

202605 文集

《緣起甚深 · 慈悲喜捨》

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 05 目次

《緣起甚深 · 慈悲喜捨》

還能呼吸哟此刻 6
他們說-一 7
慧眼念起 8
一站一過，起終如幻 9
不論誰對誰錯，亦不樂與人諍 10
兩種快樂 11
兩種快樂 12
兩種快樂 13
兩種快樂 14
從東到西 15
夜航 夜機起飛，燈火慢慢退遠 16
夜航 夜機起飛，燈火慢慢退遠 17
從東到西 18
在空中飛行時 19
從東方到西方 20
名與實 拿到一個沖泡器 21
入止觀前，先認識五蓋 22
隨緣安住 23
五蓋文集 24
茶味之 世人喝茶 25
謝謝你們 26
五月風起 27
人生第一次被迫躺平 28
閃到的，不 29
時差之中 30
在痛之中，如實知 31
誰說了算-因果說了算 32
一點傲骨 33
傷痕也是見證 34
走過之後 35
不只是紀念 36
花眼花心 37
與止觀糾結不清 38
門前與門內 39
隨緣安住 40
煩惱如病 41
依茶依禪 42
間茶禪 43
依茶依禪 44
署間茶禪 45
間茶禪 46
有分別 不一定是執著 47
有分別 不一定是執著 48
間茶禪f 49
間茶禪 50
間茶禪 51
間茶禪f 52
間茶禪↑ 53
間茶禪↑ 54
間茶禪↑ 55
間茶禪↑ 56
畢竟，法如船 57
假期不假生活別假 58
止觀之道：辨禪與健身之界 59
止觀之道：辨禪與健身之界 60
止觀之道：辨禪與健身之界甲 61
受傷之後，接下來治療 62
辛苦之中 63
留與不留 64
智慧與信仰之間 65
佛教中方便與善巧 66
影子無形 67
如影 隨行 68
不是執有 69
购料 面佛生慚愧 70
隨緣安住 71
佛誕節 紀念過去佛 72
Wesak Day 73
真相 被照見時 74
少一些奔赴，多一些安住 75
活在因果歲月裡 76



死亡有時很近，
如一輛行駛中的車，
未到終點，卻忽然停下。

我們的生命，也在一呼一吸之間延續，
卻無人能保證下一口氣。

能安靜地呼吸，已不易。
趁此刻還在，
把一件事做好，把一念心安住，
便已不負此生。

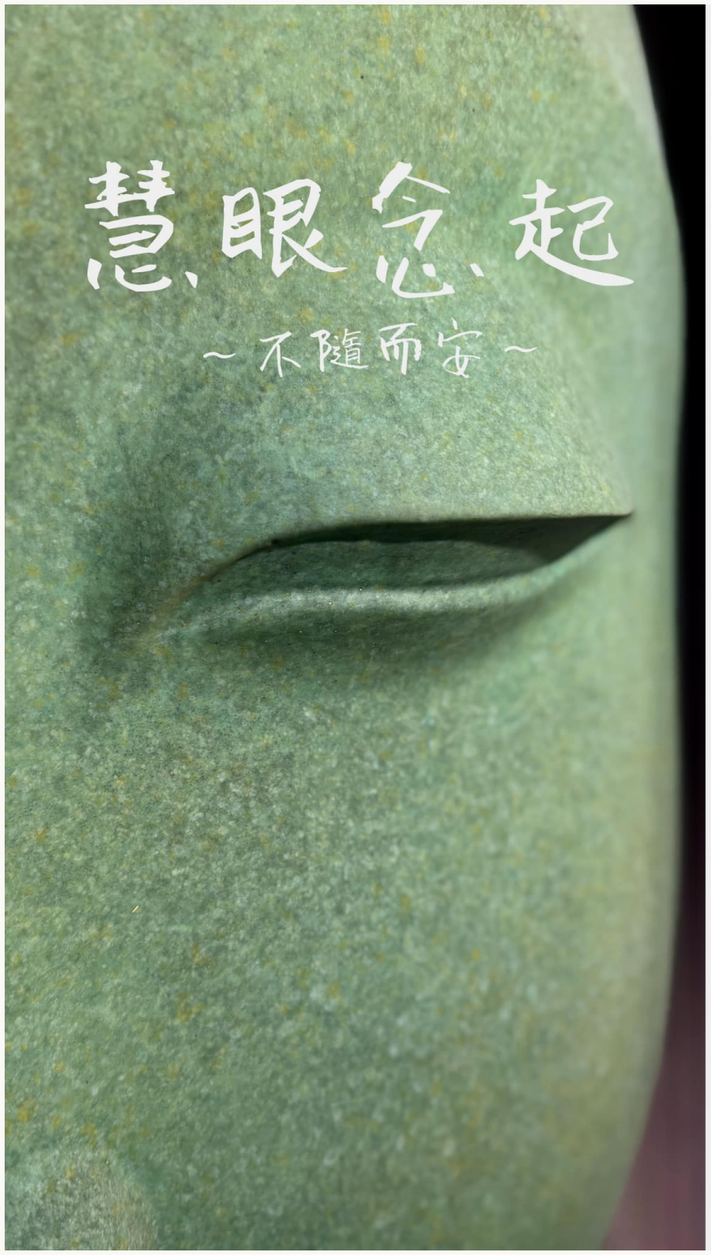


他們說——
給你臉不要臉。
另一句是：死要臉。
其實都一樣，
都是手裡捧著一面鏡子，
怕它碎。

江湖人不說破，
面子是活著的證據。
你敬我一尺，
我還你一丈，
像兩條魚互相吐泡沫，
然後在泡沫裡溺亡。

愛面子的人，最苦。
因為面子是給別人看的，
而別人，
永遠看不夠。
你給了一個面子，
他就等著第二個。
你守住了臉，
它就變成了面具。

不要面子的人，更苦。
他把裡子也丟了，
像一棵樹剝了皮，
還笑著說——不怕。

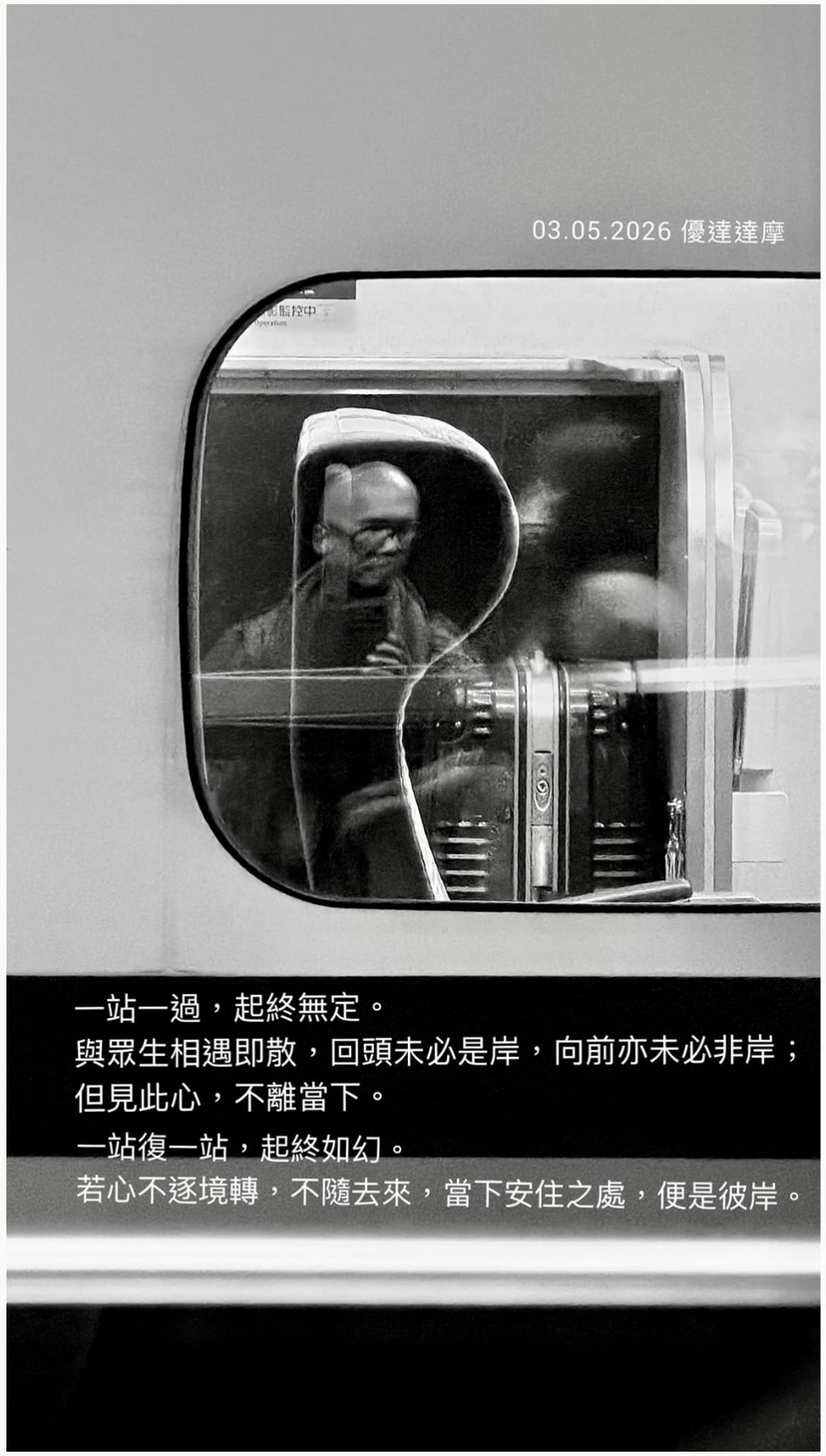


起心動念，
本是修行中事，
如實照見，
當下可覺，
無須更尋。
多少不悅，
不過無明習氣之影；
見則已了，
何必更添塵勞？

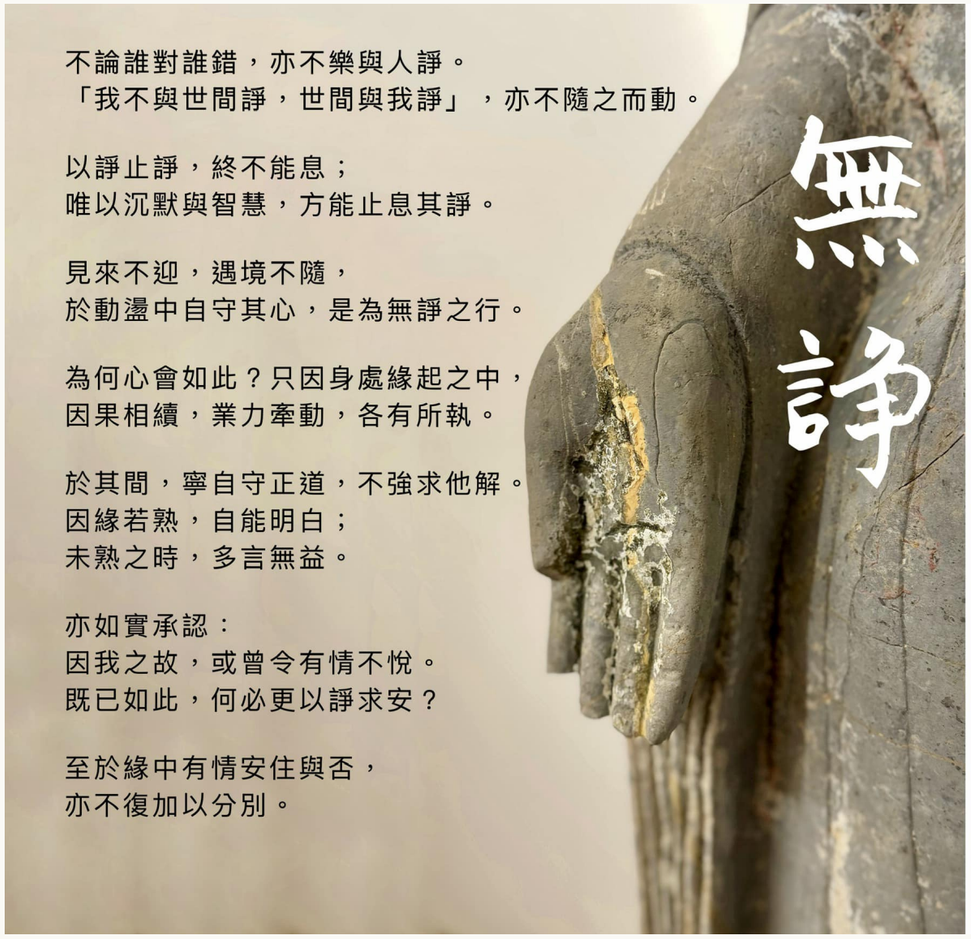
修行不求無念，
只念起不隨；
不困於己，
亦不傷於人。
能自覺、自調，
此已難得。

修行不在無念，
而在不隨念轉；
不住於心，
不滯於境，
安然自明。

03.05.2026 優達達摩



此心即岸



不論誰對誰錯，亦不樂與人諍。
「我不與世間諍，世間與我諍」，亦不隨之而動。

以諍止諍，終不能息；
唯以沉默與智慧，方能止息其諍。

見來不迎，遇境不隨，
於動盪中自守其心，是為無諍之行。

為何心會如此？只因身處緣起之中，
因果相續，業力牽動，各有所執。

於其間，寧自守正道，不強求他解。
因緣若熟，自能明白；
未熟之時，多言無益。

亦如實承認：
因我之故，或曾令有情不悅。
既已如此，何必更以諍求安？

至於緣中有情安住與否，
亦不復加以分別。

04.05.2026 優達達摩

下

想要更多，
也想要更久。
明知不能長久，
卻仍盼它不失。

於是追逐之中，
得時歡喜，失時不安。

久而久之，
所苦的，
不是沒有快樂，
而是快樂不能久住。

孩子的快樂，
在於不知；
大人的煩惱，
在於執著。

而修行之樂，
不在多得，
亦不在長久——
只是於得時不染，
於失時不追。

樂來，知其來；
樂去，任其去。

不為所縛，
不為所失。
於有樂之中，
見一分不依之安。

05.05.2026 優達達摩





/ 05.05.2026 優達達摩

上

站在海邊，
看著孩子戲水。
一時之間，
竟記不起
自己的童年。

眼前
這段
正在長大的時光，
在水裡奔跑、歡笑。
不問水質如何，
也不想明日如何——
只要此刻快樂，
便已足夠。

那樣的快樂，
單純而明亮。
世人一生所求，
亦不過如此；
只是長大之後，
多了計較，
多了條件。

下

想要更多，
也想要更久。
明知不能長久，
卻仍盼它不失。

於是追逐之中，
得時歡喜，失時不安。

久而久之，
所苦的，
不是沒有快樂，
而是快樂不能久住。

孩子的快樂，
在於不知；
大人的煩惱，
在於執著。

而修行之樂，
不在多得，
亦不在長久——
只是於得時不染，
於失時不追。

樂來，知其來；
樂去，任其去。

不為所縛，
不為所失。
於有樂之中，
見一分不依之安。

05.05.2026 優達達摩



兩種快樂



上

站在海邊，
看著孩子戲水。
一時之間，
竟記不起
自己的童年。

眼前
這段
正在長大的時光，
在水裡奔跑、歡笑。
不問水質如何，
也不想明日如何——
只要此刻快樂，
便已足夠。

那樣的快樂，
單純而明亮。
世人一生所求，
亦不過如此；
只是長大之後，
多了計較，
多了條件。

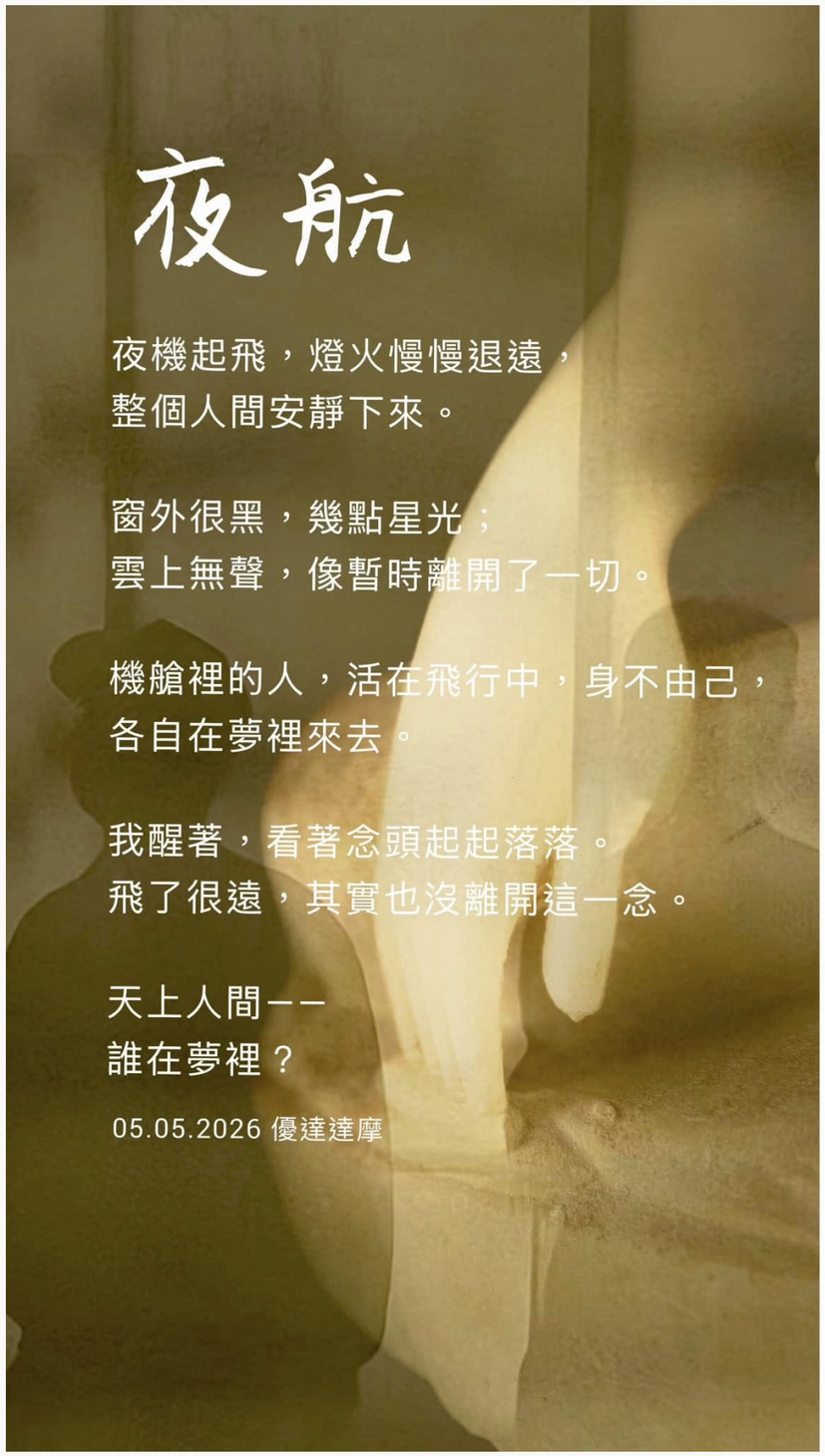
從東到西



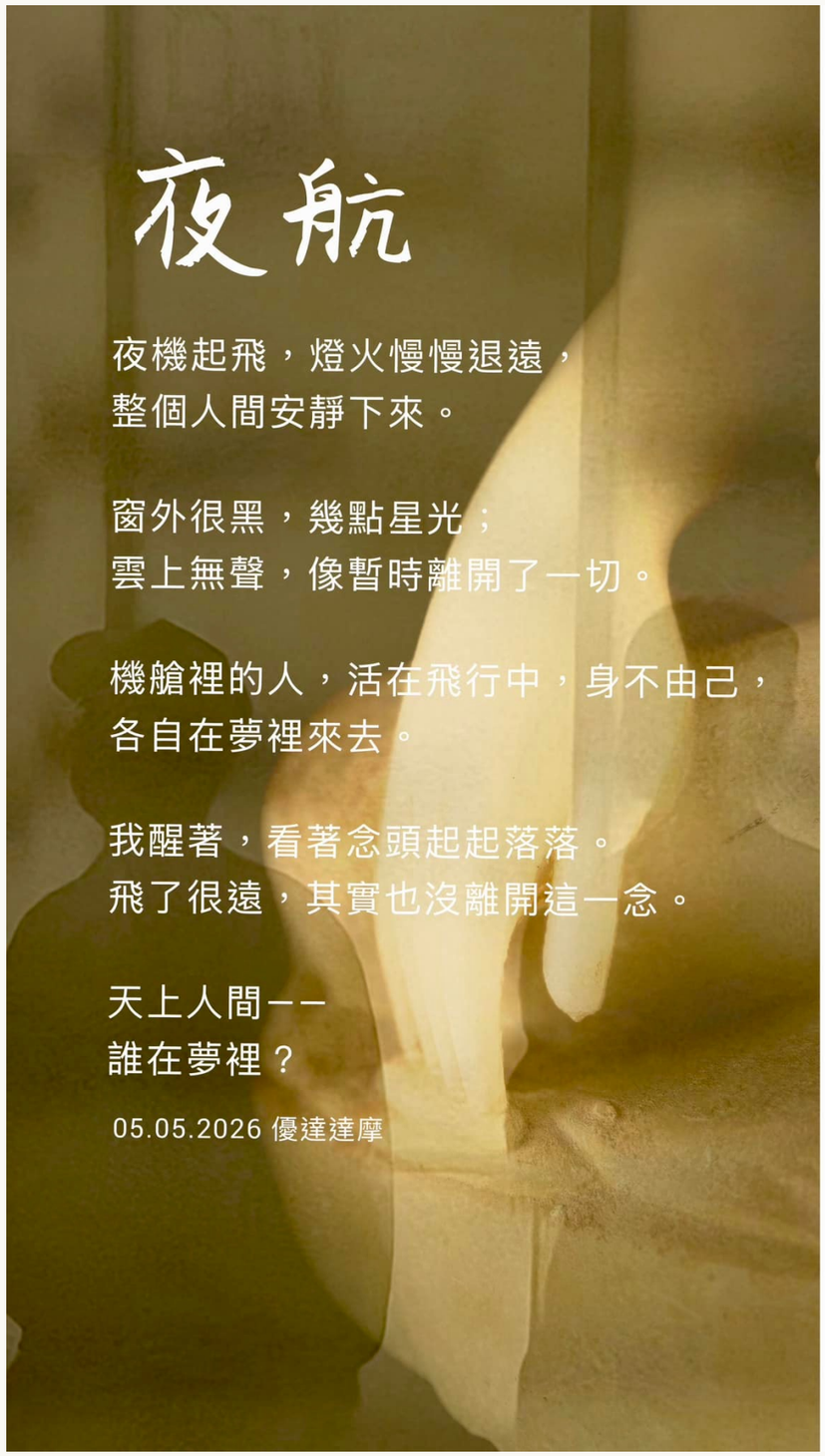
今日行路，
自東向西，
夜轉為明。
越過長空，
亦不過一念之間，
我，
終究只是過客。

春夏秋冬，
未曾為誰停留；
東南西北，
來去亦只一回。

走得再遠，
心若不在，
仍未曾離開；
看得再多，
若未照見，
依舊在迷。



夜航 夜機起飛，燈火慢慢退遠



從東到西

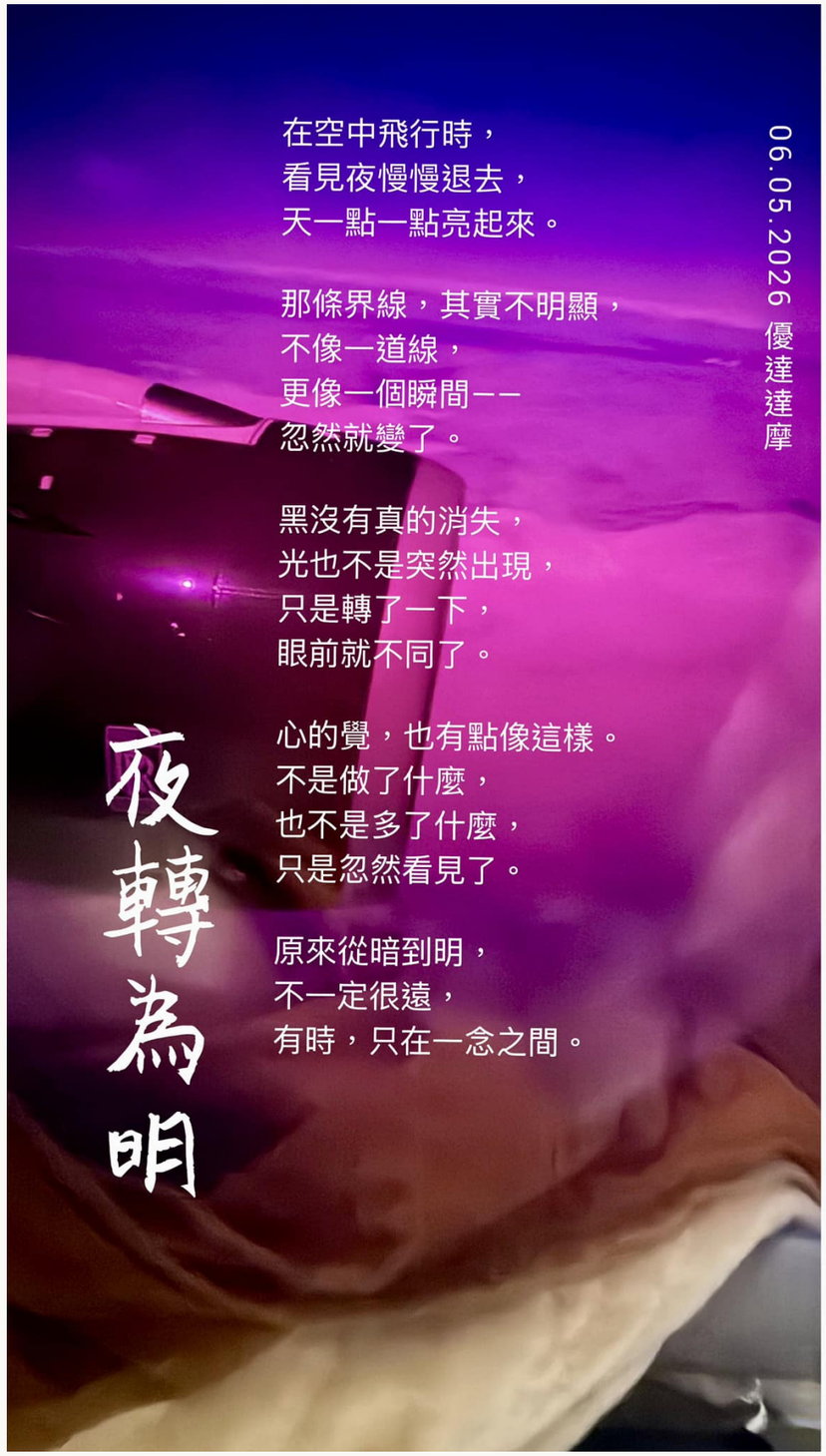


今日行路，
自東向西，
夜轉為明。
越過長空，
亦不過一念之間，
我，
終究只是過客。

春夏秋冬，
未曾為誰停留；
東南西北，
來去亦只一回。

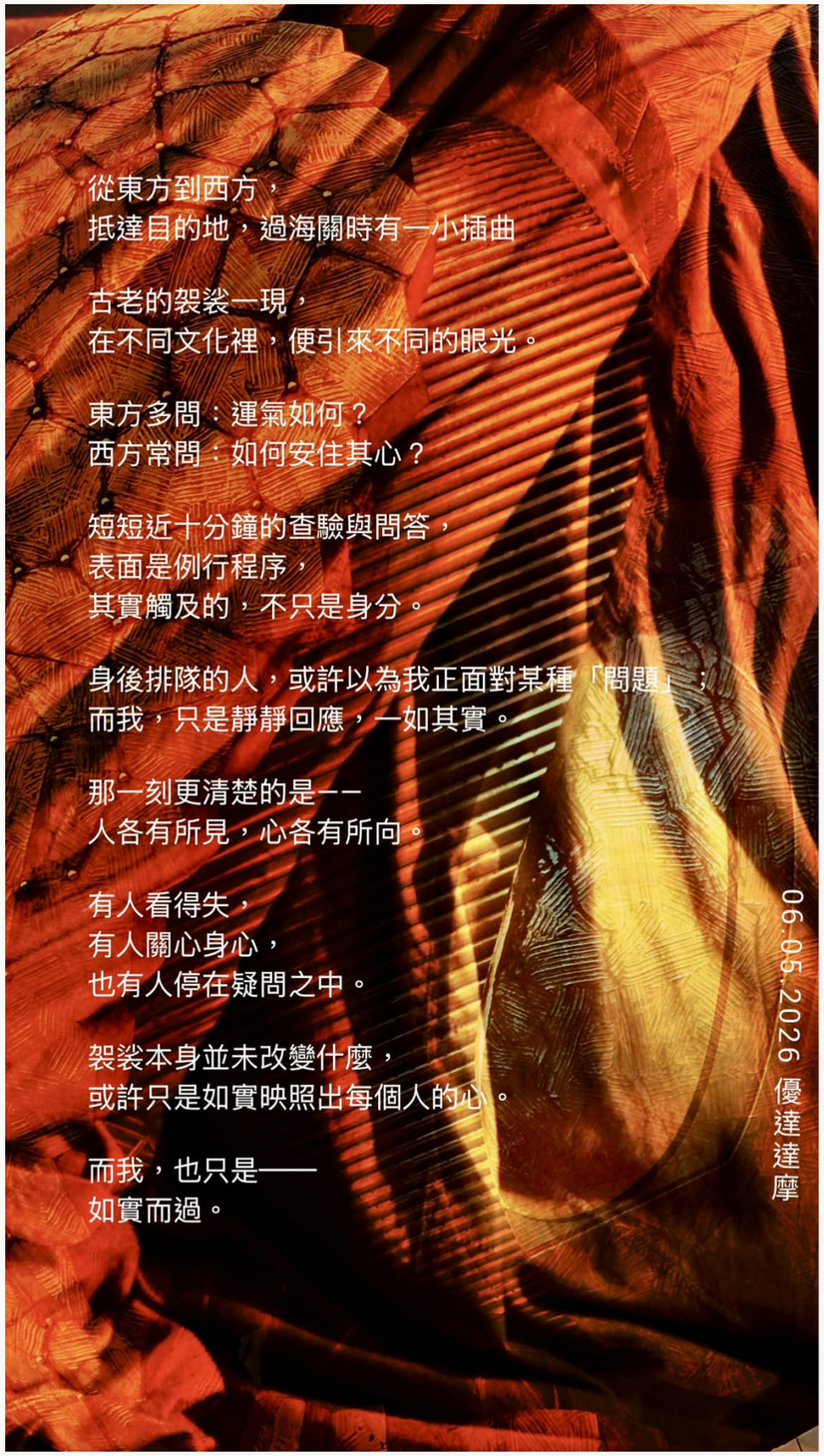
走得再遠，
心若不在，
仍未曾離開；
看得再多，
若未照見，
依舊在迷。

在空中飛行時



看見夜慢慢退去，天一點一點亮起來。
更像一個瞬間——
忽然就變了。

從東方到西方



袈裟之下 - 各見其心 -

名與實 拿到一個沖泡器



拿到一個沖泡器，
上面寫著三個字：泡茶師。

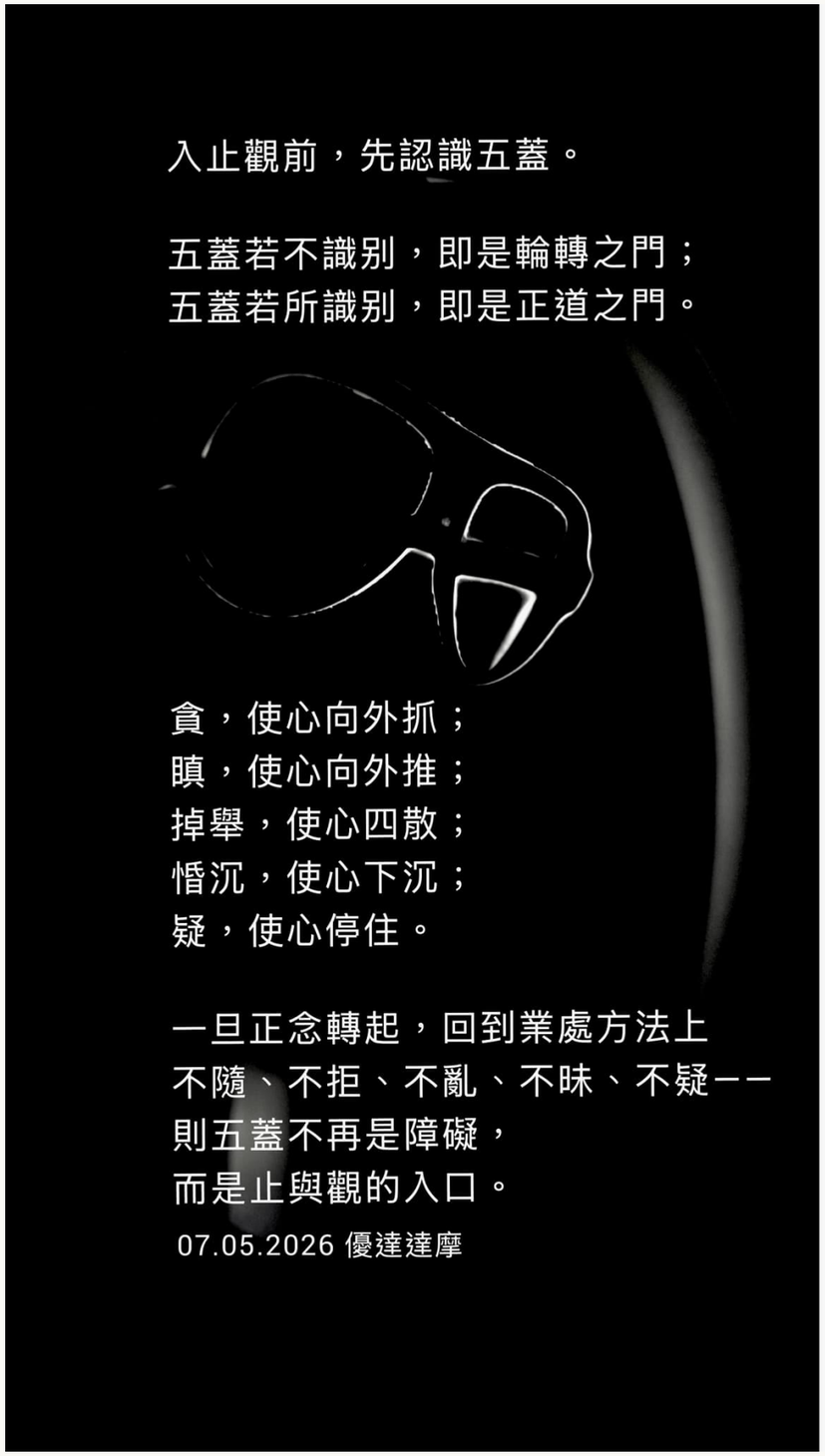
似乎只有具備相應技藝與經驗的人，
才配得上這個名稱。
也不禁讓我想到——
世間多少名相，
是否都應有其對應的內涵與素質？

名，是概念；
師，不只是稱呼，
而是由人依行持、經驗所成。

這所謂"泡茶師"，
不過是將器具設計成易於沖泡的成果。
我只是使用者，
又何來「師」之名？

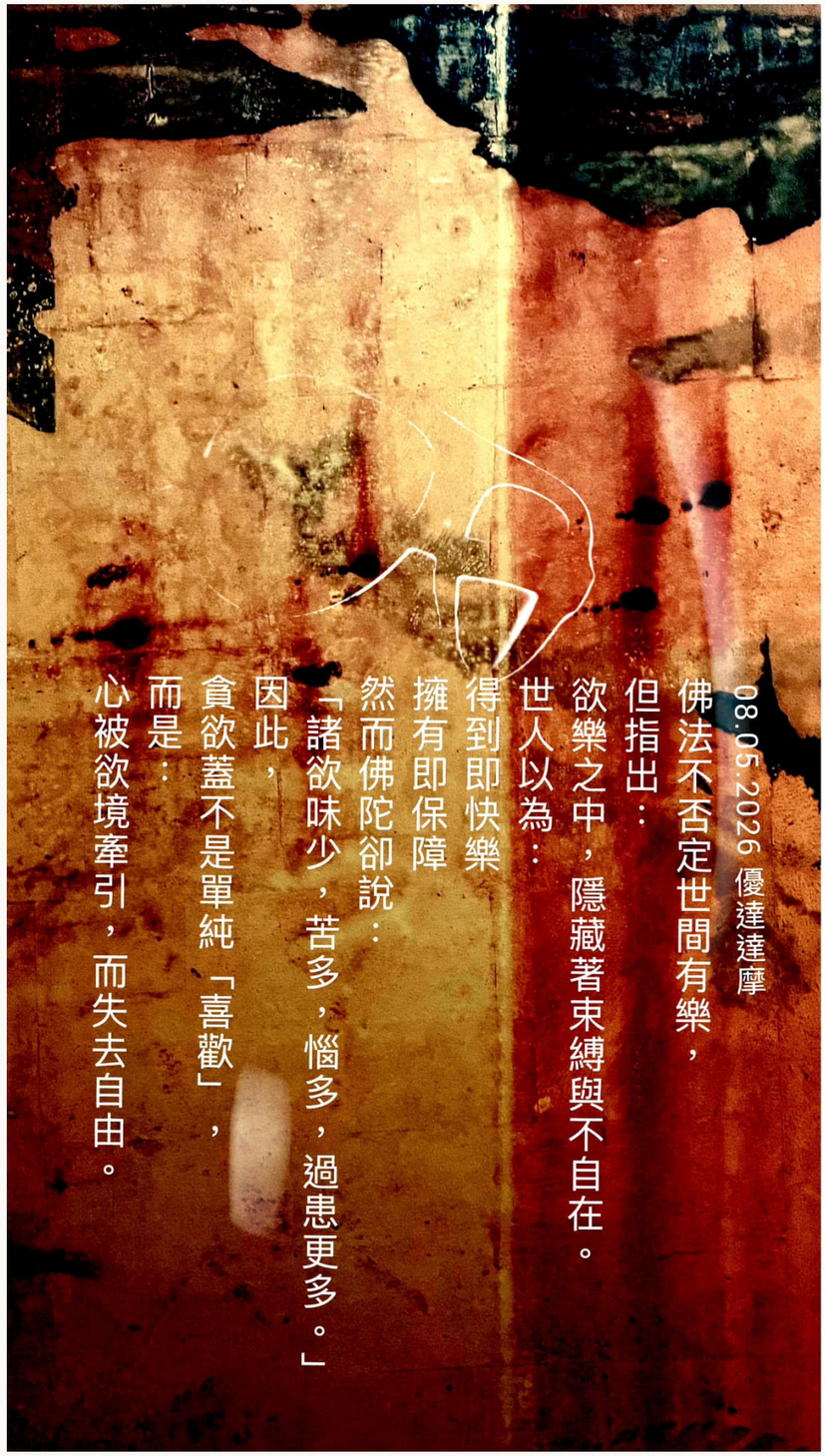
回看人間，種種稱謂，
若無相應德行與功夫，
不過是藉名安身而已。

慚愧，出家至今，
自己仍在學習之中，
又怎敢輕言為「師」。



覆心者為蓋

正念者趣向正道



不是單純喜愛





世人喝茶，
因茶而起種種滋味
，生起種種感受，
亦隨之安立種種名相、
貼上種種標籤。

具有正念而喝茶者，
則無有多想，只是如實了知——
所觸不過是水之特質：
或硬、或柔，或粗、或滑，
或輕、或重，或冷、
或熱，或流動而已。

茶終究只是緣起後的顯現，
名是人安，味由心分。
若不隨名而轉，
不被滋味所牽，
茶味之外，
方是真正正念地喝一杯茶。

五月風起

五月風起，母親節又至，風裡總會想起你們。
一句「莫與人諍」，一句「做就好了」，成了我半生修行的提醒。
你們雖已遠行，留下的溫厚與身教，仍一直陪我走在人間。

五月風暖，
人間又到了說母親節的日子。
而我，
總會在這時候，
靜靜想起你們。

年少在家時，
你們總是放心我遠行。
我外出工作，
你們雖有不捨，
卻從未用牽掛綁住我的路。

每一次回家，
還未進門，
便已看見你們為我整理好的
而我，也總盡力把家務做好
你們曾對人說：
「只要看到屋頂上的煙，
就知道我的孩子回來了，
家裡都準備好了。」

那一句平常話，
成了我一生最安穩的燈火。

而我心裡明白——
那不只是信任，
也是你們願意給我承擔與付
後來，我選擇出家。
你們心裡難捨，
我也知道，那不是反對，
而是父母最深的愛。

離家那日，
我曾與你們約定：
會不定時回來探望。

而你們，
也從不曾真正遠離。
後來一次又一次，
換成你們來看我。

從陌生，到慢慢理解；
從不安，到漸漸安心。
你們開始道——
原來出家，
不是不要家人，
而是學著把愛，放得更遠、更深。

我此生最大的遺憾，
是你們也想修行時，
我卻仍在震遊四海。

居無定處，行腳無依，
始終沒有一個安穩地方，
能讓你們真正安住而來。



謝謝你們
來過我的一生 上

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)

謝謝你們

待我回來時，
終究錯過了見你們最後一面。

那一年，
我只能送你們最後一程。

如今，
你們離開我，
已快二十年。

歲月過去，
你們卻從未真正離開。

母親常說：
「莫與人諍。」

父親總說：
「做就好了，別想太多。」

年少時，
只覺得是平常話。
出家後，
再經佛法一路照見，
才明白——

一句是不爭，
一句是用心。

原來你們早已用一生，
教我如何做人。
而佛法，
只是讓我更深看懂了你們。

謝謝你們。

謝謝你們給我的，
不只是生命；
還有那一份
安靜、厚實、
不與世爭的人生。

願如今的你們，
已離苦得安。

而我，
仍會帶著你們留下的話，
繼續走下去。

有些父母，
即使離開了，
仍在用一生留下的身影，
默默護著孩子往前走。

五月，
是感恩母親的日子。
而我想感恩的，
不只是母親，
還有父親。



謝謝你們
來過我的一生 下

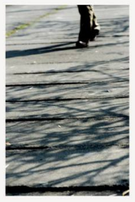
謝謝你們兩位，
給了我此生最深的身教。

願你們安住光明之處；
而我，
也會帶著你們教會我的溫厚與不爭，
繼續在人間修行。

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)

人生第一次被迫躺平

11. 05.2026 優達達摩



平常談放下，
現在是連起身都要先深呼吸。
行也痛、住也痛、坐也痛、臥也痛，
四威儀瞬間變成「四大考驗」。
如今走路更有修行味了——
寸步都難行。
而且這真的只能：
一步一腳印。
以前聽這句話，
現在聽這句話，是人生道理；
是腰部現況。
每一步都小心翼翼，
每一轉身都帶著覺知。
以前總說「依身觀身」，
如今直接變成：
依「腰」為所緣。
痛時知痛，
動時知動，
連咳嗽之前，
都得先觀察因緣。
原來真正讓人瞬間活在當下的，
不是禪修營，
是閃到腰。
而且一閃之後才明白——
正念，真的可以痛得很具體。
以前修的是觀呼吸，
現在修的是：
「腰還能不能動。」



很多人以為，
閃到腰，只是那一瞬間的動作。
彎一下、轉一下、拿一下，
「喀」的一聲，
人生突然開始一步一腳印。
但真正讓腰閃到的，
往往不是那一下。
而是日常裡一點一滴的累積——
疲勞久了、硬撐久了、
姿勢久了、忽略久了。
直到某個因緣剛好具足，
身體便替你如實說話。
於是才明白：
許多事情看似突發，
其實並非一時。
那一閃，
只是長久累積後的呈現。
而閃到的，
有時也不只是腰。
一閃之間見因緣
就得還有因有緣來處理了。

時差之中，不是誰說了算



13.05.2026 優達達摩

從東方到西方，
又從西方回到東方。

白晝與黑夜交錯，
身體總在適應時差，
而無常，
依舊不曾改變。

它不因為是誰，
便對誰特別溫柔。

如苦諦所說——
生、老、病、死，
人人都要面對；
不是跨過幾片天空，
便能避開。

不同的，
或許只是人間裡的：
愛別、求不得，
與怨憎之苦而已。

有人關心的是：
何時才能快點好起來。

而我所看見的，
卻是另一件事——
承擔，本就需要時間；
路，有因有緣，
總要為過往付出相應的代價。

這就所謂：
如是因，
如是果。

結果如何，
從來不是誰說了算；
只是因緣到了，
便如此呈現。

在痛之中，如實知

14.05.2026 優達達摩

痛，
更有機會發現身體，
真相只是四界聚聚散散的變化，
彼此交替，未曾停留。
僵硬，是地界；
流動，是水界；
灼熱，是火界；
抽動，是風界。

平日安穩時，
人總以為這身體「是我」。
身與四界之關係，
平日多自覺。
及至如實觀照時，
所謂身體，不過地、水、火、風，
於當下因緣中復成增上之緣，
顯現聚散生滅之相而已

而這痛，
也是一種受。

是身受，
是苦受。

自然不可能真是「痛快」；
卻也讓人明白——
原來「痛快」二字中的「痛」，
並不只是形容而已。

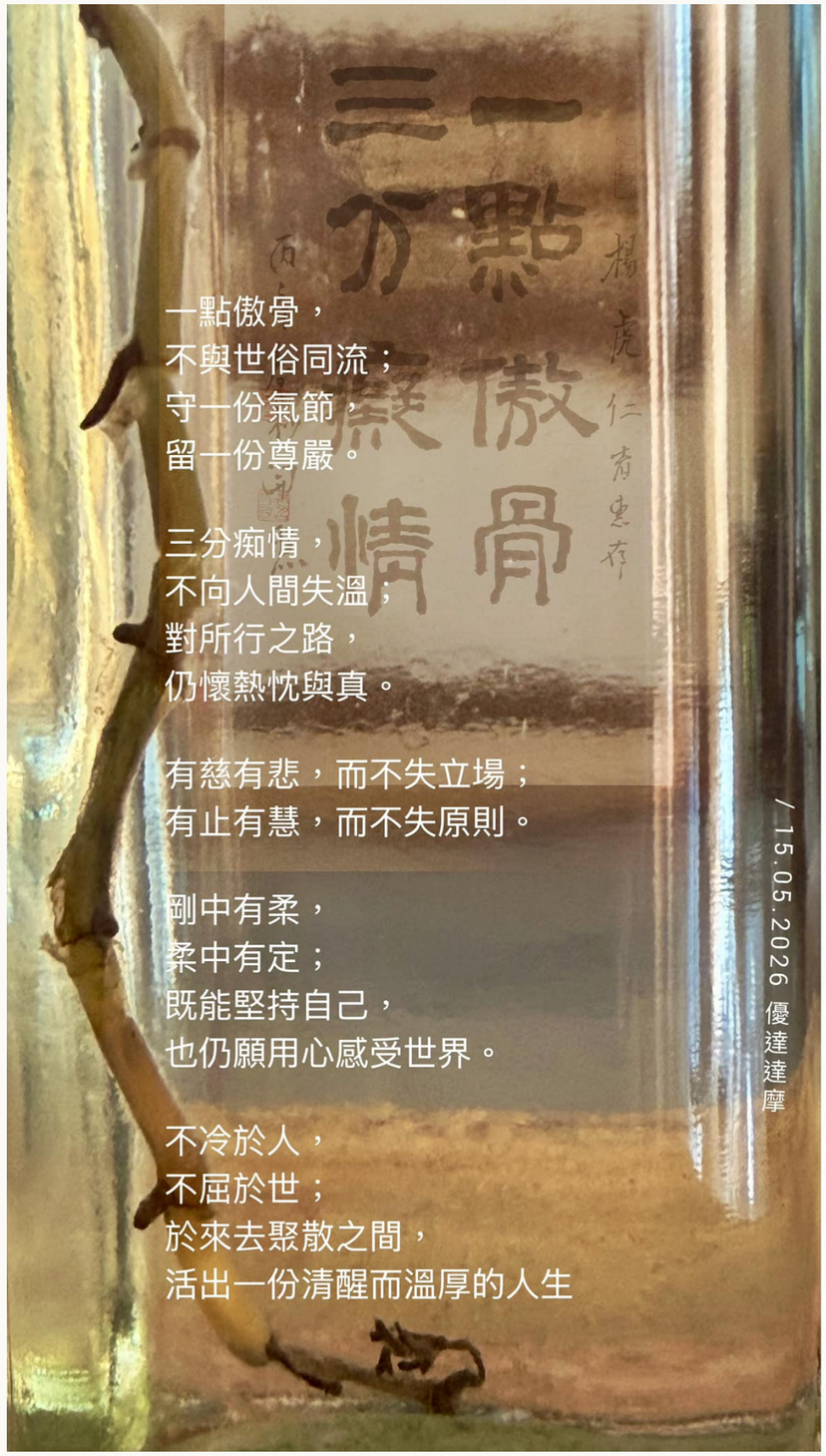
當苦受現前時，
人才會真正知道：
能自在行走、轉身、坐下，
原來已是難得的快。

痛時若能正念觀照，
不急著抗拒，
也不急著埋怨，

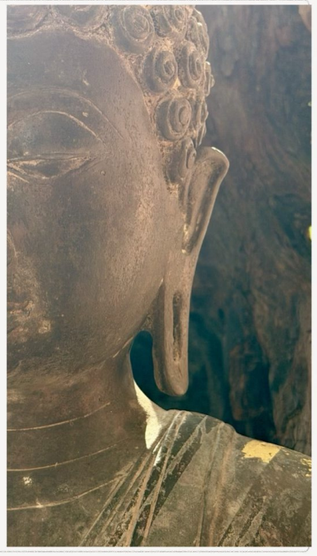
便會慢慢看見：
苦，不只是痛；
感受，終究只是來來去去，
何曾真正不變？

而修行有時也很直接——
不是逃離痛，
也不是躲過受；
而是在痛之中、受之過程中，
如實知流變。


誰說了算
- 因果說了算
凡事，都需要時間；
有些路，有因有緣，
終究要為過往，
付出相應的代價。
有些路，
別人無法替你走；
有些結果，
也不是一句願不願意，便能改變。
所謂：
如是因，如是果。
結果如何，
從來不是誰一句話便能決定；
只是當因緣成熟時，
一切便如此顯現。
15.05.2026 優達達摩
因與果，
業與報之間，
如實了知彼此的關係，
心便不再迷惑。
心不惑，
許多不必要的憂愁，
也就無須反覆背負；
只是如實承擔，如實面對。
緣生，則聚；
緣滅，則散。
就在來去之中，
未曾真正停留。
欲留，
莫過是情多而已；
執著愈深，
心便愈難安住。
既活在生滅之間，
又何必執意求取什麼？
所得未必久住，
所失，也未必真有失去。
隨順生滅因緣，
不逆、不拒、不強留；
心，
方能漸漸寂靜。


一點傲骨，
不與世俗同流；
守一份氣節，
留一份尊嚴。
三分痴情，
不向人間失溫；
對所行之路，
仍懷熱忱與真。
有慈有悲，而不失立場；
有止有慧，而不失原則。
剛中有柔，
柔中有定；
既能堅持自己，
也仍願用心感受世界。
不冷於人，
不屈於世；
於來去聚散之間，
活出一份清醒而溫厚的人生
/ 15.05.2026 優達達摩
傲骨@痴情

傷痕也是見證



15.05.2026 優提提摩

傷痕就是傷痕，
裂痕就是裂痕。

不需要刻意美化，
也無須刻意醜化；
那不過是生命走過後，
留下的痕跡而已。

只要能接受、能明白、能如實看見，
又何必懼怕傷痕與裂痕呢？
有時它不只是傷，
反而成了一種印記。

那是歲月走過的見證，
也是自己親身走過、承擔過的證明。

而所謂見證，
不是歌頌痛，
也不是停留於痛；
只是如實地說一句：
「曾經走過。」

走過之後



17.05.2026 優提提摩

未曾經歷時，
人總有許多理想與概念。

以為懂得了，
便真的明白了；
以為想到了，
便等同走過了。

然而真正經歷之後才知道，
有些事，
不是靠想像就能體會。

曾經走過的人，
若能因此放下幾分自以為是，
那份經歷，
才真正成了養分。

可有時，人一旦經歷過，
反而又容易執著於自己的經驗，
以為自己所見，
便是全部。

而未曾經歷的人，
則常以理想與概念，
來滿足心中的一個「想」字。

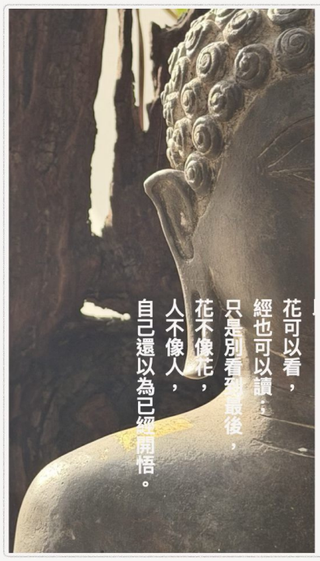
於是才明白：
無論經歷或未經歷，
若沒有如實觀照，
人都很容易活在自己的所知之中。

17.05.2026 優提提摩



2026 Wesak Day

願明日更少執取，更少無明



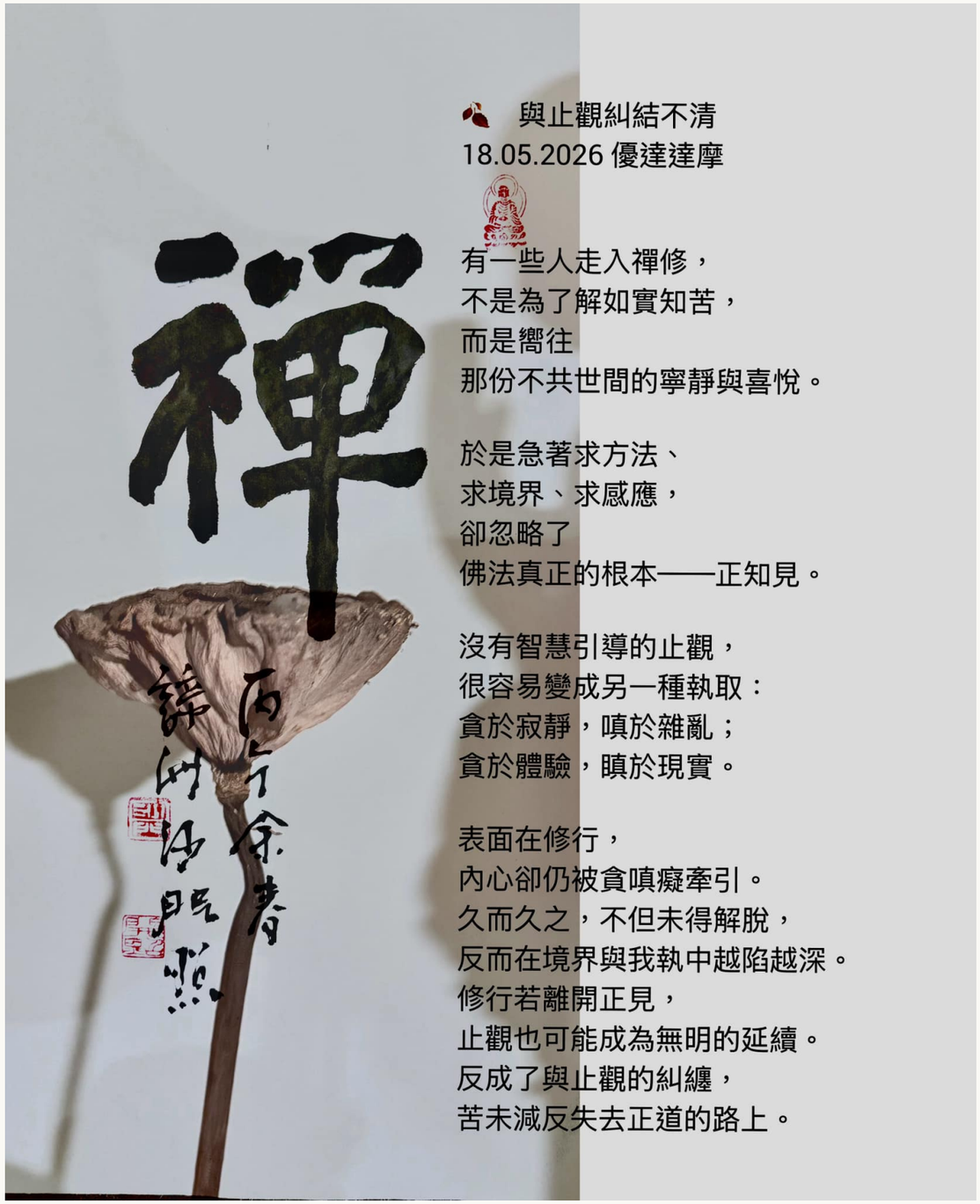
花眼花心

15.05.2026 優達達摩

各花入各眼，
各人有各情懷。
有人見花而歡，
有人見花而癡，
有人還未見花，
心裡早已開滿一座花園。

只是，
若不與正見相應，
看久了，
眼也花，心也花，
連是非輕重，
都像風吹花瓣般亂飛。

世間也常如此——
嘴裡說著「正經」，
心裡卻日日不安寧；
若不契入正法之經，
讀再多「經」，
最後也可能只剩「神經」。



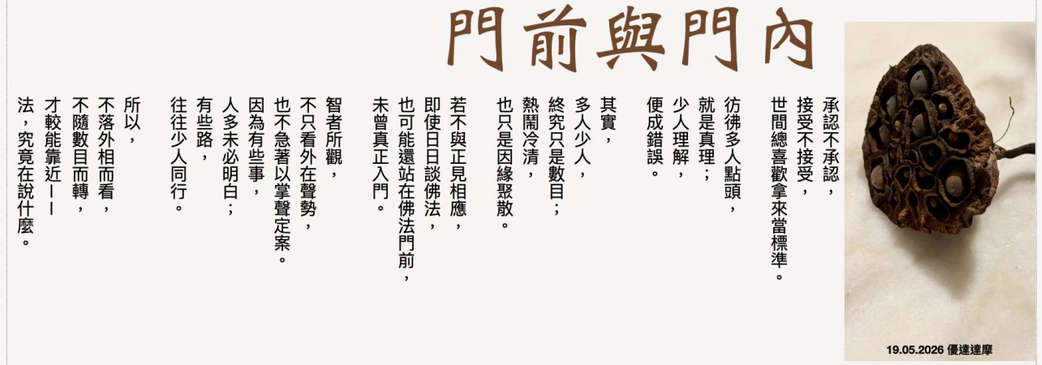
與止觀糾結不清
18.05.2026 優達達摩

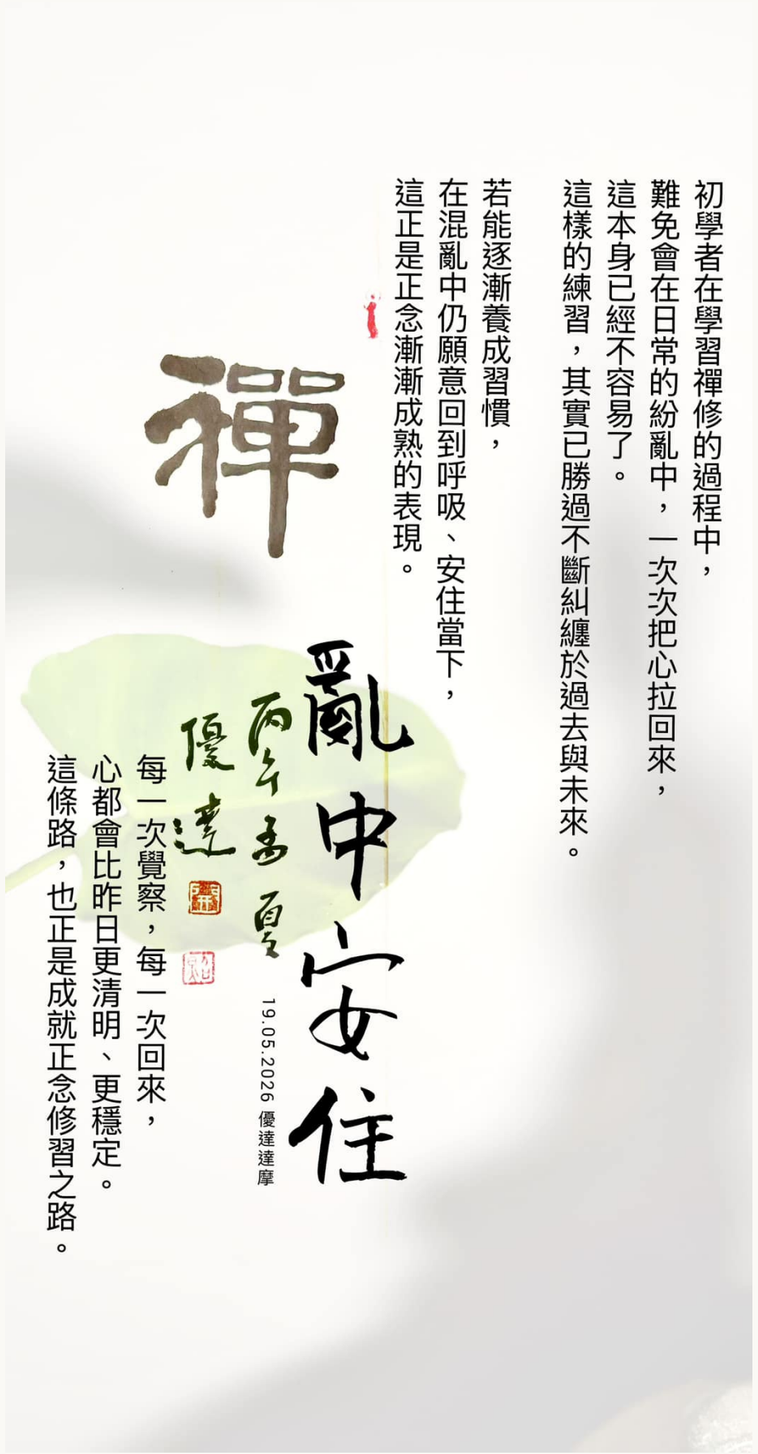
有一些人走入禪修，
不是為了解如實知苦，
而是嚮往
那份不共世間的寧靜與喜悅。

於是急著求方法、
求境界、求感應，
卻忽略了
佛法真正的根本——正知見。

沒有智慧引導的止觀，
很容易變成另一種執取：
貪於寂靜，嗔於雜亂；
貪於體驗，瞋於現實。

表面在修行，
內心卻仍被貪嗔癡牽引。
久而久之，不但未得解脫，
反而在境界與我執中越陷越深。
修行若離開正見，
止觀也可能成為無明的延續。
反成了與止觀的糾纏，
苦未滅反失去正道的路上。

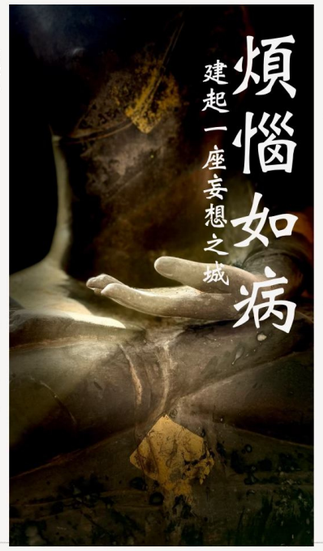




初學者在學習禪修的過程中，
難免會在日常的紛亂中，一次次把心拉回來，
這本身已經不容易了。
這樣的練習，其實已勝過不斷糾纏於過去與未來。

若能逐漸養成習慣，
在混亂中仍願意回到呼吸、安住當下，
這正是正念漸漸成熟的表現。

每一次覺察，每一次回來，
心都會比昨日更清明、更穩定。
這條路，也正是成就正念修習之路。



煩惱如病，
法如藥，
引導者如醫者。

病有千種，
藥亦不同。

來求醫者，
本應依醫囑而行；
如今卻常成了——
醫者反過來聽病人的要求。

明明病未辨清，
卻先指定藥方；
根本未穩，
便急著求境界、
求感應、求「見效」。

有些人，
正見尚未生起，
戒定慧未曾紮根，
一修，只想求異相奇境。

有些人，
略知幾句佛法，
未明次第，
卻一心只求速成。

也有一些人，
經論讀了不少，
心卻未曾真正調伏；
文字未化為觀照，
理解未成為離欲。

於是，
心中早已建起一座妄想之城，
處處都是「我要得到」、
「我要證明」、
「我要與人不同」。

法本為離苦，
最後卻成了增長我執的工具。

當我面對這樣的人，
有時也只能笑笑。

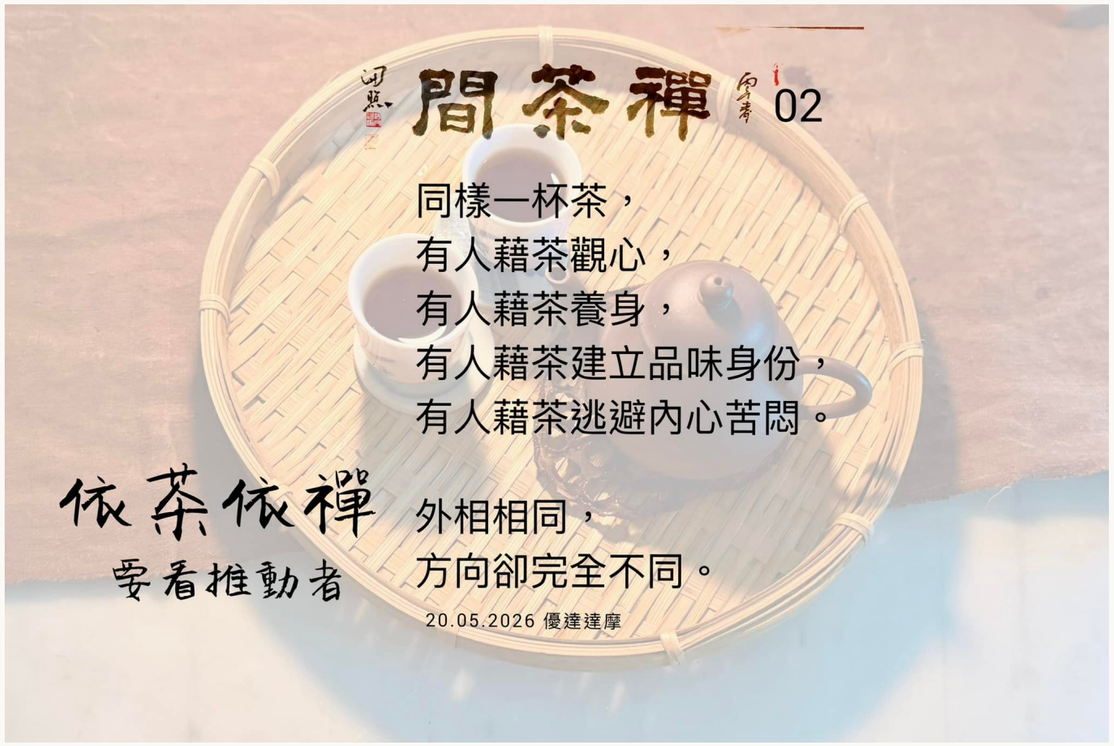
不是輕視，
也不是否定；
而是明白——
人若未真正吃過執著的苦，
往往很難甘心放下妄想症。

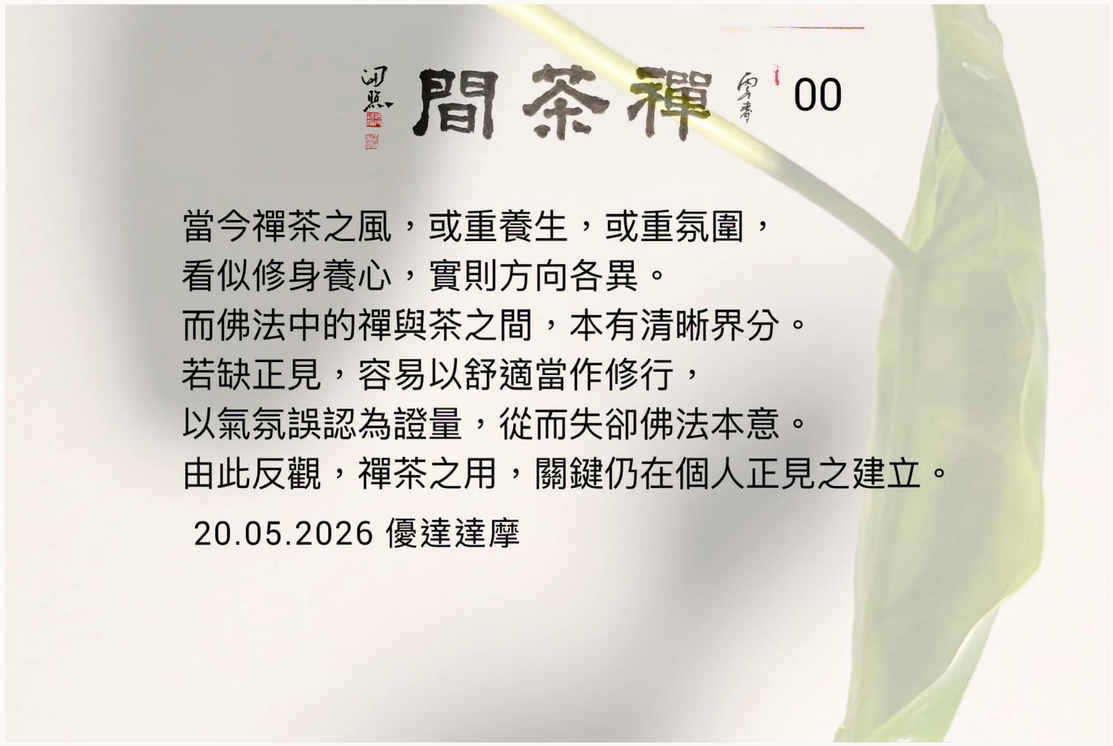
反過來看，
我卻也能從他們身上學到東西。

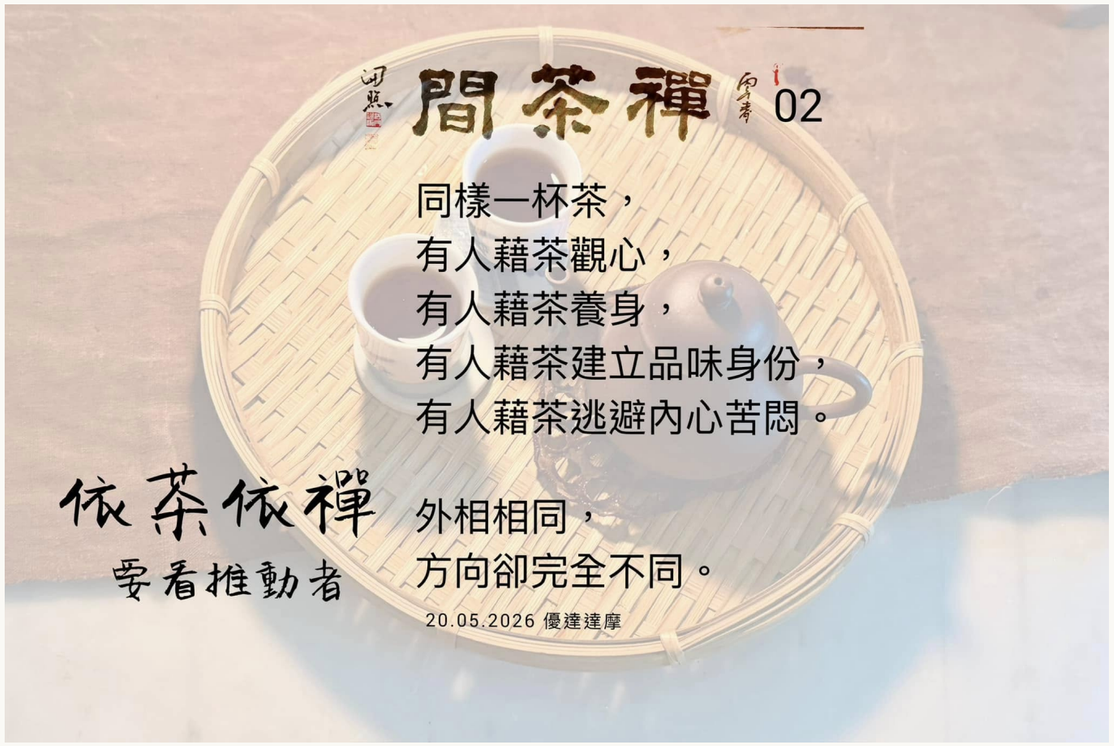
看見人如何被「想要」牽引，
也提醒自己：
修行若離不了貪著，
佛法再多，
也只是另一種世間慾望。

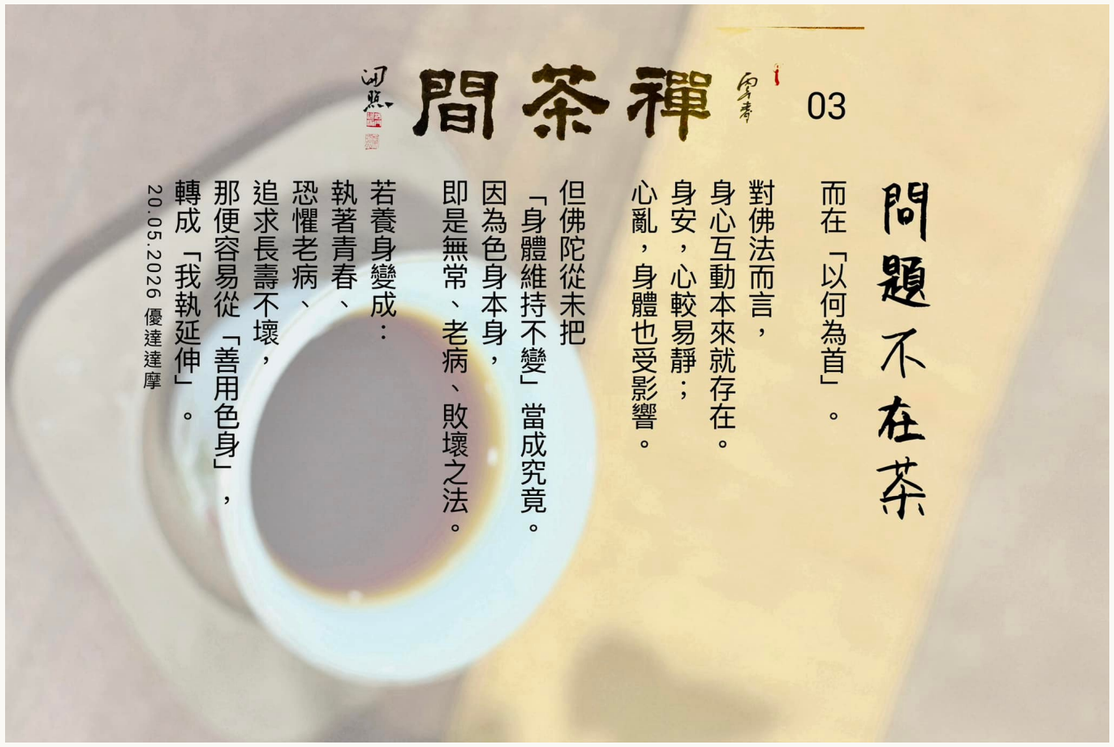
真正的修行，
往往不是愈修愈奇，
而是愈來愈平實；
不是急著成為什麼，
而是慢慢看見——
原來許多執著，來自無明的抓住。

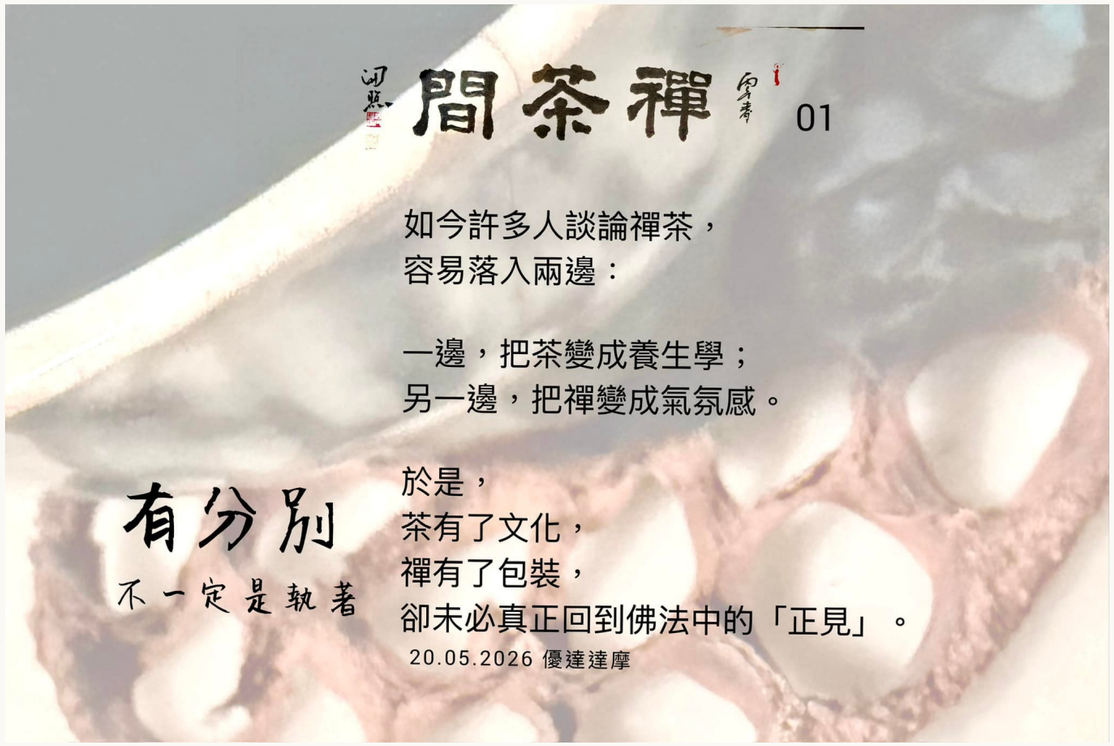
20.05.2026 優達達摩

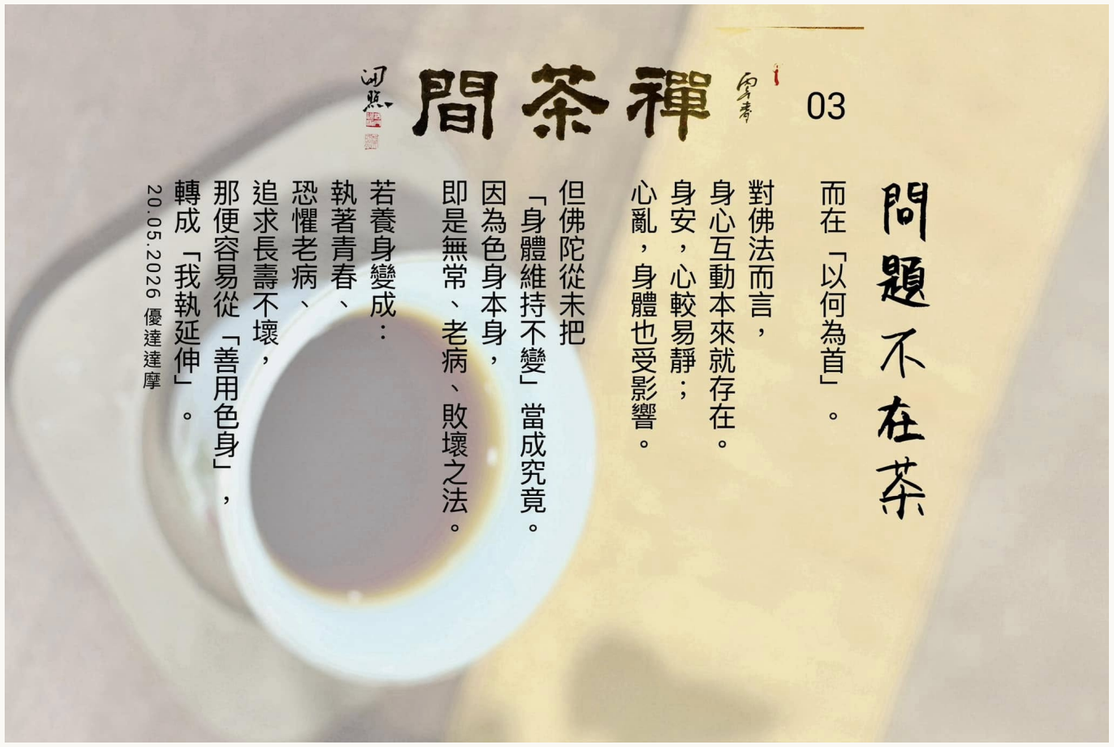

間茶禪
02
同樣一杯茶，
有人藉茶觀心，
有人藉茶養身，
有人藉茶建立品味身份，
有人藉茶逃避內心苦悶。
依茶依禪
要看推動者
外相相同，
方向卻完全不同。
20.05.2026 優達達摩

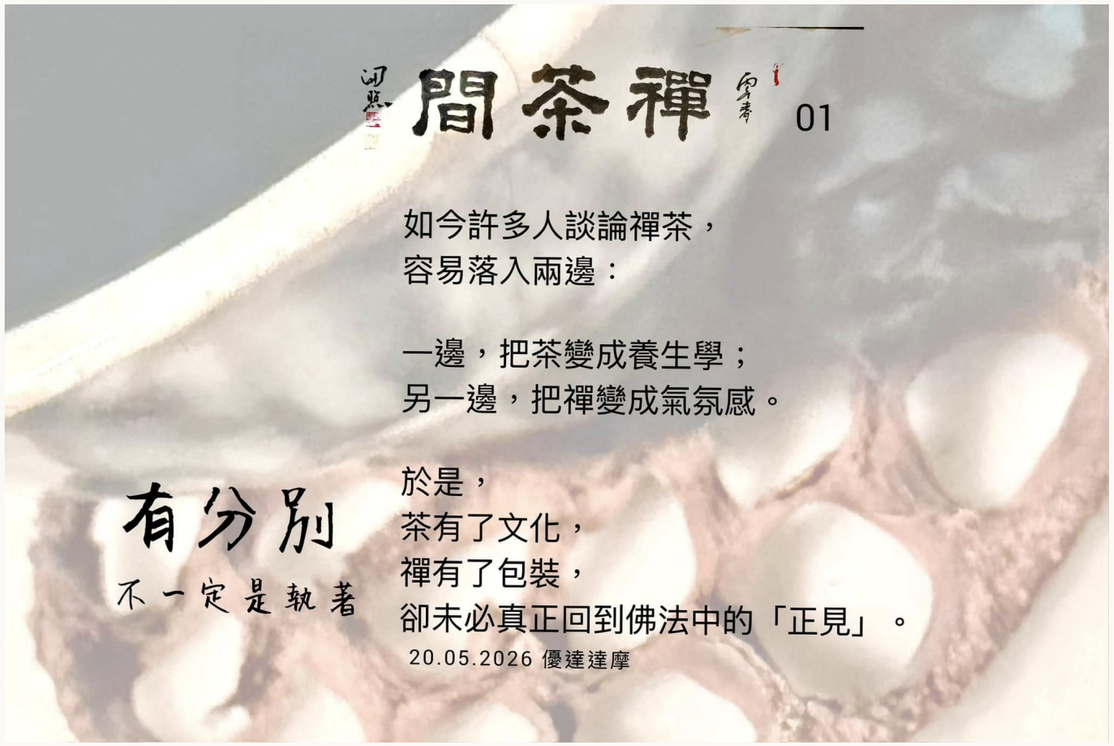

間茶禪
00
當今禪茶之風，或重養生，或重氛圍，
看似修身養心，實則方向各異。
而佛法中的禪與茶之間，本有清晰界分。
若缺正見，容易以舒適當作修行，
以氣氛誤認為證量，從而失卻佛法本意。
由此反觀，禪茶之用，關鍵仍在個人正見之建立。
20.05.2026 優達達摩

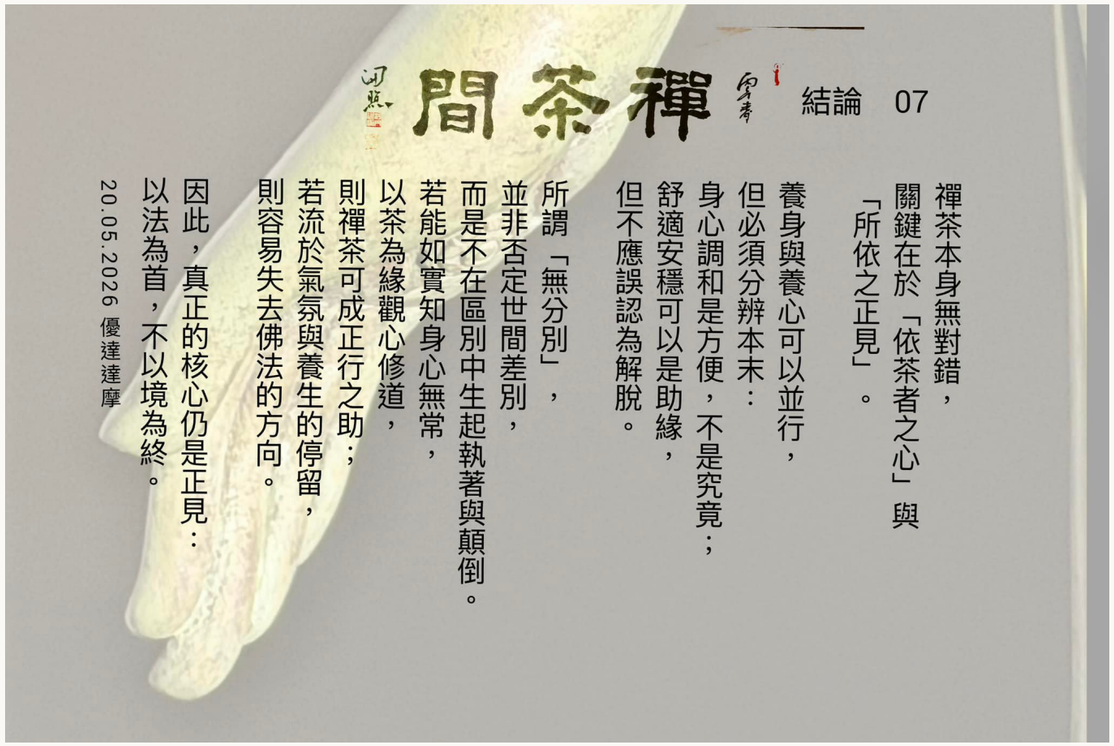

間茶禪 02
同樣一杯茶，
有人藉茶觀心，
有人藉茶養身，
有人藉茶建立品味身份，
有人藉茶逃避內心苦悶。
依茶依禪
要看推動者
外相相同，
方向卻完全不同。
20.05.2026 優達達摩


間茶禪 03
問題不在茶
而在「以何為首」。
對佛法而言，
身心互動本來就存在。
身安，心較易靜；
心亂，身體也受影響。
但佛陀從未把
「身體維持不變」當成究竟。
因為色身本身，
即是無常、老病、敗壞之法。
若養身變成：
執著青春、
恐懼老病、
追求長壽不壞，
那便容易從「善用色身」，
轉成「我執延伸」。
20.05.2026 優達達摩

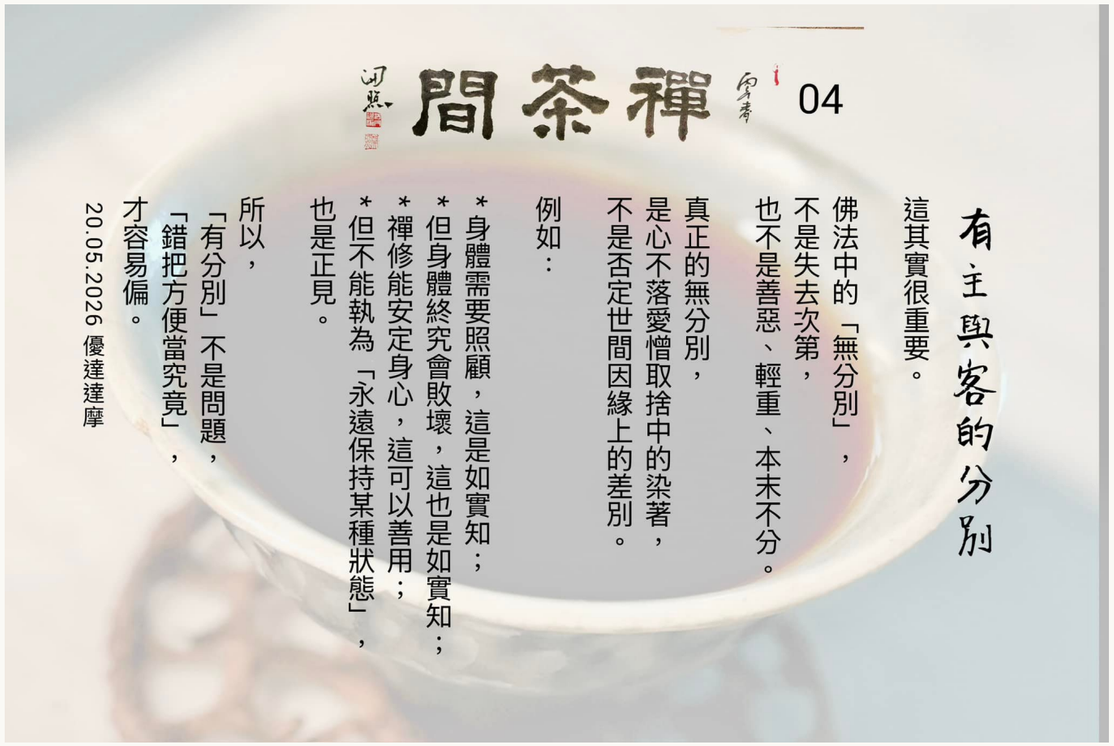

間茶禪
01
如今許多人談論禪茶，
容易落入兩邊：
一邊，把茶變成養生學；
另一邊，把禪變成氣氛感。
有分別
不一定是執著
於是，
茶有了文化，
禪有了包裝，
卻未必真正回到佛法中的「正見」。
20.05.2026 優達達摩

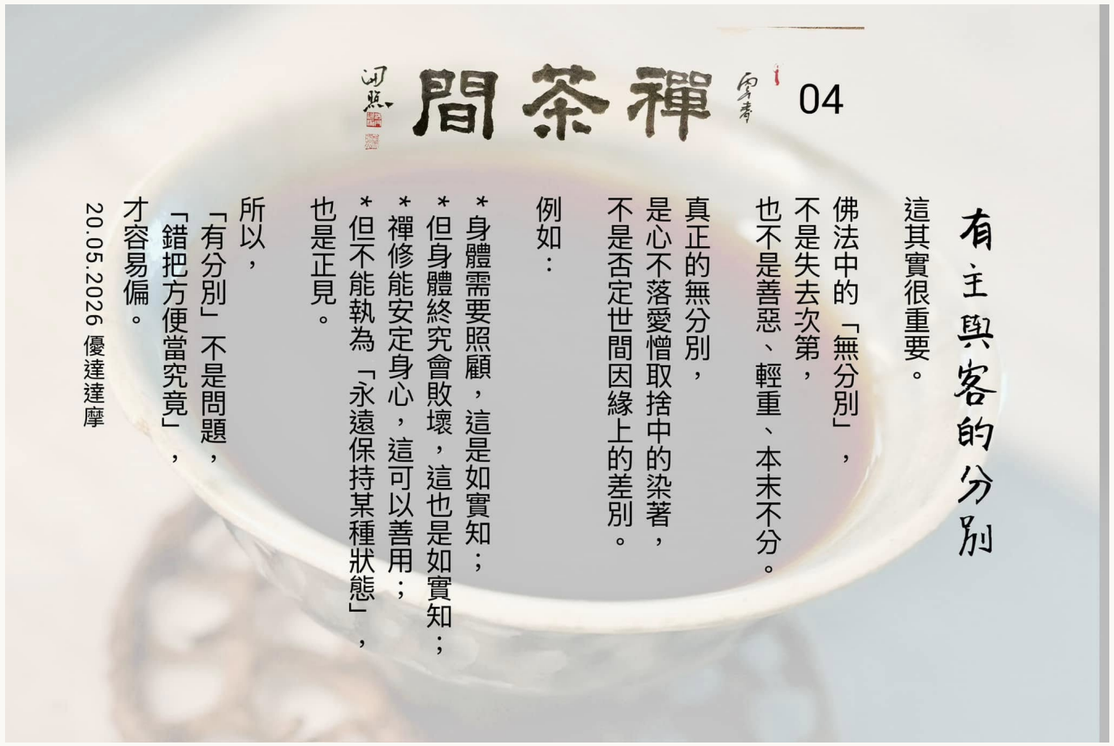

間茶禪
03
問題不在茶
而在「以何為首」。
對佛法而言，
身心互動本來就存在。
身安，心較易靜；
心亂，身體也受影響。
但佛陀從未把
「身體維持不變」當成究竟。
因為色身本身，
即是無常、老病、敗壞之法。
若養身變成：
執著青春、
恐懼老病、
追求長壽不壞，
那便容易從「善用色身」，
轉成「我執延伸」。
20.05.2026 優達達摩

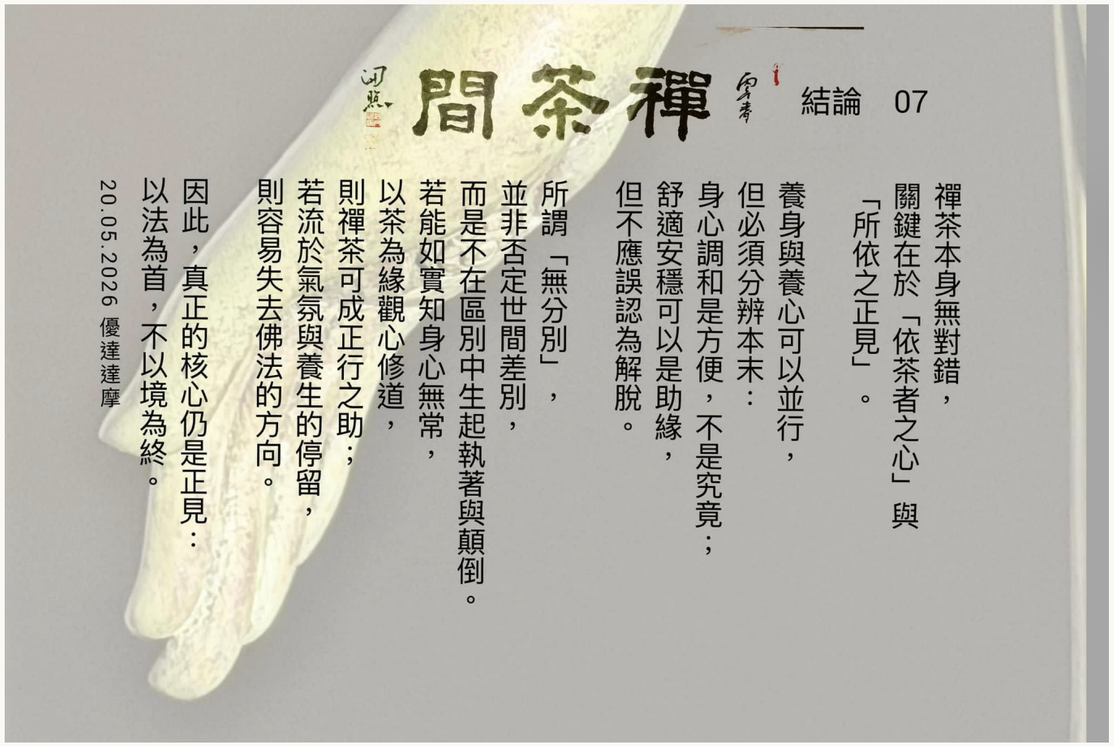

間茶禪
01
如今許多人談論禪茶，
容易落入兩邊：
一邊，把茶變成養生學；
另一邊，把禪變成氣氛感。
有分別
不一定是執著
於是，
茶有了文化，
禪有了包裝，
卻未必真正回到佛法中的「正見」。
20.05.2026 優達達摩

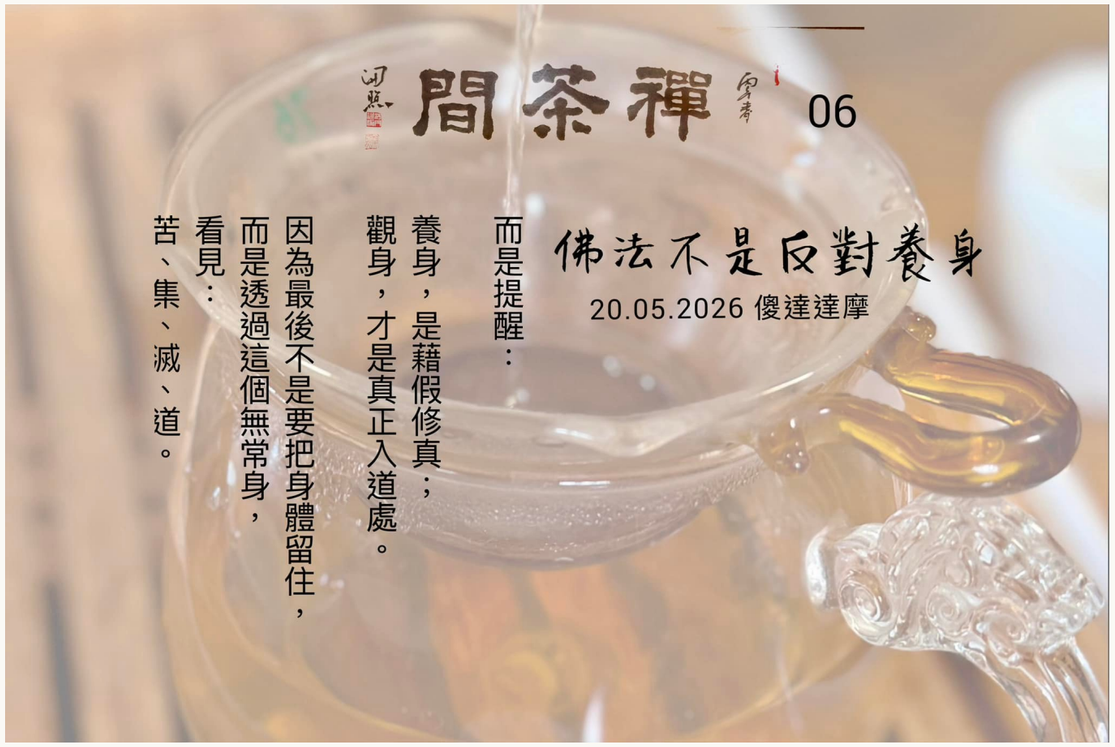

間茶禪
結論 07
禪茶本身無對錯，
關鍵在於「依茶者之心」與
「所依之正見」。
養身與養心可以並行，
但必須分辨本末：
身心調和是方便，不是究竟；
舒適安穩可以是助緣，
但不應誤認為解脫。
所謂「無分別」，
並非否定世間差別，
而是不在區別中生起執著與顛倒。
若能如實知身心無常，
以茶為緣觀心修道，
則禪茶可成正行之助；
若流於氣氛與養生的停留，
則容易失去佛法的方向。
因此，真正的核心仍是正見：
以法為首，不以境為終。
20.05.2026 優達達摩

間茶禪


禪茶間
04
有主與客的分別
這其實很重要。
佛法中的「無分別」，
不是失去次第，
也不是善惡、輕重、本末不分。
真正的無分別，
是心不落愛憎取捨中的染著，
不是否定世間因緣上的差別。
例如：
＊身體需要照顧，這是如實知；
＊但身體終究會敗壞，這也是如實知；
＊禪修能安定身心，這可以善用；
＊但不能執為「永遠保持某種狀態」，
也是正見。
所以，
「有分別」不是問題，
「錯把方便當究竟」，
才容易偏。
20.05.2026 優達達摩


禪茶間
04
有主與客的分別
這其實很重要。
佛法中的「無分別」，
不是失去次第，
也不是善惡、輕重、本末不分。
真正的無分別，
是心不落愛憎取捨中的染著，
不是否定世間因緣上的差別。
例如：
＊身體需要照顧，這是如實知；
＊但身體終究會敗壞，這也是如實知；
＊禪修能安定身心，這可以善用；
＊但不能執為「永遠保持某種狀態」，
也是正見。
所以，
「有分別」不是問題，
「錯把方便當究竟」，
才容易偏。
20.05.2026 優達達摩

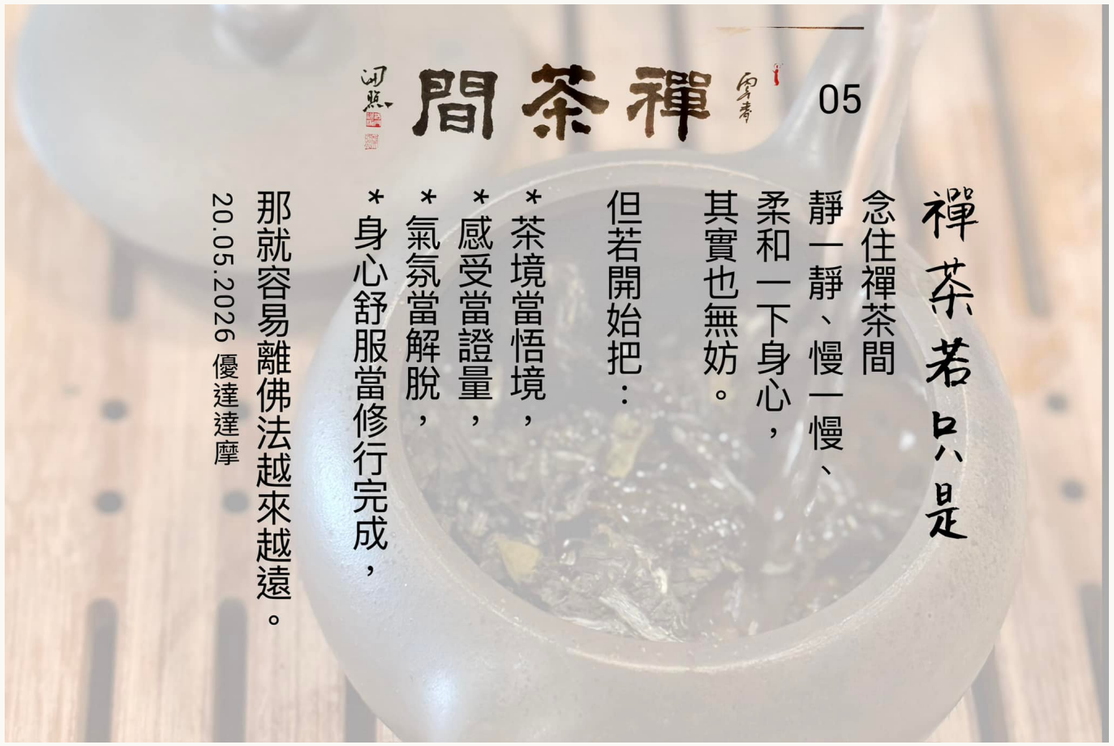




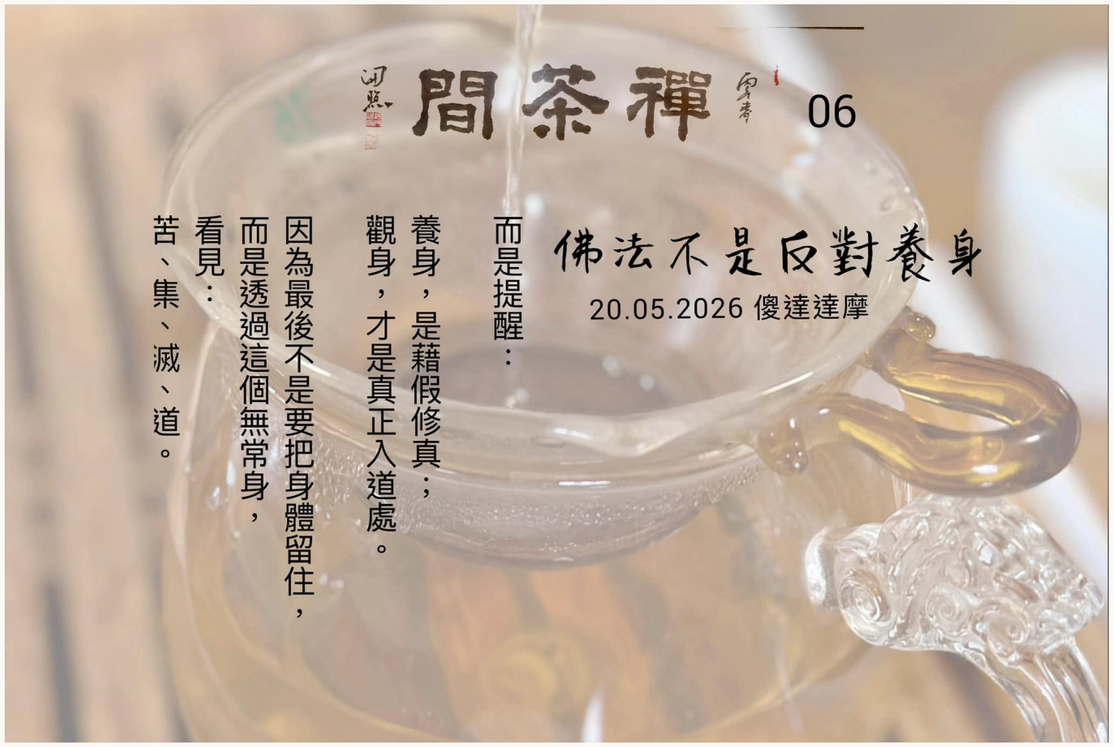
佛法不是反對養身

20.05.2026 傻達達摩

間茶禪 ↑



禪茶間
05
禪茶若只是
念住禪茶間
靜一靜、慢一慢、慢一慢、
柔和一下身心，
其實也無妨。
但若開始把：
＊茶境當悟境，
＊感受當證量，
＊氣氛當解脫，
＊身心舒服當修行完成，
那就容易離佛法越來越遠。
20.05.2026 優達達摩



畢竟，法如船
船是用來渡河的，
不是在名師與團體下，
日日背著走。

21.05.2026 傻達達摩

佛陀在世時，
雖有佛、有法、有僧，
也有僧團制度與次第；
但佛陀所立的原則，
並不是「依名而安」，
而是：
依佛、依法、依僧，
以法為照見。

佛，
不是拿來崇拜名字；
法，
不是變成口號知識；
僧，
也不只是團體歸屬。

若離了法義，
即使身在佛門，
也可能只是活在「佛教」裡；
未必真正走在佛法裡。

所以智者會尊重名師，
也尊重團體；
但不把名聲當覺悟，
不把制度當解脫。

活在名師之下，
久了，
容易與「名」相應；
活在團體之中，
久了，
也容易與「制度」有感情。

於是，
人開始重視的是——
跟了誰、
屬於哪裡、
穿什麼、
坐哪一排、
說話像不像某一派。

慢慢地，
法義還未深入，
名相卻先住進了心。



世人一到「假期」，
總想放下疲累，
暫離忙亂，
讓身心得一口氣。

其實，
佛法不反對「假」，
適當休息、
調身調心，
本就是
生活的一部分。

但是——
人雖在放假，
心卻
未曾真正停下；
彷彿人生，
總在追逐什麼，
也總放不下什麼。

善用假期，
可以過
一種不同的生活：
慢一點，
靜一點，
也如實一點。

做人，
卻不可太「假」。

假笑，
久了失去真心；
假善，
久了變成表演；
假修行，
久了只剩形式與名相。

佛法所說的「如實」，
不是把自己包裝得很好，
而是看見自己的貪瞋癡，
也願意誠實面對。

所以，
假期之所以不假，
不在去了哪裡，
而在於：
能否暫時放下那些
「假的我」。

那麼，
生活雖平凡，
心卻開始真正自在了。

21.05.2026 優達達摩

止觀之道：辨禪與健身之界 上

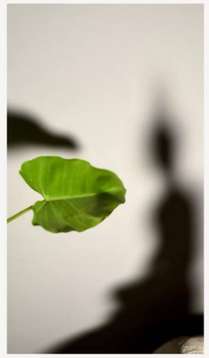


《法句經》說：無病最上利，知足最上財，信賴最上親，涅槃最上樂。

此語表面談身心利益，
實則指向離苦得解脫之道。
然而當今學修者，往往將修行經驗等同於身心改善，
使「止觀之道」逐漸被理解為「禪的放鬆技術」，偏離佛法本意。

22.05.2026 優達達摩

止觀之道：辨禪與健身之界 中



22.05.2026 優達摩

二、當今「禪與健身」的誤區

現代常將禪修等同於身心保養或壓力調節，形成幾種偏差：

1. 以放鬆為修行目的，而非止息煩惱
2. 以舒服感受判斷修行進步
3. 以健康改善取代斷除貪瞋癡
4. 以方法操作取代正念與正知
5. 以心理穩定取代解脫智慧

結果，「止觀」被縮減為身心訓練，「佛法」變成生活優化工具。

三、第一層：止觀的真正定位

佛法修行的核心是「止與觀」：

止，是令心不隨貪瞋癡散亂；

觀，是如實照見無常、苦、無我。

其目的不在於狀態好，而在於煩惱止息。

四、第二層：身心安定只是副產品

在止觀過程中，會出現輕安、寧靜、喜悅、專注等現象，但這些只是修行的「隨伴法」，不是目標本身。

若誤認為目的，就會落入追求境界。

止觀之道：辨禪與健身之界 下



22.05.2026 優達摩

五、第三層：主與客的辨別

在止觀中：

*主：正見與解脫方向（四聖諦、無常無我之觀照）

*客：一切身心境界（寧靜、喜悅、輕安、身體變化）

若以客為主，止觀就會變成「境界訓練」。

六、第四層：止若無觀，易成壓制

若只有止而無觀，心可能變得安靜，

但煩惱只是被壓伏，未被看見與斷除。

這種狀態容易被誤認為「進步」，實則只是暫時穩定。

七、第五層：觀若無止，易成散亂知覺

若只有觀而無止，心容易流於散亂思惟與分析，

無法穩定如實照見，修行變成概念理解，而非實證觀照。

八、結論

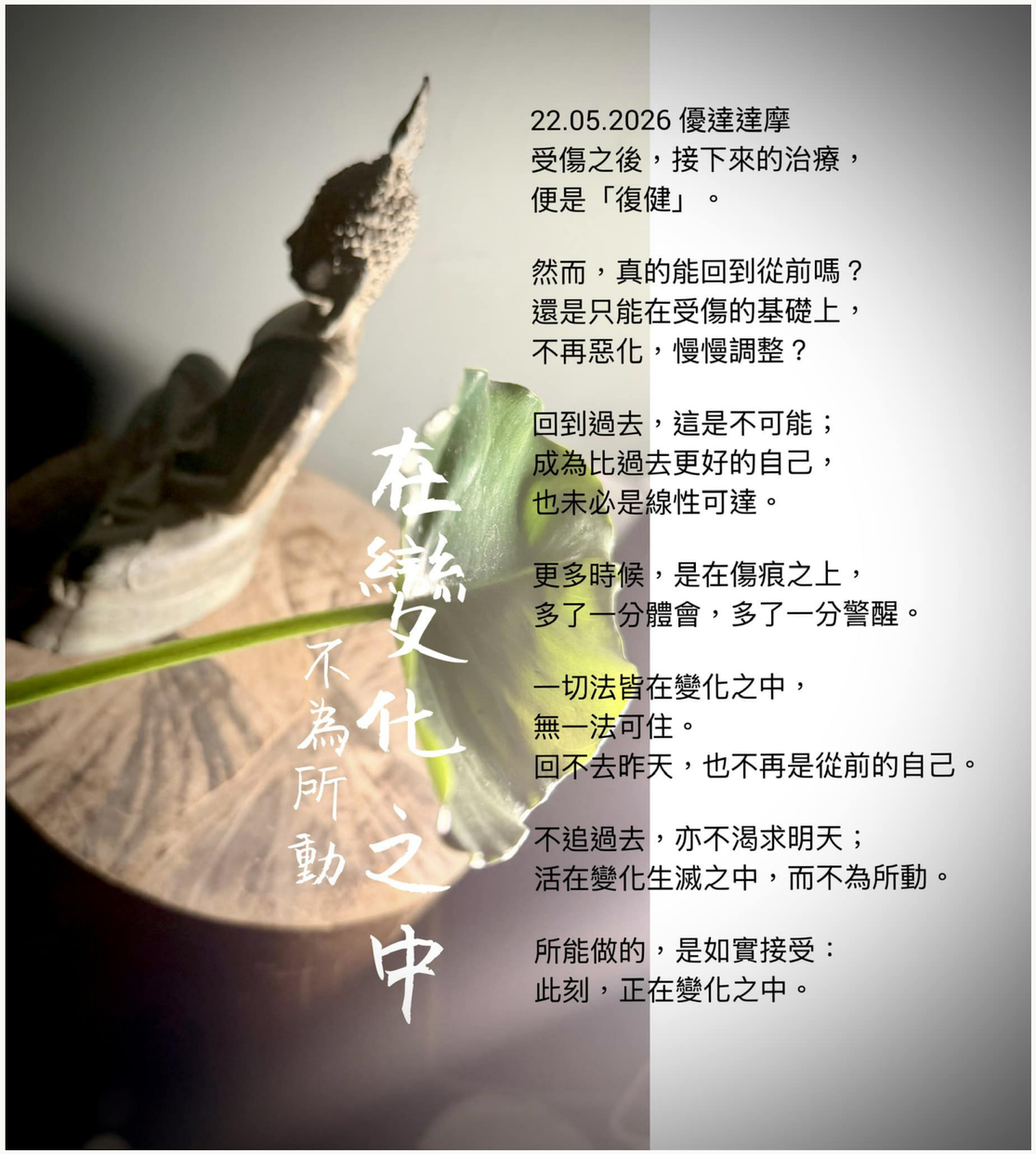
止觀之道，不是讓人變得更舒服，

而是讓心如實見苦、知集、證滅、修道。

若以身心改善為核心，止觀就會退化為「健身式修行」；

若能以解脫為核心，

一切安定與喜悅，才會回到正位——只是過程，不是歸依。



22.05.2026 優達達摩
受傷之後，接下來的治療，
便是「復健」。

然而，真的能回到從前嗎？
還是只能在受傷的基礎上，
不再惡化，慢慢調整？

回到過去，這是不可能；
成為比過去更好的自己，
也未必是線性可達。

更多時候，是在傷痕之上，
多了一分體會，多了一分警醒。

一切法皆在變化之中，
無一法可住。
回不去昨天，也不再是從前的自己。

不追過去，亦不渴求明天；
活在變化生滅之中，而不為所動。

所能做的，是如實接受：
此刻，正在變化之中。

辛苦之中 - -也藏著幸福



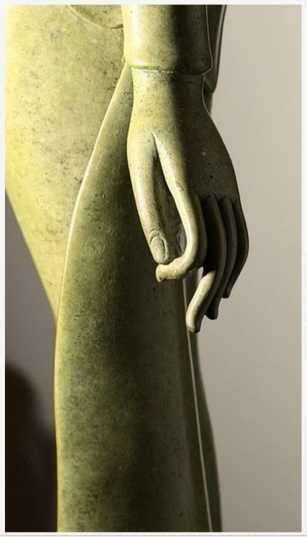
承受辛苦的時候，
往往也隱藏著另一種幸福，
只是當下未必察覺。

直到某一天，
忽然發現——
原來日子，
仍有人照顧、有人幫忙，
仍能安然過下去，
那份「被支撐著」，
其實也是一種福氣。

例如腳受傷了，
不能如平常般行走，
卻因此有輪椅可代步，
有人願意攙扶、替你服務，
才明白：
原來平日習以為常的輕鬆，
並非理所當然。

又例如生病住院時，
雖然身體難受，
卻看見有人送飯、問候、守候，
才發現，
原來自己並不孤單，
一直都有人默默關心著
人生有時失去一些方便，
卻也因此看見，
人情、照顧與溫暖，
一直都在。

留與不留



其實，
關鍵不只在對方留或不留，
而在於——
自己為何想留？
又為何不願放？

細看之下，
往往離不開一念「欲貪」：
想擁有、想掌控、
想如自己所願。

當放下那份執取之後，
便會明白——

留，有留的因緣；
走，也有走的因緣。

心若不再被「欲」牽動，
面對留與不留，
才能真正安然不動。

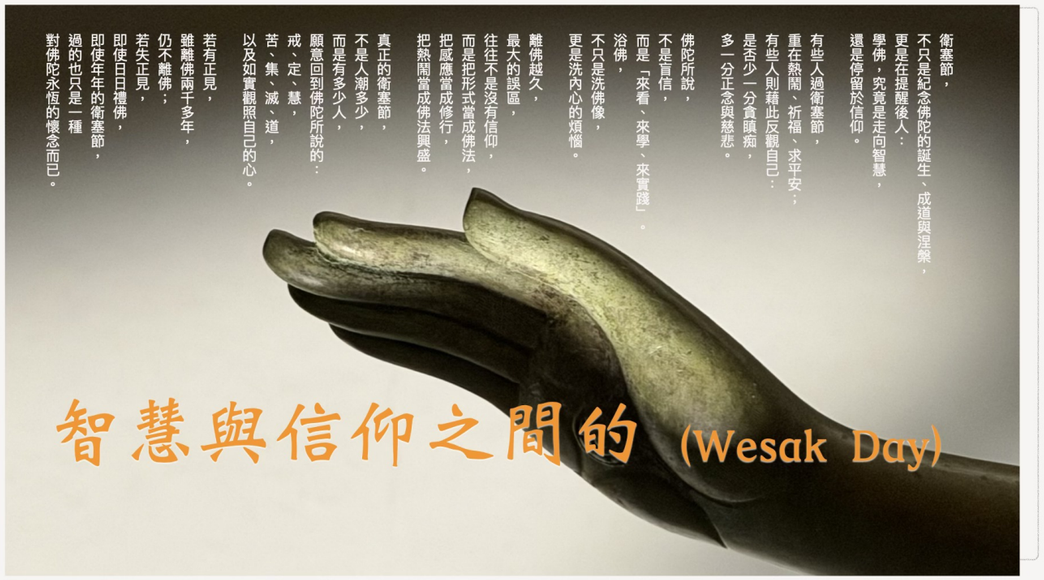
24.05.2026 優達達摩

留與不留，
各有因緣。

勸留下來的人，
未必留得久；
因為那不是出於甘願。

真正自願留下的人，
有時反而更難勸留；
因為心若已決，
外力終究留不住。

人來人去，
自有他的理由；
聚散離合，
也各有其因緣成熟。





佛教中的方便與善巧

學佛的路上，
其實都離不開「方便」。

只是——
有些方便，
最後仍回到解脫；
有些方便，
卻慢慢變成了目的本身。

這正是「善巧」與「方便」最大的差別。

佛陀面對不同根器的人，
也會有許多方便。

有人執著布施，
佛陀便先說布施；
有人擾慢惡報，
便先說持戒生天；
有人苦於煩惱，
才進一步教四念處、止觀、緣起。

這些都叫方便。

但佛陀不會讓人停留在：
「布施很多就是解脫」，
也不會停在：
「供養代替了戒定慧」。

因為最終，
仍是引向：
修戒、修定、修慧，
觀無常、
觀苦、
觀無我。

背後始終有「出離」作方向。
因文化不同，方便便更多了。
而這些本身，
未必有錯。

問題是：
原本只是接引，
後來卻容易變成依賴。

於是，
佛法慢慢從「觀心」，
變成「求感應」；
從「修智慧」，
變成「做形式」。

真正的善巧，
不是否定方便，
而是：

用方便，
但不讓人執著方便。

就像佛陀說法，
如渡河之筏。

船，是為了過河；
不是背著船走一輩子。

若有一天，
將儀式變成目的，
將文化等同佛法，
那麼，
人所守護的，
可能已不是佛法，
而只是佛教文化中的習慣而已。

所以，方便不可少，
但更重要的是：

方便之後，
有沒有把人帶回正見；
熱鬧之後，
有沒有讓人更懂得觀心；
供養之後，
有沒有更少貪瞋癡。

這，
才是「善巧方便」真正完整的意思。

26.05.2020 優缽達岸

影子無形

世人看見影子，
總以為它真實存在。

其實，
影子並沒有自己的實體，
只是因光、因物、因角度，
暫時顯現出的樣子。

光一改變，
影子便不同；
光若消失，
影亦不可得。

所以佛法說「影子無形」，
不是否定它的存在，
而是指出——
它沒有固定不變的自性。

世間許多事也是如此：
情緒、名聲、得失、想法，
甚至「我」的感受，
都像影子般，
依因待緣而現起。

若執影為真，
便生追逐與苦惱；
若知其如影，
心便漸漸放下。

因此，
「無形」，
不是沒有，
而是不實、不定、不可執著。

23.05.2020 優缽達岸

如影隨行



雖說影子無實體，
但只要身在光中，
影便不離左右。

佛法便借此譬喻：
人的業與心行，
也是如此。

起一念善，
留一分善的力量；
起一念惡，
亦留下相應的傾向。

雖然看不見，
卻不會毫無痕跡。

所以佛陀說：
業力如影隨形。

這不是說，
有一個永恆不變的東西跟著人，
而是因果相續，
緣起不失。

如同影子：
雖無實體，
卻依身而現；
雖不可抓取，
卻隨行不離。

因此，
佛法一面說「如影如幻」，
一面又說「如影隨行」。
是在提醒我們：
一切法雖生滅變異，
因果不失；
諸法雖無我，
業報如實相續。

28.05.2026 優提達岸

眼見不同 世界亦不同



不是執有，
也不是落無；
不是厭離人生，
也不是沉迷其中。

而是在一切經歷裡，
如實看見：

眾生皆在因緣中，
無人能代替誰覺悟，
亦無人能真正救誰。

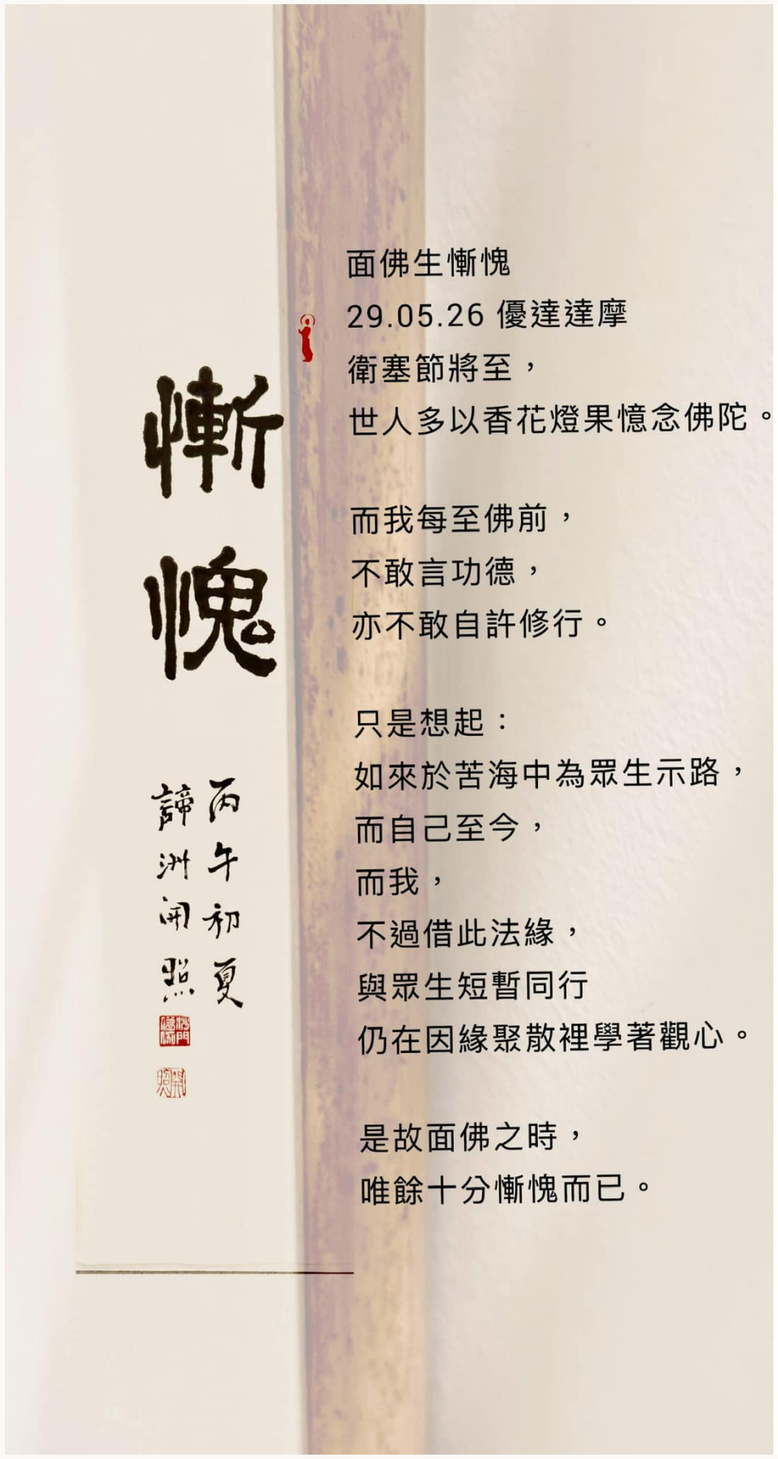
能走出的，
終究還是自己那一念的覺醒。

29.05.2026 優提達岸

人看世界，
不是因為你見或不見，
世界才有所不同；
而是自己所站的心境不同，
所見的世界，
也就更加不同。

有人只見得失，
有人開始看見無常；
有人執著對錯，
有人漸懂因緣。

慢慢便會明白：
世間種種，
皆依因緣條件而生。

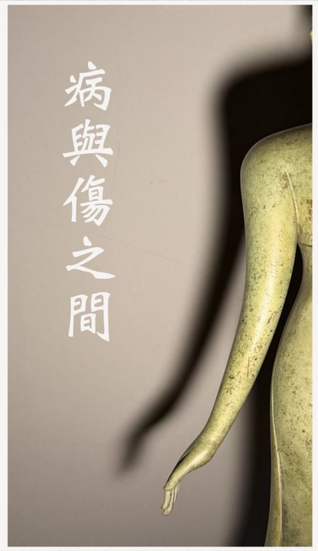


面佛生慚愧
29.05.26 優達達摩
衛塞節將至，
世人多以香花燈果憶念佛陀。

而我每至佛前，
不敢言功德，
亦不敢自許修行。

只是想起：
如來於苦海中為眾生示路，
而自己至今，
而我，
不過借此法緣，
與眾生短暫同行
仍在因緣聚散裡學著觀心。

是故面佛之時，
唯餘十分慚愧而已。



病與傷，
看似相同，
其實各有因緣。

有些來自身內，
有些起於外境；
有些積累而成，
有些一念之間便發生。

然而——
內與外，
從來不是分開的。

心能影響身，
身亦牽動心；
環境改變人，
人的執取，
也在回應境界。

所以，
世間沒有絕對的藥，
卻有相應的對治；
沒有永恆的不病，
卻有暫時的調和與安住。

所謂復原，
只是從一種失衡，
回到另一種平衡；
所謂痊癒，
也只是因緣暫時和合。

生命本就在生滅流轉中，
今日離苦，
明日又遇新緣。

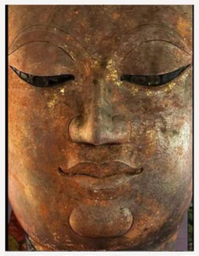
真正重要的，
或許不是追求永遠無病無傷，
而是在病與傷之中，
漸漸學會：

如實面對，
如實照見，
如實安住，
也如實地舍。

這個「舍」，
不是放棄，
而是不再與因緣對抗的明白。
既不逃避病與傷，
也不執著復原與痊癒。

29.05.2026 優達達摩

佛誕節



紀念過去的佛
與你有何關係呢

是紀念過去的佛；
未來，
還有未來的佛。

那麼——
現在的你我，
又與佛有何關係呢？

若只是仰望佛陀，
佛法便永遠只是故事；
若不回觀自己，
覺醒也始終停留在未來。

然而佛陀所說，
不是神話，
而是眾生當下的苦與解脫。

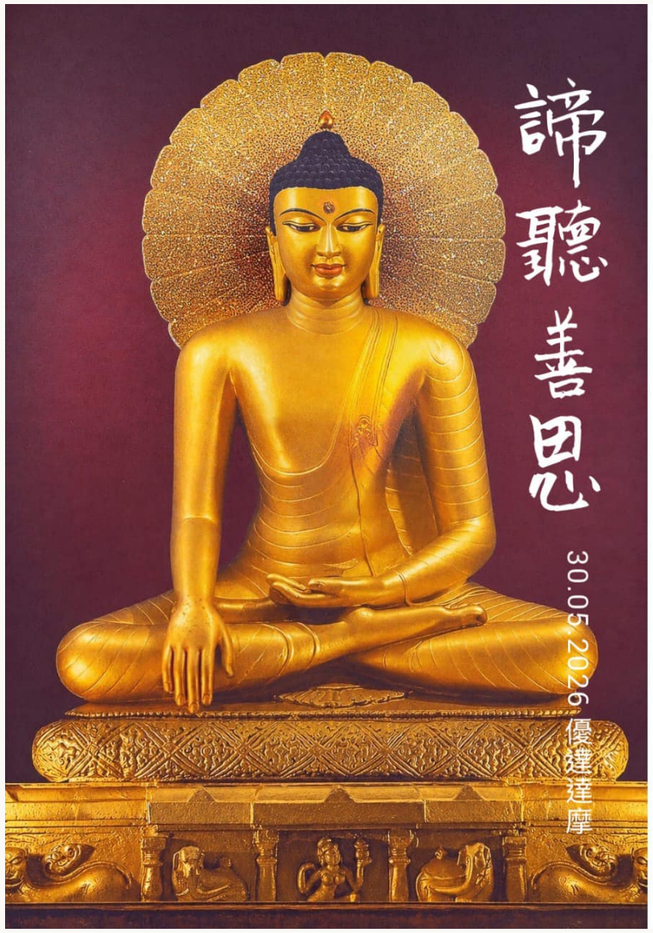
痛苦，
是可以被理解的；
煩惱，
是可以被止息的；
佛法，
是可以被親自見證的。

如果沒有佛陀，
我們不會知道：

原來人生，
不只是生滅聚散；
原來人心，
可以離苦得安；
原來這條覺醒的道路，
不是只給過去佛與未來佛——

而是留給現在的你我，
一步一步去走。

30.05.2026 優達達摩



Wesak Day

我們緬懷過去的佛；那是久遠以前的故事。
佛教徒也相信未來還有佛出現；那是尚未到來的故事。
然而，過去已過去，未來尚未來。

真正值得思惟的是：現在的你我，又與佛有什麼關係？
如果佛陀只是歷史中的聖者，
未來佛只是信仰中的盼望，
那麼佛法與我們的人生，又有何相干？

過去佛已走過那一條路，
未來佛也將走同樣的路嗎。
現在的我們又正在走那一條路呢？



真相就是實相。
實相，並非遠離當下的某種概念，
而是在身心因緣流動之中，如實呈現的狀態。

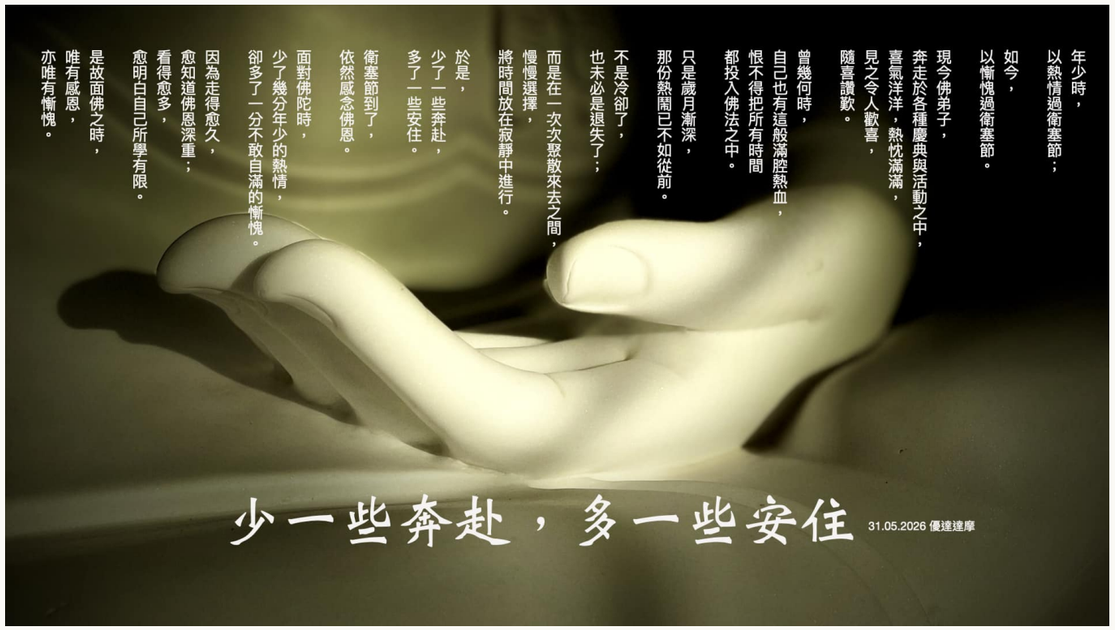
然而，並非所有人都能立即承受這樣的看見。
從無明走向覺照的過程，
往往並非直線，而是起伏反覆：
在清明與迷惘之間擺盪，在取著與放下之間拉扯，
在人我對應之中反覆觸動。

因此，在真相尚未透徹之前，
因為看見而生起的動搖與苦受，
往往不為未曾經歷者所能理解。
但這並非多餘的痛苦，
而是無明鬆動時的必然震盪。

如實看見，這條路並不只是「變得更清楚」，
而是「慢慢不再自欺」。

當心不再逃避、不再扭曲、不再自我合理化，
實相便不再遙遠。

31.05.2026 優達達摩





活在因果的歲月裡

01.06.2026 優達達摩

活 在因果的歲月裡
因果從來沒有聲音。
來時便來，
不會預先通知；
未到之時，
再如何盼望，也不會到來。
眾生活在因果的歲月裡，
於苦苦樂樂之間度日，
於起起伏伏之中前行。
其實皆是因緣條件和合而現。
若只看結果，
容易生起怨慰與執著；
若能看見因緣，
便會明白：
一切法皆依緣而生，
亦依緣而滅。
當真正體會佛法所說的緣生緣滅，
便不再一味追逐所得，
也不再過度抗拒所失。
善因若無正見攝持，
未必走向解脫；
苦樂若不能如實觀照，
終究仍在得失之中流轉。
故佛陀教導：
當人從因果中看見因緣，
從因緣中看見無常，
從無常中放下執取，
便開始走向覺醒之路。
因果依然運作，
緣起依然流轉；
而心明白了——
善惡有因，關鍵在於正見；
苦樂有緣，也不過一瞬間。
自淨其意，
方是諸佛真正的教誡。

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 ：2026.05 初版

非賣品 / NOTFORSALE