

202606 文集

《息滅煩惱 · 靜觀行地》

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 06 目次

《息滅煩惱・靜觀行地》

沉默也是一種悟	6
無諍不是不知對錯	7
無諍 不是退讓	8
緣，落在誰手上	9
律藏裡 比丘就是比丘	10
僧銜之外	11
如實知	12
煩惱 都跑在無明之上	13
夫並非惡人	14
隨緣安住	15
在煩惱現起之中	16
四不可思議	17
諦觀 年級只是經歷的累積	18
在家修行一寫給穿梭塵世你	19
在家修行	20
征服 優達摩	21
優達摩 (.....	22
過患與超越之間	23

對出家人而言	24
無智捨	25
一斷了斷嗎	26
修行常見偏失•警覺	27
人生四輪-01	28
(Sappurisa-vassayo)	29
人生四輪-03	30
隨緣安住	31
開照頻道	32
開照頻道	33
開照頻道	34
宿作福業 (Pubbe ca katapu	35
人生四輪-05 結論	36
如理不忘	37
超越與捨斷之間	38
見過患才有行動	39
藏在平靜中的貪	40

沉默也是一種悟

無諍不是不知對錯

沉默



有時，
能夠說是一種能力；
願意聽，也是一種修養；
而懂得沉默，
則是一種對自己與他人的尊重。

因為明白：
世間許多事情，
未必都需要答案；
許多因緣，
也未必都需要回應。

當說則說，
當默則默；
當聽則聽，
當受則受。

以正念安住當下，
以慈悲善待彼此，
不傷自己，
亦不傷他人。

02.06.2026 優達達摩

選擇沉默，並非無話可說，
而是有些話說得太多，未必有益。

保持沉默，不急著回應，
並非刻意不說，
而是知道再說下去，
可能徒增爭論，令彼此不歡喜。

沉默，不是對他人不敬，
而是自知德行有限、智慧不足，
不敢輕率評論是非。

沉默，也不是對誰有所不滿，
而是在一念一念之間，
學習自覺、自調、自省。

向內觀照自己的起心動念，
向外觀察因緣的聚散變化，
於可說與不可說之間，
守護彼此的和諧與尊重。

也是一種悟

無諍



有些諍論，
看似為法而起；
其實，
離不開我愛、我見，
以及對自己所愛的執取。

人總想證明自己正確，
也總希望他人認同。

於是，
越說越多，
越辯越深。

而煩惱，
也悄悄隨之增長。

無諍，
不是沒有立場；
而是未被立場所困。

不是沒有話說；
而是明白，
有些話說了無益，
有些話不說反而圓滿。

懂得等待因緣，
也懂得尊重因緣。

03.06.2026 優達達摩

無諍，
不是不知對錯；
也不是不明善惡。

因果如何流轉，
緣如何生起，
又如何散去；
歲月之中，
早已——看見。

因此，
不急著諍。

無諍，
不是退讓，
也不是逃避；
而是在明白之後，
不再與煩惱同行。
看見因緣，
便少了執著；
看見無常，
便少了對立。
最終明白：
真正的智慧，
未必在於辯勝他人；
而在於——
縱然身在人間，
心不住於諍。
03.06.2026 優達達摩



無諍

下

當因緣成熟時，
一句話，
可以利益眾人；
當因緣未至時，
千言萬語，
也只是空轉。
因此，
不急於說服誰，
也不急於改變誰。
！
世間八風來時，
利來，
不因此歡喜；
衰至，
不因此憂愁。
稱譽不增一分，
毀謗不減一分。
風自吹，
雲自走；
而心，
安住原處。

緣

落在誰手上



太輕易得到的，
往往不容易珍惜；
真正重視的，
人多半會主動去爭取。
然而，
主動與被動之間，
從來不是單方面形成，
而是彼此牽動、相互影響。
有些事情，
看似只是個人的選擇，
最後影響的，
卻往往是無辜的人。
因為一件事能否成就，
一段緣能否延續，
參與者能否進入其中，
並不全在自己手中。
緣起緣滅之間，
看似由人決定，
實則因緣交織，
各有其力。
於是才明白：
緣，不只屬於一個人，
也不只落在一個人的手上。
04.06.2026 優達達摩

律藏裡，
比丘就是比丘。
比丘尼就是比丘尼

不因王室冊封而增一分解脫，
不因默默無聞而少一分清淨。

僧銜，
可以是護教的方便；

職位，
可以是治眾的因緣。

但方便不是佛法本身，
因緣也不是修行的終點。

真正重要的是：
戒是否清淨，
心是否安住；
05.06.2026 優達達摩



上

僧銜之外

有人受封為高銜，
有人得世間封號；
有人在人間行走，
有人隱於山林。

名字不同，
袈裟卻同樣覆身；
稱號不同，
腳下走的，
仍是同一條修行路。

佛陀當年建立僧團時，
沒有爵位，
沒有官階；

有的，
只是先受戒者在前，
後受戒者在後；

有的，
只是持戒者受人敬重，
請進者令人讚歎。

少一分貪愛，
少一分我慢，
多一分如實知見。

那時，
不必有人冊封，
也不必有人讚歎。

一身袈裟，
一顆清淨心，
便是比丘(尼)最好的稱號。
05.06.2026 優達達摩



下

僧銜之外

貪瞋癡是否漸薄，
智慧是否漸明。

有人一生沒有任何頭銜，
卻活成了法的模樣；
有人擁有無數榮譽，
仍須面對自己的煩惱。

因此，
尊重制度，
卻不迷信制度；
恭敬長老，
卻不執著名位。

最高的地位，
不是坐得多高；
而是放下多少執著。

最大的榮耀，
不是世間給予什麼稱號；
而是當夜深人靜時，
回望此心，





凡夫並非惡人

07.06.2026 優達達摩

他並非惡人
只是不覺得迷路有何危險

他聽過智慧的聲音
卻從未讓聲音長成眼睛

憤怒與渴望
他偶爾能暫時壓伏
像壓下又彈起的煩惱
但煩惱終究回來
因為他從不質問：
何以習氣之地，仍滿痕跡

他最深的習慣
不是貪婪，也不是仇恨
也會行善
而是這樣一種——平靜中的無明

他行走在輪迴的長廊上
每一扇門都寫著：「這一次會不同」
但門後仍是同一面鏡子
映出一個未曾懷疑的人

凡夫之所以為凡夫
不在煩惱之多寡
亦不在善惡之行

而在於：即使身處流轉
仍不以出離為急務
不見無明之患

即使禪定甚深
學問甚廣
行善甚多
若未見癡之過患
本質上仍是凡夫

凡夫不是名字
是一種持續的動作
是對流轉的習慣
是對覺醒的遲疑
是不見無明之患
故不求出離



聞而未聞

07.06.2026 優達達摩

但光是聲音不夠
必須從那樣一個人流出
他自身已是法的一部份
必須以如理作意接住
像接住火
必須在聽完的當下
回頭看自己的迷惑
不再繞過

愚癡與不愚癡的差別
不在耳朵
在耳朵之後
那一個轉身
轉身把法當成鏡子
照見自己

總結一句話
所聞的法
若沒有轉向「如理作意」，
便處於「聞而未聞」的狀態——
依然是以癡在呈現。

那麼聞什麼才不愚癡？
不是聞更多的名字
不是聞更深的止與觀
不是聞如何讓日子更好過一點
是聞四聖諦——
聽見「苦」不是一個字
是當下這一念已燃燒
快樂的背後無明有愛正悄悄收網

是聞緣起——
看見無明不是一個概念
是此刻「不知道自己在做什麼」
已經在編織下一世的搖籃

是聞三相——
無常苦非我
不是遙遠的哲學
是你正緊緊握住的
忽然鬆開



諦觀



年級只是經歷的累積，
活著便是剎那生滅的相續。

念過去、念未來，本身不必然是苦因——
如理作意：觀彼無常、苦、無我，
則不生追悔與渴求；
非如理作意：執彼為常、樂、我、淨，
則生長夜苦惱。

不念，若由失念或逃避，亦是癡；
不念，若由正念捨離，則是慧。
一切差異，唯在如理與非如理。

智者如實觀五蘊：
於過去不追悔，於未來不渴求，於現在不執取。

愚者妄求常樂我，
滯於過未，隨欲無明，純大苦聚集。
12.06.2026 優達達摩



在家修行—寫給穿梭塵世的你 上

修行，在家人從在家開始。
很多人是在孩子的哭鬧、
工作的追趕、人情的糾結裡，
第一次聽見佛法的聲音。

別把逃避當成放下。
責任不是障礙，是未了的緣。
在洗碗、開會、塞車的縫隙裡，
練習不動真心——
這就是你的修行所在。

別只看經書的數量、法會的莊嚴。
問自己：
今天哪一句話，傷了人？
哪個念頭，起了貪？
靜一靜的反省，
這才更珍貴。

別讓知識塞滿頭腦，卻用不出來。
選一句話，過一生：
「這是如夢幻泡影。這是業。」
然後壓下去——
那不是看破，是逃避。
要如理作意：
這是因，這是果。
我過去的某個言行，今日因緣成熟，
回到我身上。
不是從「承擔結果」開始，
而是從「修改出發」才對。
當下這一念，不再重複過去的習氣，
才是真正的轉業。



在家修行——寫給穿梭塵世的你 下

別把家裡變成寺院。
家人不是你的弟子，是你的善知識。
用柔軟代替正確，
用體貼代替說教。
當你變了，佛法就進來了。
別急著開悟。
掃地時掃地，吃飯時吃飯。
不問「我修到哪裡」，
只問「此時此刻，心安不安」。
找兩三位同路人吧，
不必嚴肅，不必高深。
一杯茶，分享最近哪裡最難修。
不是比高低，
是互相關亮。
最後，記得——
在家修行最大的功課，
不是離開人世間，
而是在世界之中，
一次又一次，
回到因果，回到當下的出發。
你不必完美。
只需要在煩惱起來時，
比過去快一分鐘，
如理作意，修改自己。
那就是覺悟的樣子了。



征服

異熟是那件舊衣裳
——果報得人生
凡夫穿了一輩子
以為衣裳就是自己
這件衣裳叫「我的身體」
身體裡住著「我」
被世間八風吹動時，衣裳會飄搖
飄搖了就以爲：「這是我，這不是我的」
舊業與新業，如影隨形
一認同，就捲進去
於是再織一件
更緊、更緻的衣裳
——輪迴不息
聖者也穿著舊衣裳
但他知道——
這只是最後一件
衣裳是衣裳
我是我
不，連「我」也沒有
風吹過來
衣裳飄動
他看著飄動，不說是「我動」
裡面只有風
所以嚴格說來
不是比喻
不是詩的修辭
凡夫啊
你把身體當成自己
所以你還站在起點
而征服者
早已連「征服」放下了
異熟還是那件舊衣裳
只是凡夫被它穿
聖者穿它
覺者——連穿都不必說



14.06.2026 優達摩 /Yuttadhammo

不見過患者

看不見問題所在的人
就無法越過
名字與形色編織的世界

這兩者之間
有著先後與深淺的因果——
不知道名與色都是漏洞、都是傷
就不會真正想離開
也就生不出看透的力氣

於是煩惱有了強弱：
看見過患的人，煩惱輕輕放下
看不見的人，煩惱像藤蔓
一天比一天緊

煩惱也因此而有強弱之別：
見過患者，煩惱微弱乃至斷除；
不見過患者，煩惱強盛而不斷滋長。
總之，
不見過患者，即不能出離一切苦與輪迴。

過患與超越之間

不見過患，必不能超越——因為無因則無果。
見過患，未必能超越——因為缺少如理作意、厭離、道果。
唯有親證、遍知、厭離、不取、道智現前，才是真超越。

只要還有任何一個名色被誤認為「我」或「我的」，
就不算見過患。

慧（見過患）必須建立在穩固的戒與定之上，否則：

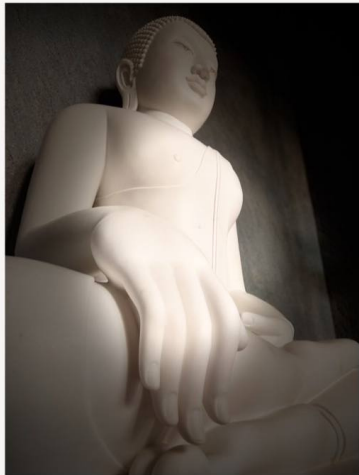
煩惱來時，慧力微弱，擋不住
知道不該生氣，還是生氣
知道不該貪，還是貪

如實見過患 → 如理作意 → 生起厭離 → 持續修習戒定慧 → 不執取 → 道果現前 → 超越

「見過患者」，即也必能「超越」。
錯在哪裡？
跳過了「如理作意、厭離、修習、道果」等步驟，直接從「見過患」跳到「超越」。



15.06.2026 優達摩 摩/Yuttadhammo



16.06.2026 優達摩 摩/Yuttadhammo

出家人與出離心

對出家人而言，捨家出家而入非家，是因為如實看見世俗的過患，才披上袈裟，在足夠助緣下嚴謹修習戒定慧，以成就出離。

過程中，出離心不能忘失。
出離心的基礎來自見過患——因為見過患，才有超越的方向；
有了超越的方向，才能具足真實的出離心。

對出家人而言，捨家出家，
進入非家——因為如實看見世俗生活所帶來的過患（如無常、苦、煩惱纏縛），
於是披上袈裟，在足夠的助緣（師長、道場、資具、法友等）下，
進一步嚴謹地修習戒、定、慧，以見證並成就真實的出離。

在此過程中，出離心始終不能忘失。

出離心的基礎，來自如實見過患——
若不能深刻看見輪迴與世俗的過失，便不會真正生起厭離。
因為見過患，才能有超越的方向；
有了超越的方向，才能具足真實的出離心。

換言之，其次第為：

如實見過患 → 生起超越的意向 → 成就真實的出離心 → 依戒定慧實踐 → 究竟出離

出離心不忘，彼分為起步，鎮伏為方便，正斷為歸宿。

無智捨



17.06.2026 優達摩摩/Yuttadhammo

把智慧捨掉，卻以為自己在放下。

不是真的捨

真正的捨，是捨離煩惱——離貪、離瞋、離癡。

真正的捨，是捨離執著——不抓取任何東西。

真正的捨，有智慧伴隨——如實知見。

但無智捨不是這樣。

無智捨的「捨」——不是捨掉煩惱，而是「捨掉智慧」。

不是放下執著，而是「活在概念裡」。

不是解脫，而是「陷在癡裡」。

活在概念中

看到一個人，不是如實看見當下的色、受、想、行、識，
而是活在過去與未來的好壞評判裡——
「他以前對不起我」、「他將來會怎樣」。

聽到一句話，不是如實聽見只是聲音、只是名法，
而是只想到「他在罵我」、「他在稱讚我」——
跳進喜歡與不喜歡的概念牢籠。

於是，永遠看不見無常、苦、無我。
永遠碰不到實相。

離開戒定慧

無智捨的狀態，就是離開戒定慧的狀態：

離開戒——分不清什麼是善、什麼是不善，不知道該做、不該做。

離開定——心散亂、掉舉、懷疑，無法安住在一處。

離開慧——以癡為前導，不如理作意，用錯誤的方式看一切。

根本法則

不如理就是癡，如理就是智。

癡是不善，智是善。

就這麼簡單，沒有例外。

一斷了斷嗎？

18.06.2026 優達達摩/Yuttadhammo
佛法說有三種斷：持戒為「彼分斷」，逐一暫離粗重煩惱；
修定為「鎮伏斷」，以定力壓伏煩惱；
修慧為「正斷斷」，以無漏慧徹底拔除煩惱種子。

對初學者而言，修習戒、定、慧時，
每一項皆應先以「彼分斷」為基礎——
修戒則逐一離惡，修定則以戒為基而伏煩惱，
修慧則先以聞思慧建立正見（彼分斷），
再以觀禪暫伏煩惱（鎮伏斷）。
唯有證得道果之際，才能真正趣向「正斷斷」，
漸次斷盡煩惱種子。

三者並非截然分割，而是階梯式增上，缺一不可。



修行常見偏失・警覺

19.06.2026 優達達摩/Yuttadhammo

修行者常有四種偏失，當深自警覺：

一、持戒而無出離心——戒成為人天福報之因，非解脫正因。
警覺：戒為基石，非終點。應善護根門，令未生之惡法不生，已生之惡法令斷。

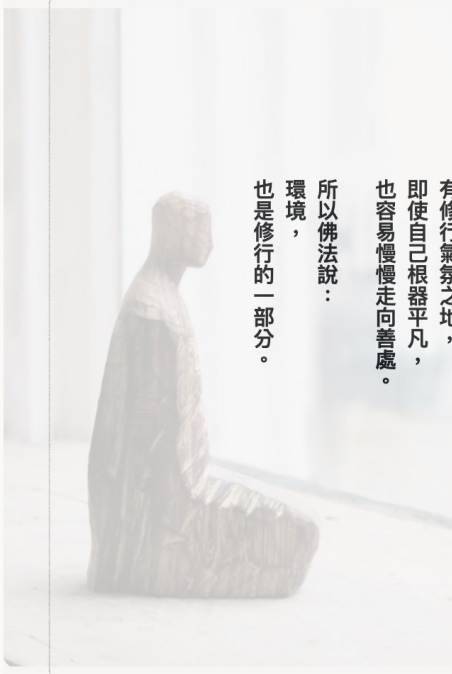
二、修定而貪著禪悅——忘失超越方向，被定境所縛，反成解脫障礙。
警覺：定為方便，善護心的安住，不住不貪，令定成為修觀的增上助緣。

三、修慧而不見過患——慧成世間聰明，辯才無礙卻不向出離，依然流轉生死。
警覺：慧為眼目，在於如實看見過患，從而欲求超越、生起出離，最終導向涅槃。

四、披袈裟日久麻木——出家日久，初心漸忘，形式具足而真實出離心退失。
警覺：身為法的追隨者（佛教徒），每日清晨應重新憶念：
「為何出家？」或憶念三寶功德，鞏固歸依之心。

總之：出離心若忘，一切修行皆可成為輪迴之因。
唯有如實見過患、確立超越方向、不忘出離心，方是如法修行。





人生四輪-01

20.06.2026 優達達摩/Uttadhammo

佛陀在《增支部》提到：
人生若具足四輪，
如車具輪，
便能安穩前行，
福樂增長。

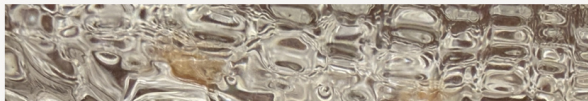
這四輪，
不只是得到財富的條件，
更是人生走向安穩與善趣的重要因緣。

第一是：
住於適當的地點 (Paṭiṇḍa-desa-vāso)
人活在什麼環境，
往往影響一生。

若長久親近混亂、
邪見、
放逸之處，
心也容易隨境漂流。

若能住於有正法、
有善知識、
有修行氣氛之地，
即使自己根器平凡，
也容易慢慢走向善處。

所以佛法說：
環境，
也是修行的一部分。



人生四輪 - 02



第二是：
親近善人
(Sappurisa-vassayo)

一個人會成為怎樣的人，
很多時候，
與長久親近誰有關。

親近有智之人，
會學到慚愧、
柔和、
正見與節制。

親近放逸之人，
久而久之，
也可能失去方向。

善知識，
不一定是高僧大德，
凡能令你增長善法、
遠離煩惱者，
皆是人生中的善緣。

21.06.2026 優達達摩/Uttadhammo



人生四輪 - 03

第三是：
自立正誓願
(Attasamāpanidhi)

佛法很重視：
「心向何處」。

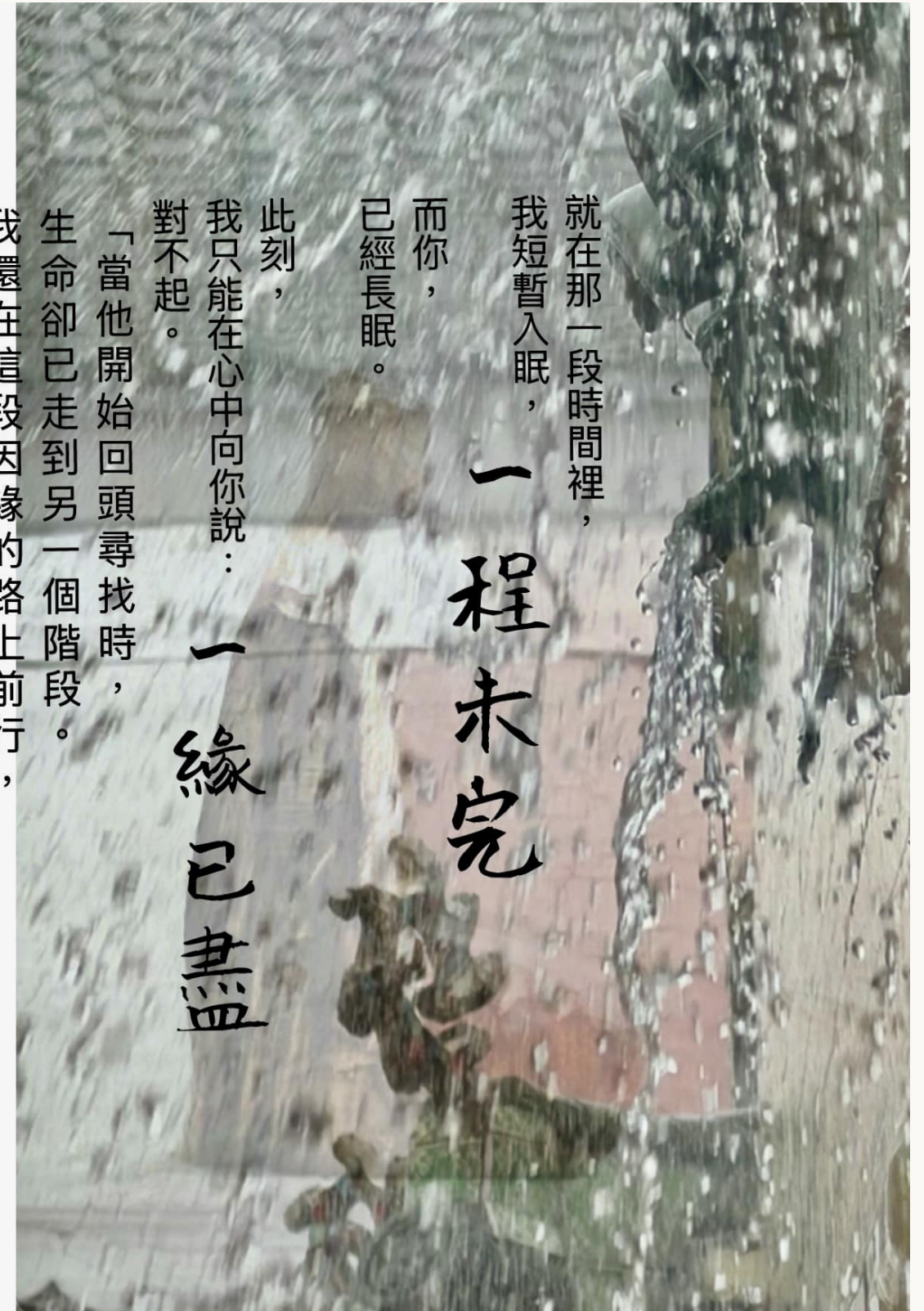
即使遇到好環境、
好因緣，
若內心沒有正向願行，
人仍可能走偏。

所謂正誓願，
不是執著欲望，
而是願自己：

少貪瞋癡、
增長戒定慧、
不害他人、
走向正命與正道。

一個人的方向正了，
人生很多選擇，
也會慢慢改變。

22.06.2026 優達達摩 / Yutadhammo



就在那一段時間裡，
我短暫入眠，
而你，
已經長眠。

一程未完

此刻，
我只能在心中向你說：
對不起。

一緣已盡

「當他開始回頭尋找時，
生命卻已走到另一個階段。」

我還在這段因緣的路上前行，
而你已隨自己的因緣，走向另一段旅程。」

22.06.2026 優達達摩

開照頻道

在 WhatsApp 上追蹤頻道「Ajahn 開照 ~ 看見佛法，看見自己~」：
<https://whatsapp.com/channel/0029Vb82qunCXG3JuiOSnz3w>

23.06.2026 優達達摩

晨光與夕陽之間

為往者而說，為在者默然聽之

我還在空中飛行中，尚未降臨地上。

這不是一般追思文，
而是——
以喪禮為因緣的無常觀照記。
與你分享

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 开照比丘禅诗法語 (Ajahn Kai Zhao)

24.06.2026 優達達摩

緣生隨緣生
緣滅隨緣滅
如實觀此生
如實觀此滅
緣來觀因緣
緣去觀無常
不取生滅相
不隨境轉心
隨業而受生
隨行感其果
善惡皆有因
果報隨緣現
離執於當下
明覺不放逸
修慧斷無明
隨緣向善趣。

開照頻道

為往者而說，為在者默然聽之

晨光與夕陽之間，
看似漫長，
其實只是剎那流轉。
生與死，
亦在一念之間；
來去往返，
不因路途遙遠，
無常依然隨緣而現。
該來的，
讓它如實而來；
該走的，
也必然隨緣而去。
人之苦，
不在於諸法因緣生滅；
而在於無明之心，
於生起時起貪著，
於變化時起抗拒，
於滅去時不願放下。
若能看見：
一切皆因緣和合，
一切亦隨因緣散滅；
不再被緣生所牽引，
不再於緣滅中執取，
便能於生滅之中，
見如實之清明。
超越的，
不是離開世間；
而是在世間之中，
明白無常所變的，
只是因緣聚合之相，
不再被無明與執取牽走。



23.06.2026 優達達摩



這不是一般追思文，
而是——
以喪禮為因緣的無常觀照記。
與你分享

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 开照比丘禅诗法語 (Ajahn Kai Zhao)
在 WhatsApp 上追蹤頻道「Ajahn 開照 ~ 看見佛法，看見自己~」：
<https://whatsapp.com/channel/0029Vb82qunCXG3JuiOSnz3w>

帝洲

33

開照頻道

一個等字，也會錯過一次

二弟剛走，
賢友又逝。
疫情三年，
供養早午餐，
陪伴守護我走過那段歲月。
人說走，
真的就走了。
當連續送別至親與至友，
緣來業影提醒著：
有些話，
還來不及說；
有些恩，
還來不及報。
前些日子，
欲過去探望他，
想著等出國回來，再去探望。
只是等著等著，
收到消息，他剛離開。
如今想來，
不知是誰在等誰。
每個人的業緣不同，
生命的長短不同；
然而，無常卻從不分別。
不要把想說的話留給明天，
不要把想做的事留給以後。
因為人生最深的感悟，
往往不是失去，
而是曾經以為——
還有時間。
別讓一個「等」字，
又錯過一次。

25.06.2026 優達達摩

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 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai zhao)
在 WhatsApp 上追蹤頻道「Ajahn開照 - 看見佛性，看見自己」：
<https://whatsapp.com/channel/0029Vb82qrCX3JuiOSnz3w>

人生四輪 - 04

第四是：
宿作福業 (Pubbe ca katapuññatā)
有些人今生因緣較順，
並非偶然。
佛法認為：
今生許多際遇，
與過去所作善業有關。
懂得布施、
持戒、
護持三寶、
利益眾生，
皆會形成未來善果。
但佛陀並非要人執著「我有福報」，
而是在提醒：
今日所得，
也是一種過去因緣成熟；
今日所做，
亦正在成為未來的因。

26.06.2026 開照頻道 Yuttadhammo

人生四輪-05 結論

27.06.2026 優達達摩/Yuttadhammo



所以這四輪，
其實也是人生的重要提醒：

住於善處、
同行要善、
自發正願、
行為要善。

四者具足，
人生自然較少顛倒，
福樂亦容易隨之而來。

活在這四種條件下：

「住於適當的地點、親近善人、
自立正誓願、宿作福業，
此人樂相隨，有智有安穩。」

然而佛法真正重視的，
不只是世間財富，
而是——

人在福樂之中，
是否仍不忘正見；
人在順境之時，
是否仍願修行與覺醒。

如理不忘 才是重點



28.06.2026 優達達摩/Yuttadhammo

如理不忘緣生之法，故凡生起之法，
皆知因緣和合而現，
不視為永恒，
亦不生執取，反能隨順因緣而善用。
如曇花一現，雖現前，終歸離散。
亦如理不忘緣生盡滅之法，
故凡敗壞之法，
不追悔於過去，
不憂慮於未來，
只是如實觀察：
生者必滅，成者必壞，聚者必散。
身處如夢如幻之相中，
不否定世間，
亦不沉迷世間；
於境界中行，於變化中住，
心卻安住於寂靜安穩。
真正的修行，
不是求一切順遂如意，
而是在一切變化之中，
仍能保持正念與正見。
如理不忘，
便不隨緣起而迷失；
如實觀照，
便能於緣滅之時放下。
緣起時知其無常，
緣滅時知其自然；
心不住有，亦不住無，
於生滅之中，見寂靜之道。
這才是「如理不忘」的真正重點。

註：「正見之義 (yoniso manasikara)」

超越與捨斷之間

超越與捨斷，並非一體兩面，
也無法逕自連結，而應分別而論。
其關鍵，在於是否如理作意。
所謂捨斷，並非指捨棄六根、
斷絕六塵，而是捨斷無明與有愛。
面對生老病死之際，所謂超越，
在於以所緣色身為對象，能不隨之動搖；
而捨斷，則針對的是煩惱本身。
具體而言，即在於面對色法時，是染著，抑或無染。

29.06.2026 優達達摩/Yuttadhammo



見過患有行動

30.06.2026 優達達摩/Yuttadhammo

「超越」之所以能成辦，非僅止於知曉其名，
而在於如實「見過患」——
正因見過患，才能自發地、
自願地採取相應之法，以導向超越。
而在見過患的同時，亦須明瞭何者為功德、
何者為利益，如此方能生起真實的意樂。
由此，或依持戒以成就「彼分斷」，
或依修定以成就「鎮伏斷」，
再進而依修慧以成就「正斷斷」；
凡此種種，無非皆為超越而設。



藏在平靜中的貪

藏在平靜中的貪

01.07.2026 優達達摩 / Yuttadhammo

人容易覺察苦，也容易覺察明顯的喜樂；
但最微細、最容易被忽略的，往往是「安穩平靜」之中的執取。

可見，修行最深的地方，不只是離開痛苦，
而是在最舒服、最安穩、最容易放鬆警覺之處，

有一種隱微的欲染：

而是內心默默地：
「希望它保持這樣。」
「不要改變。」
「這樣很好。」
這便是取著的開始。



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 开照比丘耕种法语 (Ajahn Kai zhao)



待續



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：2026.06 初版

非賣品 / NOTFORSALE