摩** /Yuttadhammo

這是一位近百歲的老人家。
每一次我主持禪修營活動時，他總會來。
步伐雖慢，精神雖不如從前，但那一份求法之心，始終沒有退。
令人敬佩的，不只是他的高齡，而是他到了這個年紀，仍願意坐在法座前，靜靜地聽、慢慢地學。許多人年輕時精進，老了便放下了；但他不是。
他像是一盞快要燃盡的燈，仍努力把最後的光，留給自己，也留給法。
這次又見到他，他仍像往常一樣，安靜、溫和。離開前，他忽然說：
「想跟師父拍張照片留念，不知道明天還有沒有機會再見師父。」
那一刻，心裡微微一震。

因為我知道，這不是一句客氣話，而是一位老人對無常最真實的體會。
到了夜裡，收到他傳來的訊息。他說：
「我現在的問題是腦退化，佛法理論忘記，應對新的事物感到吃力，因此對老年生活興趣不大，無所留戀，沒有活下去的積極興趣。
不時會起早走更好，來世可以重新再修，但又無可奈何。面對如此心態，想請父，我該如何面對？」
讀完之後，心裡沒有急著回答，只是安靜了很久。
因為我知道，他不是怕死。
他真正苦的，不是身體老去，
而是發現自己已不像從前那樣能記、能想、能應對，連曾熟悉的佛法理論，也慢慢變得模糊。那種「自己正在失去自己」的感覺，才最令人無力。
只是，或許也正因如此，他這一段路，比許多人都更接近修行真正要學的東西。

文. Ajahn Kaizhao / 阿基開照 @ 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)

過去！才是真正最快樂嗎？ 下

這是一場往內也往外觀看的修行。
向外，看見世界不斷變化；
向內，看見自己的執著、比較與不安。
不是一直比較古今、羨慕過去，
而是願意回頭，
看見那顆被慾望、比較、執著層層掩埋的心。
當心看清了，人才不會被時代推著走，
也不會把快樂寄託在某一個年代。
快樂與煩惱，不在於時代的早晚。
帶著貪、瞋、癡活在任何年代，都一樣會苦；
帶著知足、正念與智慧活著，
即使身處紛亂時代，也依然能有安穩與自在。
所以，不必害怕世界進步，
也不必過度美化過去。
真正的快樂，不是複古，不是倒退，
而是在日日變動之中，
仍然守得住一份清明，
看得見自己，照得見內心。
不是回到過去，亦不是只想著來
而是回到正念中。

優達達摩 /Yuttadhammo

文. Ajahn Kaizhao / 阿基開照 @ 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)

過去！才是真正最快樂嗎？

上

過去的日子，真的比較快樂嗎？

有人常說：「以前的人比較單純、比較幸福。」

宗教師也常提醒：慾望少一些，心會輕一些。

但這是真的要我們回到從前、回到原始生活嗎？

難道世界進步了，人就註定不快樂嗎？

其實，不妨先停下來，誠實地問問自己：

之所以一直懷念過去，

是否有一部分，是因為對當下感到不滿？

我們無法真正知道前人是否比現在快樂。

他們或許也有焦慮、孤獨、失落與空虛；

也許他們的快樂，從來不是因為擁有得少，

而是因為懂得知足，懂得安住。

而現在的你我，

面對的其實仍是同樣的問題——

東西越多，慾望就一定越多嗎？

比較越多，煩惱就一定越多嗎？

這些答案，不必急著聽別人說，

問自己，應該比任何人都更清楚。

佛法並不是要人回到過去，

也不是要人拒絕進步、遠離現代生活。

真正重要的，不是活在哪一個年代，

而是我們用什麼樣的心，去面對眼前的一切。

能否看見因緣如何生起，又如何變化、消散；

能否明白一切有聚有散、有得有失。

懂得了緣生，也懂得了緣滅，

才不會一味執著過去，也不會盲目追逐未來。

文、Ajahn Kaizhao / 阿蓋開照 @ Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 微信公众号 并照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)



被看不見的繩索牽引

被看不見的繩索牽引
名為煩惱——
不需用力，心已轉向
一念起，萬境隨行

腳步走在路上
卻不知，是業在推動
來時不問，去時不明
只是，一再重複熟悉的方向

甜的，便追
苦的，便避
未曾停下來看——
這一切，終將變壞、散失、離去

火在手中，卻誤以為暖
苦在心中，卻認作生活

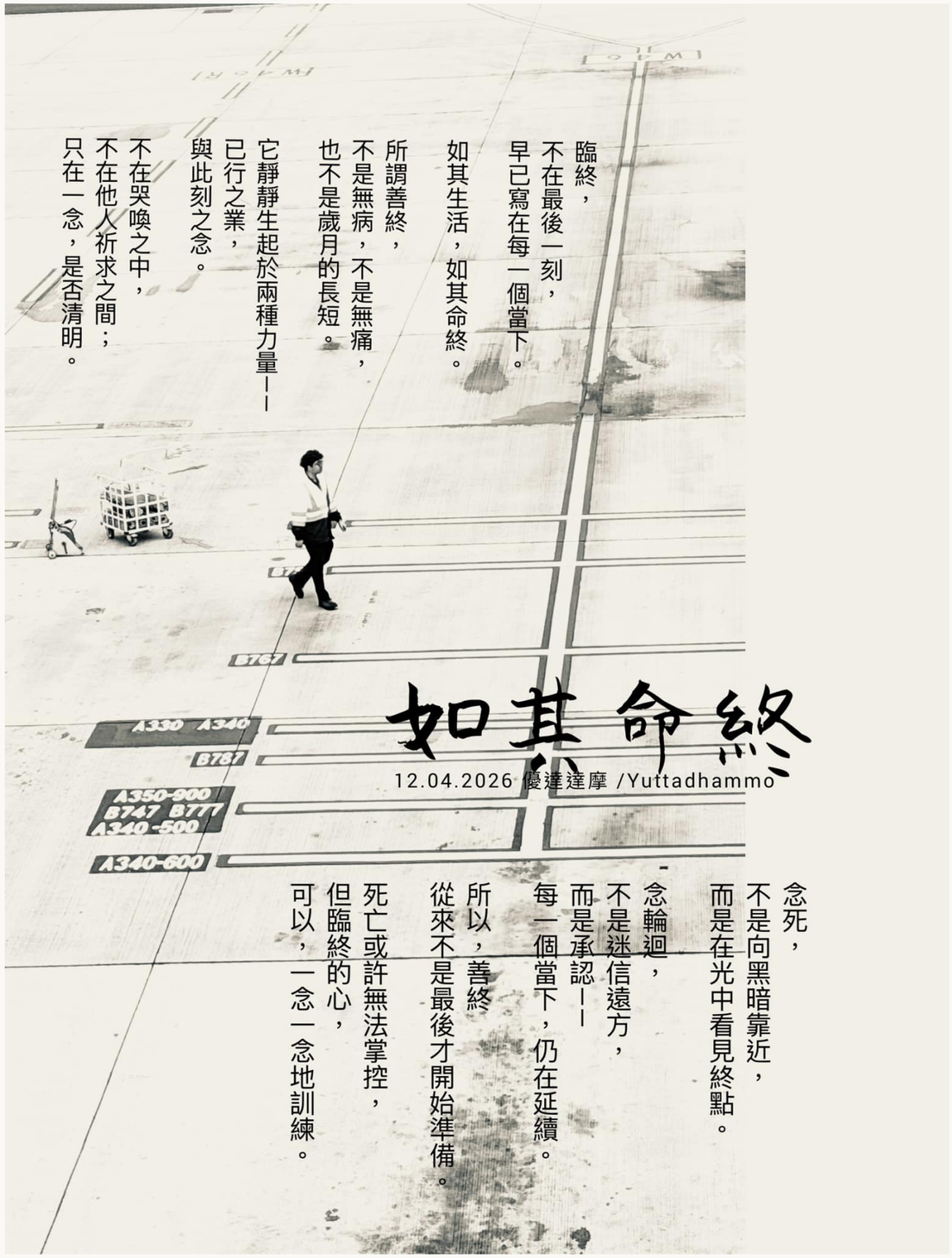
未見過患
便不生厭離

未聞正法
便不知回頭

於是
在生與死之間
來回行走

不知何處是岸
也不知
自己從未醒來。

11.04.2026 優達達摩 /Yuttadhammo



二、若煩惱偏重，求斷求淨：
→ 可依「除煩惱者」而修
觀其能破諸漏，摧伏染污，
令心生超出離之力。

三、若深觀生死，厭離輪轉：
→ 可依「不再輪迴者」而修
見其已斷輪轉之因，
不復來去於生死之流。

四、若具信心，樂於供養：
→ 可依「應供」而修
觀其德行圓滿，堪受世間供養，
由敬生淨，由淨攝心。

五、若重正直，守心光明：
→ 可依「無秘密惡行者」而修
見其內外清淨，無所覆藏，
行止端直，心無陰影。

小結

心緣佛德
在於相應；

所緣不在廣，
在於能攝一心。

當一念與之相應，
即是入門；
久而久之，
此心，便向彼岸。

13.04.2026 優達達摩 /



在修習佛隨念時，
「Arahant（阿羅漢）」並不只是稱號，
而是可以依其五種功德義，

次第來憶念學習
來觀照與憶念。

亦可擇其一，
作為當下心的依止，
一門深入，反覆觀照。

所謂「選擇」，
並非取捨高下，
而是觀察此心——
當下，與何相應。

此中關鍵，常依四端而定：

- 性格所向
- 慧根淺深
- 當下所需
- 平日用心

三、依心相應而選

若觀其心，便知所向——

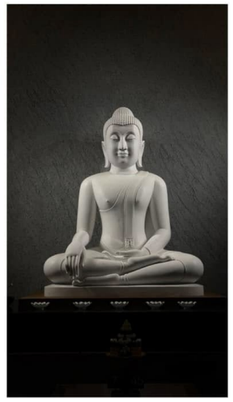
一、若心喜遠離，易向寂靜：
→ 可依「離煩惱者」而修
見其已離染著，遠諸習氣，
心向清淨，漸息繫縛。

02

文、Ajahn Kaizhao / 阿基開照 @ Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 微信公众号 并照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

佛隨念 （Buddhanussati）

01



佛隨念（Buddhānussati）

前言｜功德廣大，從一念入

憶念佛，而佛陀之功德，廣大無量，
非語言可盡，非思惟可窮。
然其廣大，並非遙不可及；
其深遠，亦不離當下一念。

所謂修佛隨念，
不是以凡心企及聖境，
而是在學習中，
為此心，立一清淨所緣
令信心與智相應
依此起點為資助向於戒定慧。

功德雖多，次第而進
知一法修一法；
隨后可取一門，令心相應。

當貪起，憶離染之德；
當瞋起，憶遠離對德
當疑生，念正覺之明；
不離自覺覺他為佛之德。

如是，多聞，勝解
一念相續；但關鍵「如理作意」
不急求頓悟，但求心得安穩
但令此心，漸次清明
建立起正見。

是故，佛之功德雖大，
修行之道，卻在正與知合一——
一念提起，精勤下，踏踏實實
覺佛所覺，
行佛曾所行之滅苦之法
即是歸向。

13.04.2026 優缽羅摩ㄟ

文. Ajahn Kaizhao / 阿基周照 @ 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)

01

佛隨念（Buddhānussati）

前言｜功德廣大，從一念入

憶念佛，而佛陀之功德，廣大無量，
非語言可盡，非思惟可窮。
然其廣大，並非遙不可及；
其深遠，亦不離當下一念。

所謂修佛隨念，
不是以凡心企及聖境，
而是在學習中，
為此心，立一清淨所緣
令信心與智相應
依此起點為資助向於戒定慧。

功德雖多，次第而進
知一法修一法；
隨后可取一門，令心相應。

當貪起，憶離染之德；
當瞋起，憶遠離對德
當疑生，念正覺之明；
不離自覺覺他為佛之德。

如是，多聞，勝解
一念相續；但關鍵「如理作意」
不急求頓悟，但求心得安穩
但令此心，漸次清明
建立起正見。

是故，佛之功德雖大，
修行之道，卻在正與知合一——
一念提起，精勤下，踏踏實實
覺佛所覺，
行佛曾所行之滅苦之法
即是歸向。

13.04.2026 優缽羅摩ㄟ

文. Ajahn Kaizhao / 阿基周照 @ 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)

二、若煩惱偏重，求斷求淨：
→ 可依「除煩惱者」而修
觀其能破諸漏，摧伏染污，
令心生起出離之力。

三、若深觀生死，厭離輪轉：
→ 可依「不再輪迴者」而修
見其已斷輪轉之因，
不復來去於生死之流。

四、若具信心，樂於供養：
→ 可依「應供」而修
觀其德行圓滿，堪受世間供養，
由敬生淨，由淨攝心。

五、若重正直，守心光明：
→ 可依「無秘密惡行者」而修
見其內外清淨，無所覆藏，
行止端直，心無陰影。

小結

心緣佛德
在於相應；

所緣不在廣，
在於能攝一心。

當一念與之相應，
即是入門；
久而久之，
此心，便向彼岸。

13.04.2026 優提提摩 /



02

在修習佛隨念時，
「Arahant（阿羅漢）」並不只是稱號，
而是可以依其五種功德義，

次第來憶念學習
來觀照與憶念。

亦可擇其一，
作為當下心的依止，
一門深入，反覆觀照。

所謂「選擇」，
並非取捨高下，
而是觀察此心——
當下，與何相應。

此中關鍵，常依四端而定：

- 性格所向
- 慧根淺深
- 當下所需
- 平日用心

三、依心相應而選

若觀其心，便知所向——

一、若心喜遠離，易向寂靜：
→ 可依「離煩惱者」而修
見其已離染著，遠諸習氣，
心向清淨，漸息繫縛。

文． Ajahn Kaizhao / 阿泰開照 @ 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)

2. 正等自覺（Sammāsambuddho）——

正等自覺——如實知見的一念入門

「正等正覺」，
不是高遠的名相，
而是對一切法——如其所是的了知。
不顛倒、不取相，
不增減、不偏執。
見苦為苦，見集為集，見滅為滅，見道為道。
這一份如實，便是覺。
修此功德，
而是學習——向於正等自覺者。

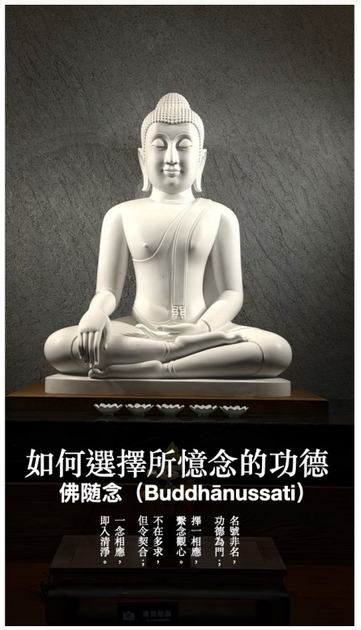
如何選擇此功德為所緣

九功德中，
「正等正覺」特別適合——
心多疑惑、見解紛亂、易落偏執之人。
但所謂「選擇」，
並非取捨高下，
而是觀察此心——
當下，與何相應。
此中關鍵，常依四端而定：

- **性格所向**：若喜思惟、重理解，此門易入
- **慧根淺深**：慧強者，可直觀如實；慧淺者，先依概念引導
- **當下所需**：疑心起時，最宜憶念此德
- **平日用心**：常觀法者，易與正見相應

不是因為它殊勝，
而是因為——此刻，需要學習「如實知，看清楚」。

14.04.2026 優提提摩 /



文． Ajahn Kaizhao / 阿泰開照 @ 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)

03



3 明行足（Vijjācaraṇasampanno

不是單一面向的完成，
而是「智證與修行」同時具足。

vijjā是「明」，意指親證之智；
caraṇa是「行」，即如法而行的實踐。

佛陀之所以為佛，
不只在於「親證與行圓」。

一、明之具足—見到究竟

所謂「明」，可開為三明，亦可廣說為八明。
此中重點，不在數量，
而在——由淺入深，至於究竟。

神通就屬漏明之一分，
卻非究竟之義；
真正圓滿之明，
在於——漏盡智。
見煩惱之生，亦見其滅；
知流轉之因，亦證止息之道。
此一見，不再動搖，
是為真明。

二、行之具足—活出正道

「行」，即德行與修持。
古說有十五行，總攝於清淨的身口意業，
與八正道相應而行。

不在形式多寡，
亦不在苦行與否，
而在——是否與正法相應，是否能導向離苦。

知證與實踐，同步圓滿的一條路

04

若見而不行，
則智慧不成其力；
若行而無見，
則易入偏差之途。

三、如何選擇此功德為所緣

當你——
知道很多，卻難以落實；
或動於修行，卻方向不正。

此時，「明行足」即為下手處。

所謂「選擇」，
並非取捨高下，
而是觀察此心——
當下，與何相應。

依四端而觀：
性格所向：偏知者補行，偏行者正知
慧根淺深：慧深者，觀知行是否一致
慧淺者，守一正行
當下所需：迷時重「明」，散時重「行」
平日用心：常自問——我所知，是否向於親証？

四、憶念之道—由名入義，由義照行

「明行足」
不止於聲，
轉而隨念之德：

此刻我所明白的，
是否已在行中顯現？
此刻我所做的，
是否依於正見而起？

若見落差，
不責備，
只調整。

讓一念知，走向一念行；
讓一念行，不離一念明。

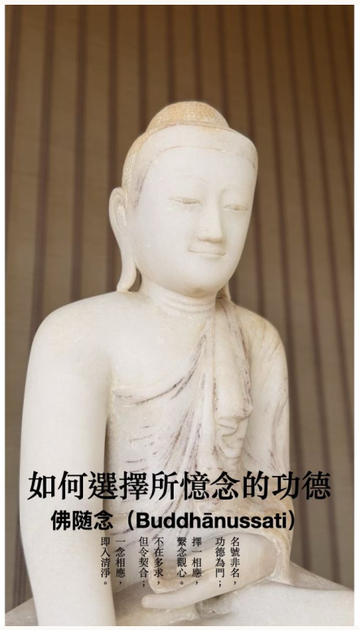
久之，
知不再停於理解，行不再流於習氣。

「明行足」，
不是圓滿之後才具備，
而是在每一念中——
讓所知，走向所行；
讓所行，不離正知。

當知與行不再分離，
修行，便不再斷續。

15.04.2026 優達摩摩訶

文、Ajahn Kaizhao / 阿基蹭照 @ Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 微信公众号 乔照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)



05

4. 善逝Sugato｜行於善道，安住當下之人

16.04.2026 優達摩摩訶

「善逝」（Sugato），
gato為善、為善來；gato為行、為逝。
非只是「去了」，
而是——所行皆善，所至安穩的涅槃處。

善逝具四義：
- 善淨行：所行之道清淨無染
- 善妙處行：所行之處導向涅槃安穩
- 正行：不落常、斷、苦行、欲樂之極端
- 正語：所說真實、有益、應時而說

如何選擇此功德為所緣

當你——
常後悔過去，或憂慮未來；
或言行失當，心不安穩。

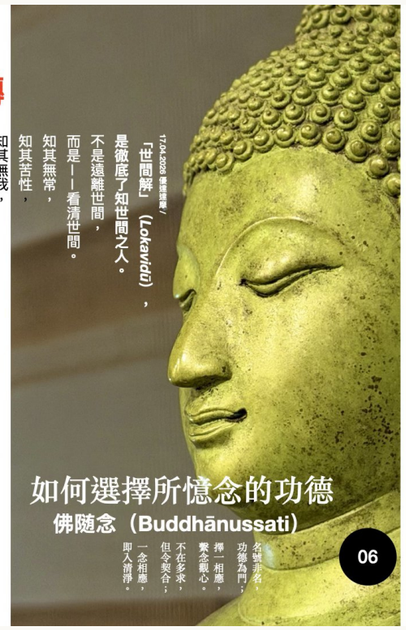
此時，「善逝」即為下手處。

所謂選擇，
不是高下，
而是——此心此刻，需要「安穩地行」。

依四端而觀：
- 性格所向：多思多慮者
- 慧根淺深：慧淺守正行，慧深觀三時無住
- 當下所需：不安、懊悔時
- 平日用心：練習每一步「無悔而行」

不追過去，不迎未來，
只令此行，成為「好去處」。
「只在此刻行」但令心「善住」。

文、Ajahn Kaizhao / 阿基蹭照 @ Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 微信公众号 乔照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)



5. 世間解Lokavidū｜如實知世，而不被世轉

故不為世間所轉，
而能善用世間度眾。
——如何選擇此功德為所緣

當你——
執著人事、困於得失。
此時，不需逃離
此時，不需離世，
但需「如實來看清」。
依四端而觀：

- **性格所向：重情、重境者**
- **慧根淺深：慧深觀緣起，慧淺者，從變化入手**
- **當下所需：執取重時**
- **平日用心：常觀「此亦會變」**

此人、此事、此心——是否常住？
見其生滅，心便鬆開。
知變非悲觀，見苦不逃離；
看破仍行世，自在不隨流。

對於「世間」的如實知有三：

- **空間世間（okāsa loka）：宇宙世界**
- **行世間（saṅkhāra loka）：五蘊與緣起**
- **有情世間（satta loka）：眾生根性與業力**

知其生、知其滅、知其道。

文．Ajahn Kaizhao / 阿慕開照 @ 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)



6. 無上調御丈夫

***Anuttaro purisadamma-sārathi*｜善調眾生之無上導者**
18.04.2026 優達達摩 /

07

「無上調御丈夫」（*Anuttaro purisadamma-sārathi*），
anuttaro為無上，
purisa為有情，
damma為應調伏者，
sārathi為御者、導師。
佛陀於眾生中最勝，
能調伏一切可調之心——
人、天、乃至一切有情。
「無上士」，
不是與人比較，
而是——已無更高可求。
此非驕慢，
而是究竟圓滿。
或柔或剛，
隨機施教，
導向正道。

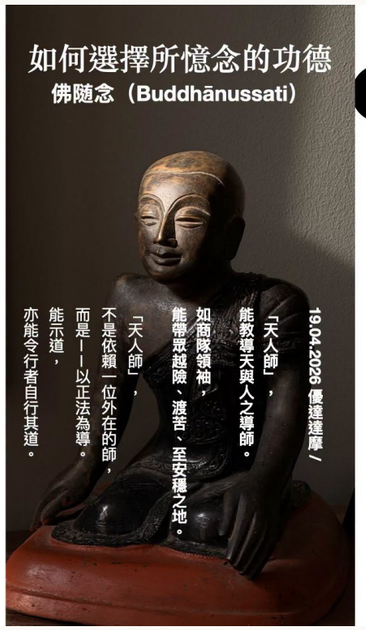
「調御丈夫」，
如善御者調馬，
不壓、不縱，
知其性，順其勢，而導之正道。
如何選擇此功德為所緣
心難調伏，或過於放逸、或過於壓抑。
當你——
常向外求、心不滿足。
此時，不在得更多，
而在「止其外馳」。
此時，不在對抗，
而在「善調」。
依四端而觀：

- **性格所向：剛強或放逸者**
- **慧根淺深：慧深觀心性，慧淺者方法**
- **當下所需：散亂或壓迫時，**
- **平日用心：學「不遠與不及」，練習不偏端**

文．Ajahn Kaizhao / 阿慕開照 @ 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)

7. 天人師*Satthā devamanussānaṃ*
｜以正法引路之導師

名號非名，
功德為門；
擇一相應，
繫念觀心。
不在多求，
但令契合；
一念相應，
即入清淨。



佛陀依四聖諦與因果，
善觀根機，應機施教。——
如何選擇此功德為所緣

當你——
迷失方向、依賴他人、無所適從。
或依賴他人
此時，不在尋找更多聲音，
而在「回到正法」。

依四端而觀：
- 性格所向：依附性強者
- 慧根淺深：慧深者依法自觀，
  慧淺者依教修行
- 當下所需：迷惘時
- 平日用心：常以法為準繩

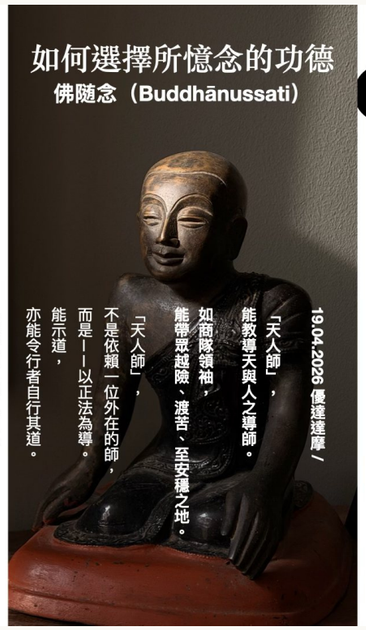
天人師，讓正法為依的內在導向
——
不逐人言轉，但依正法行；
天人師在正念正，路自腳下明。

文、 Ajahn Kaizhao / 阿蓁開照 @ 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)

天人師Sattha devamanuss

7. 天人師*Satthā devamanussānaṃ*
｜以正法引路之導師

名號非名，
功德為門；
擇一相應，
繫念觀心。
不在多求，
但令契合；
一念相應，
即入清淨。



佛陀依四聖諦與因果，
善觀根機，應機施教。——
如何選擇此功德為所緣

當你——
迷失方向、依賴他人、無所適從。
或依賴他人
此時，不在尋找更多聲音，
而在「回到正法」。

依四端而觀：
- 性格所向：依附性強者
- 慧根淺深：慧深者依法自觀，
  慧淺者依教修行
- 當下所需：迷惘時
- 平日用心：常以法為準繩

天人師，讓正法為依的內在導向
——
不逐人言轉，但依正法行；
天人師在正念正，路自腳下明。

文、 Ajahn Kaizhao / 阿蓁開照 @ 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)

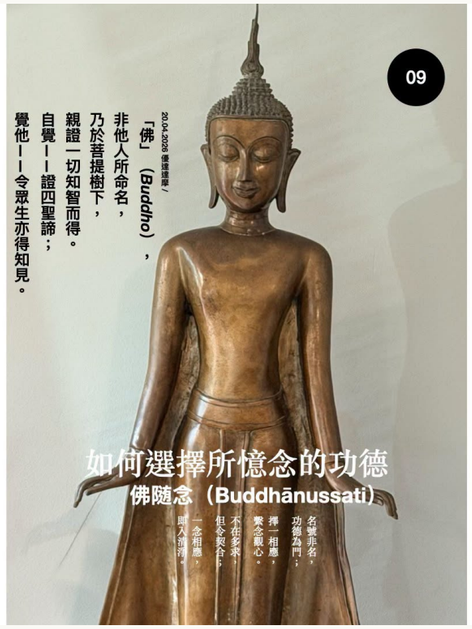
8. 佛*Buddho*｜自覺覺他的圓滿覺者

「佛」，即覺者。
不在遠方，
就在——覺與不覺之間。

如何選擇此功德為所緣
當你——
昏沉、失念、迷於境界。
此時，不需分析，
但令「覺」現前。

依四端而觀：
・性格所向：易散亂或昏沉者
・慧根淺深：深者依法自覺覺他，慧淺者自覺
・當下所需：失去覺知時
・平日用心：練習常自覺

一念若能覺，
長夜便見明；
不問修行遠，
當下即依歸。



文、Ajahn Kaizhao / 阿基開照 @ 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)

佛Buddno ｜自覺覺他的圓滿覺者

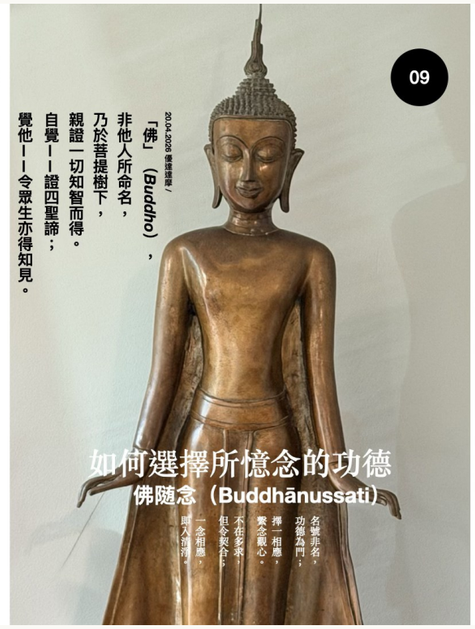
8. 佛*Buddho*｜自覺覺他的圓滿覺者

「佛」，即覺者。
不在遠方，
就在——覺與不覺之間。

如何選擇此功德為所緣
當你——
昏沉、失念、迷於境界。
此時，不需分析，
但令「覺」現前。

依四端而觀：
・性格所向：易散亂或昏沉者
・慧根淺深：深者依法自覺覺他，慧淺者自覺
・當下所需：失去覺知時
・平日用心：練習常自覺

一念若能覺，
長夜便見明；
不問修行遠，
當下即依歸。



文、Ajahn Kaizhao / 阿基開照 @ 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)



9. 世尊*Bhagavā*｜具德圓滿，為世所尊

21.04.2020 修建建築 /

「世尊」（*Bhagavā*），
非父母所名，
乃證一切知智後自然具足之稱。

「世尊」，
為世所尊，為德所成。
不是外在崇敬，
而是——智慧成，煩惱已止息。
具足萬德，破除諸惡，
通達解脫之道。

如何選擇此功德為所緣
當你——
信心微弱、心無依止。

此時，不需多思，
但令「覺」現前

此時，不在分析，
但令心「歸敬」

依四端而觀：
・性格所向：重信者
・慧根淺深：慧淺依信，慧深信解相應
・當下所需：心弱時
・平日用心：常憶德生敬

不以名為重，但以德相應；
一念生恭敬，此心自安穩。

文. Ajahn Kaizhao / 阿蓋開照 @ 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)

如何選擇所憶念的功德 由德入門，令心有依

佛隨念（Buddhānussati）

佛之功德，廣大無邊；
然修行之道，並不在遠。

阿羅漢、正等正覺、明行足、善逝、
世間解、無上調御丈夫、天人師、佛、世尊——
這些名號，若只是記憶，仍在言語之中；
若能依其功德義而觀，
便成為當下一念的「修行入口」。

所謂佛隨念，
不是向外讚歎，
而是向內調整。

不是求得圓滿，
而是——
在紛亂之中，為此心選一方向。

選擇，不是比較哪一德更高；
而是觀察——
此刻的我，與哪一義相應。

或貪重，則入阿羅漢之離染；
或見惑，則依正等正覺之如實；
或知行不一，則修明行足；
或心不安，則入善逝；
或執取深，則觀世間解；
或心難調，則依調御；
或迷方向，則念天人師；
或失覺照，則歸於佛；
或信心弱，則憶世尊。

如是，一德入門，
即是整體修行的開始。

文. Ajahn Kaizhao / 阿蓋開照 @ 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)

如何選擇所憶念的功德
佛隨念（Buddhānussati）

結論｜一門深入，念念相續

12

諸佛功德，雖分多門，
其實不離一心清淨。

阿羅漢，是離染之極；
正等正覺，是如實之明；
明行足，是知行之圓。

由此而展，
乃至善逝之安穩、世間解之通達、
調御之善巧、導師之引領、
覺者之現前、世尊之圓滿——
皆不離一念之修。

你所憶念的，
會成為你心的傾向；
你所相應的，
會成為你行的方向。

故修行不在多，
而在——是否相應、是否持續。

當一德成為你常行之路，
言語會轉，行為會轉，
乃至看世界的方式，也會轉。

久而久之，
不再只是「憶佛」，
而是——
此心，漸漸具足其相。

——

結偈：
一德入其門，
萬行隨之轉；
念念若相續，
此心近覺岸。

文. Ajahn Kaizhao / 阿蓁開照 @ 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)

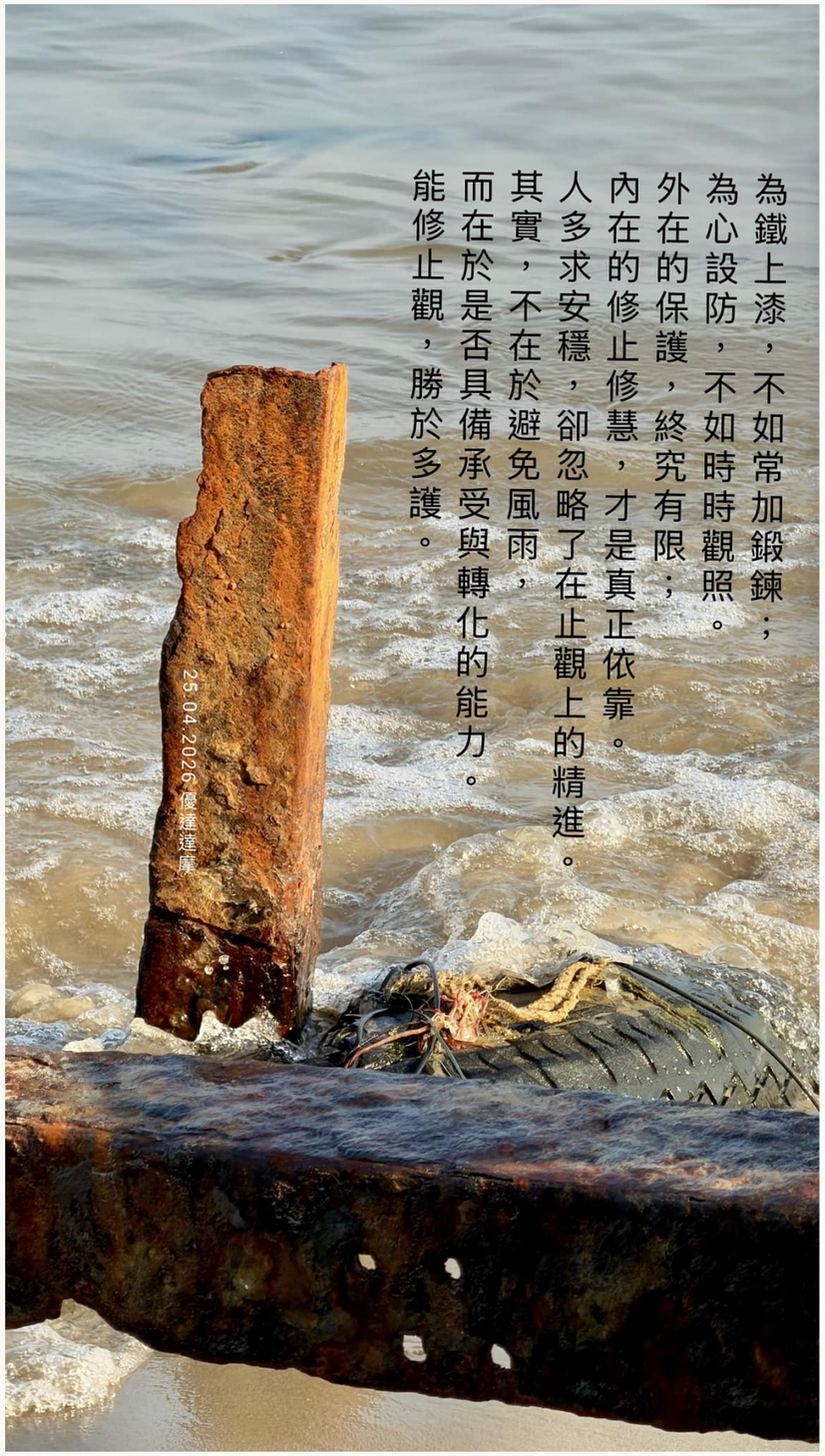


再堅固的鐵，
終有生鏽的一天。
縱有層層保護，
也只是延緩腐蝕，
終究難免斷裂。
問題不在鐵，
而在是否
持續鍛鍊與淬煉。

修行亦然。
不在一時勇猛，
而在長久不斷；
不是一世之功，
而是世世累積。
若心時進時退，
再堅固也會鬆動。

如海邊之鐵，
海水一次次沖擊，
如一世又一世的輪迴。
若不斷被打磨，
終能去粗存精，轉鈍為利。

所謂精進，
不是逼迫自己向前，
而是不讓自己停下。
當精進成為自然，
便不再覺得是在「精進」。



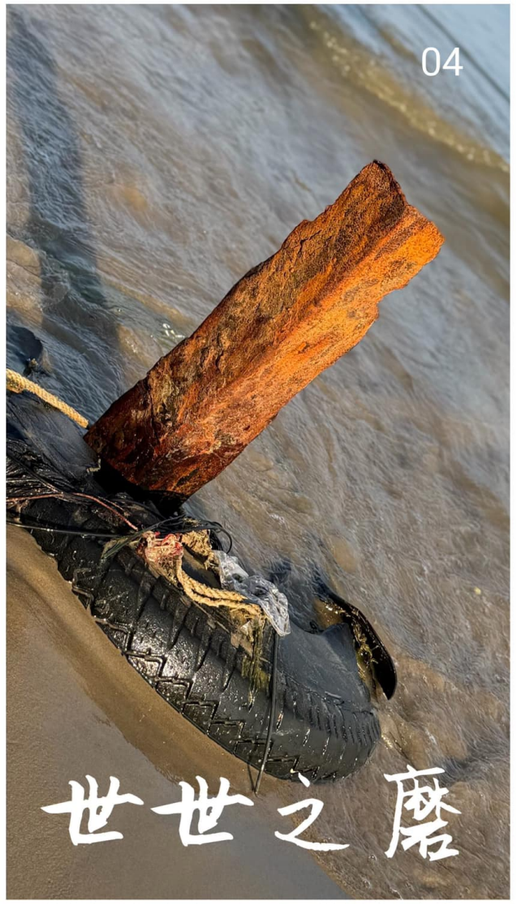
護不如修

02

為鐵上漆，不如常加鍛鍊；
為心設防，不如時時觀照。
外在的保護，終究有限；
內在的修止修慧，才是真正依靠。
人多求安穩，卻忽略了在止觀上的精進。
其實，不在於避免風雨，
而在於是否具備承受與轉化的能力。
能修止觀，勝於多護。



海邊之鐵，
日夜受浪沖擊。
浪來不息，
如念起不斷；
一波未平，一波又至。
看似折磨，
其實是磨礪。
鐵不離其處，
任水來去；
久之，
粗者漸去，
利者自顯。
人心在境中亦然，
業影牽動，心無敌意，
業影聚散，如實了知，
活在世間，
哭笑也莫過一瞬間。



27.04.2026 優達達摩

一生之間的修習，
難見全貌；
一念之進與退，
亦非偶然。
許多改變，
不在當下顯現，
而在長時累積。
今日一點觀照，
明日一分清明；
此世一分精進，
來世一分力量。
輪轉之中，
非全然受制，
亦有可行之路。
只要決意不斷，
終不虛耗。

修行不怕慢，只怕停。
停，則前功盡失；續，則微力成勢。
精進不是逼迫，
而是不讓心退轉；不是求快，而是守住方向。



當行持成為日常，不再覺得辛苦，
反而自然流動。
至此，精進已非精進，
而是止與觀交替的力量。



🍂早晨見蓮，花開花落。
世人常說「花無百日紅」，
本就無所謂必然的百日；
人亦如是。
古言「人生七十古來稀」，
而今所見更為真切——
能活在當下一分一秒，
才是最實在的事。

專心做事，以正念而活；
一事一心，把當下做好。
不讓煩惱牽引，
不被情緒遙控，心自安穩。
如此，便不必落入
自我安慰的幻境，
也不再困於種種
不確定的概念之中。
28.04.2026 優達達摩



見而不行，易成空談；
行而不見，易成盲修。

結語｜見與行

29.04.2026 優達達摩



當代心靈療癒與生活禪風氣
鼓吹著「慢下來，慢一點」，但它的標準在哪裡？
那麼「快點，快一點」難道就對嗎？從佛法的角度來看，慢與快，
其實都只是「動作與抉擇」。
一旦這些行動與抉擇導致自他皆生煩惱，
那便與佛法不相應了。至於世間的名利、權力與地位，那就另當別論了。

利益眾生，快亦慢亦無妨。
真正的尺度不在速度，
而在當下是否具備正念、慈悲與智慧的結合吧。
至於世間為了名利、權力與地位而爭快或刻意放慢，
那已落入世俗的計較，就更與佛法的本懷背道而馳了。



歡喜的外出，是誰也難而預料
年青人，歸來，還沒到家
就這樣意外離去

看見現代方式
用歌聲送他
是誰都了解不是不痛
是對不捨的人
用他最喜愛的方式
讓他帶著最愛的節奏離去

願他走得安
大家也活得下去

世間人用眼淚送他
不是不夠豁達
是把悲傷好好哭完

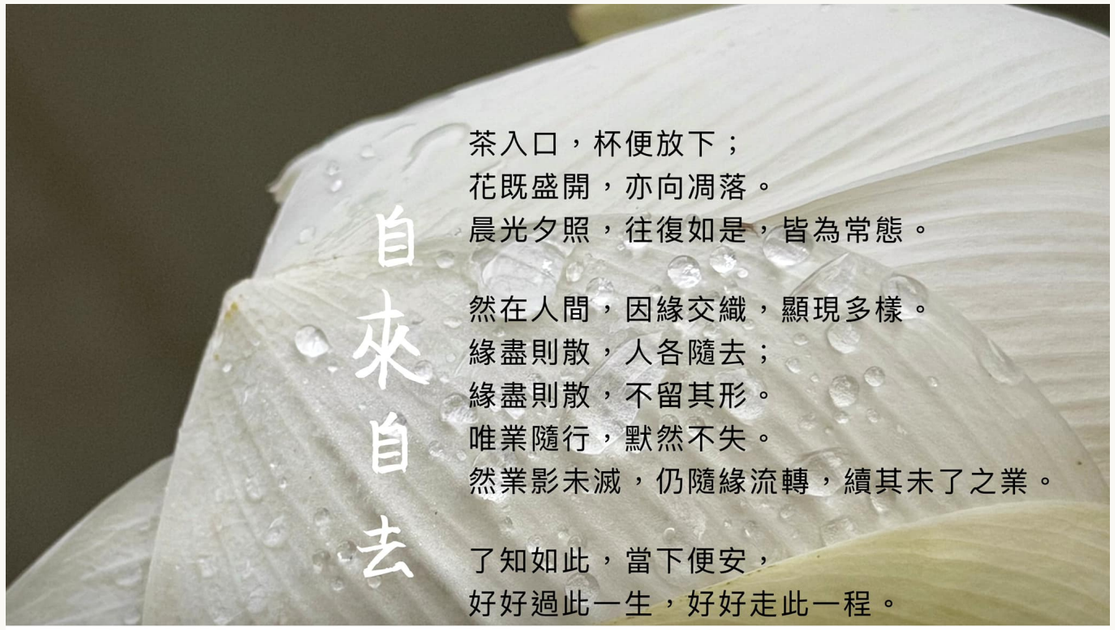
他走得太突然
是誰都不捨

告別這一刻
有人起舞，有人跪地
都是同一件事——
捨不得，並非無牽絆

生者平安，逝者安然

形式不同，情執不一樣
但祝福一樣，
那就是最好的送別
好好說再見

茶入口，杯便放下；



茶入口，杯便放下；
花既盛開，亦向凋落。
晨光夕照，往復如是，皆為常態。

然在人間，因緣交織，顯現多樣。
緣盡則散，人各隨去；
緣盡則散，不留其形。
唯業隨行，默然不失。
然業影未滅，仍隨緣流轉，續其未了之業。

了知如此，當下便安，
好好過此一生，好好走此一程。
去者，願一路安穩；
來者，亦能隨緣而歸。

知此，便不多言；
只是行去。
去者，自去；
來者，自來。

各安其處

/ 01.05.2026 優達達摩

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 ：2026.04 初版

非賣品 / NOTFORSALE