202607 文集

《回歸初心 · 照破無明》

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 07 目次

《回歸初心 · 照破無明》

痴心藏在平靜中 6

無明心，藏在捨中 7

誤以為“悟 8

捨以為真「捨」了 9

法語資訊 · 諦聽法雨 10

在捨之間，是染還是淨02 11

看見「滅」的深義 12

不生不滅一一觀緣起，破生滅之執 o2 13

法義總結 04 14

涅槃之滅一一煩惱止息，苦究竟滅 03 15

Nuttadhammo 16

uttadhammo 17

uttadhammo 18

（uttadhammo 19

•1 20

因此 21

隨緣安住 22

隨緣安住 23

《大因緣經》• 24

《象跡喻大經》 25

（uttadhammo 26

三種斷一彼分斷 27

三種斷—鎮伏斷 28

三種斷－ 正斷 29

三種斷一斷的次第一相依而成 30

三種斷一終章，三種斷 31

法語資訊 · 法緣常在 32

隨緣安住 33

正知了知：依止與起 34

應證滅、應修道。」 35

法語資訊 · 弘法常伴 36

心的扎根：依止與修行 37

痴心藏在平靜中



有些貪，
不是急切地伸手，
不是明顯地追逐。

它藏在平靜裡，
藏在「無所謂」的語氣中，
藏在一念微細的顧盼。

看見喜愛的境，
心沒有歡呼，
也沒有強烈渴求，
只是輕輕停留：

見解上
「若有，便很好。」
「若失去，似乎可惜。」

這一點點不捨痴心，
就是未被看見的黏著。

世俗的捨，
像湖面沒有風浪，
卻仍映著心愛的影子。

它不是沒有感受，
只是貪已變得安靜；
不是沒有執取，
只是執取穿上了平和的外衣。

如甜美的糖團，
入口柔軟甘甜，
卻藏著一隻不易察覺的蒼蠅。

03.07.2026 優達摩摩 / Yuttadhammo

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)

無明心，藏在捨中



若無智慧照見，
容易把安靜當作解脫，
把不動當作清淨。

真正的捨，
不是因境界可愛而不動，
不是因擁有而感到平衡。

真正的捨，
是在所緣現前時，
看見它只是因緣和合；

生起，知道生起；
變化，知道變化；
離去，也不追悔。

於可喜之境，
心不迎取；
於不可喜之境，
心不抗拒。

不是沒有境界，
而是心不再被境界帶走。

那一刻，
捨不再是無明的平靜，
而是智慧照見後的自在。

03.07.2026 優達摩摩 / Yuttadhammo

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)



誤以為的“悟“了

04.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

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)

有些貪，
不是熾熱的火焰，
而是一種安靜。

安靜得讓人誤以為：
自己已經放下。

如蒼蠅藏在糖團裡，
不飛、不動，
看似平穩，
其實早已被甜味黏住。

眼見可喜之色，
耳聞悅意之聲，
心裡沒有歡呼，
卻仍默默期待：
不要失去。

這樣的捨，
名為有染。

它不是貪的喧囂，
而是貪的沉默；

不是追逐，
而是顧盼；
不是執取的顯現，
而是執取的潛藏。

而另一種捨，
不是冷漠，
也不是無情，
不是對世間失去知覺。

可喜的來，
知道它因緣和合；

不可喜的來，
知道它終將過去；

不喜不憂的來，
也只是如實看見。

不迎，
不拒，
不迷。

如風過空谷，
如雲行天空，

來時不增一物，
去時不減一分。

這樣的捨，
名為無染。

不是因為沒有境界，
而是境界不能繫縛；

不是因為沒有感受，
而是感受不再成為牢籠。



捨以為真的「捨」了

修行最微細的地方，
往往不在喜，
也不在苦，
而在喜後的平靜。

當心安住時，
是否仍暗暗希望：
這份安住不要消失？

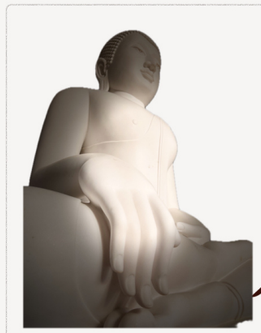
若有一絲留戀，
蒼蠅仍在糖中。

若能如實照見：
生者必滅，
聚者必散，
得者必失，

那麼，
捨不再只是平衡，
而是智慧。

看見而不黏著，
明白而不執取；
於一切來去之中，
心如虛空，自在無礙。

05.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo



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)

在捨之間，是染還是淨01

有一種安穩中的平靜，
看似無波，
其實心中仍藏一細牽掛。

停在那兒，
然而心底深處，
仍有一句：

「希望它留下。」
「希望它不要改變。」
不知自己已被黏住

這不是苦，
也不是樂，
卻是被細微的貪，
輕輕繫住的捨。

有智的捨，
不是冷淡，
不是沒有感受。

而是在可喜之前，
看見可喜只是因緣；

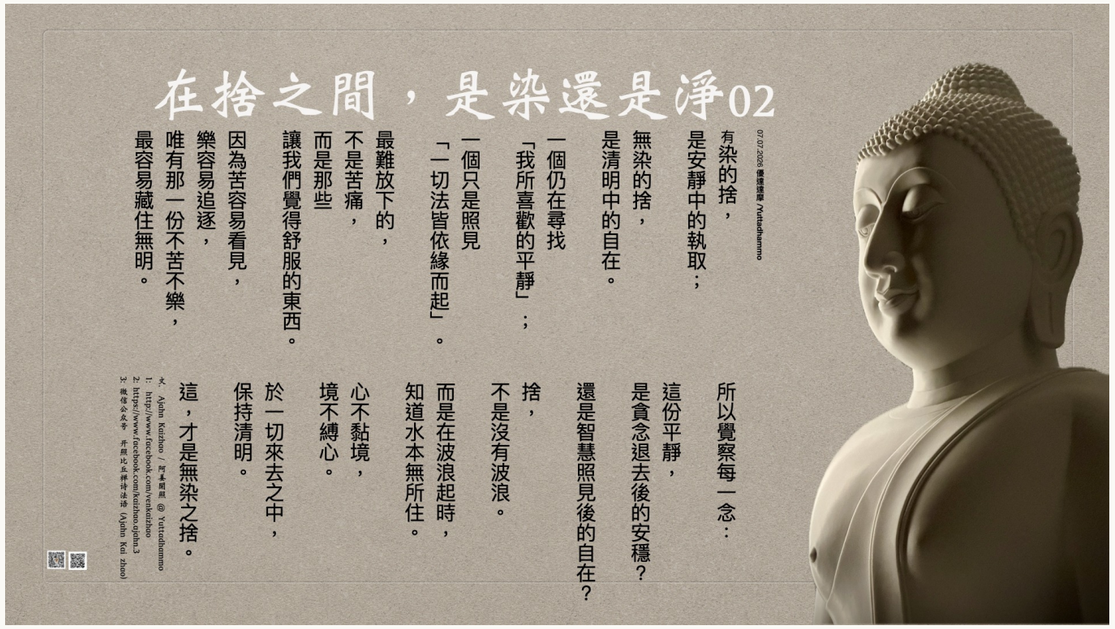
在不可喜之前，
看見不可喜也是因緣；

在平淡之中，
也不再迷失於平淡。

境來，知道它來；
境去，知道它去。

不追隨，不抗拒，
不把一刻的感受，
誤認為是我所，我所愛。

06.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo



在捨之間，是染還是淨02

07.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

有染的捨，
是安靜中的執取；

無染的捨，
是清明中的自在。

一個仍在尋找
「我所喜歡的平靜」；

一個只是照見
「一切法皆依緣而起」。

最難放下的，
不是苦痛，
而是那些
讓我們覺得舒服的東西。

因為苦容易看見，
樂容易追逐，
唯有那一份不苦不樂，
最容易藏住無明。

所以覺察每一念：

這份平靜，
是貪念退去後的安穩？
還是智慧照見後的自在？

捨，
不是沒有波浪。

而是在波浪起時，
知道水本無所住。

心不黏境，
境不縛心。

於一切來去之中，
保持清明。

這，才是無染之捨。

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)

看見「滅」的深義
——不生不滅與涅槃之滅 01

佛法中，有許多字詞，看似相同，若不細加辨別，容易落入概念上的混淆。

「滅」，就是其中之一。

世間所理解的「滅」，常指消失、毀壞、不存在；然而佛法所說的「滅」，並不只是一般意義上的消滅。

從緣起的觀照來說，「滅」可以是看見一切諸法皆依因緣而起、依因緣而滅，沒有一個永恆不變的自性可得；從解脫的證悟來說，「滅」則是貪、瞋、癡的止息，是苦因斷除，是生死流轉不再相續。

因此，同樣一個「滅」字，在不同層次中，有著不同的深義。

若不能分辨，容易將「不生不滅」誤解為否定現象，也容易將「涅槃之滅」誤解為一切歸於虛無。

真正的佛法智慧，不是逃避現象，也不是追求消失，而是在緣起之中，看見無常、無我；在修行之中，止息貪、瞋、癡。

以下分別從「不生不滅」與「涅槃之滅」兩個層面，辨明佛法中「滅」的不同意義。



08.07.2026 德德德摩 Ratidhamma

不生不滅——觀緣起，破生滅之執 02

世人常把「滅」，都看成同一個意思。

其實，佛法所說的「滅」，有不同層次的意義。

當說「不生不滅」，不是否定萬法的生滅現象，不是說花不開、葉不落，不是說世間停止了變化。

而是看見——一切法，皆依因緣而生，依因緣而滅。

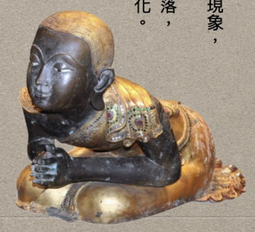
沒有一個獨立不變的「我」，也沒有一個真實固定的「法」，可以說它真正出生，也可以說它真正消失。

諸法現起，只是因緣和合；諸法變化，只是因緣離散。

因此，「不生不滅」，不是否定生滅，而是看見生滅之中，沒有一個永恆不變的實體可得。

它所破除的，是我們對「有一個真實存在」的執取。

所以，不生不滅，是觀照緣起的智慧；是破除常見、遠離實有執取的我見。



08.07.2026 德德德摩 Ratidhamma

法義總結 04

11.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

不生不滅，是觀法之智；
涅槃之滅，是苦滅之證。

前者，
令我們看見諸法無自性；

後者，
令我們證得煩惱無餘止息。

兩者皆說「滅」，
但境界不同，
不可混為一談。



涅槃之滅——煩惱止息，苦究竟滅 03



然而，
涅槃所說的「滅」，
是另一層深義。

它不是觀念上的理解，
不是語言上的施設，
而是修行究竟的證悟。

涅槃所滅的，
不是生命；
不是世界；
不是因緣。

真正滅盡的，
是那一念又一念的貪愛，
一次又一次的瞋恚，
一層又一層的愚癡。

當貪不再追逐，
瞋不再燃燒，
癡不再覆蔽，

輪迴相續的因，
便失去了力量。

因此，

「涅槃之滅」，
不是消滅某個存在，

而是貪、瞋、癡的滅盡；
是苦因的止息；
是生死流轉不再相續。

所以，
涅槃不是把什麼消滅了，

而是再也沒有什麼「值得貪戀，
沒有什麼「需要瞋恨，
沒有什麼」足以愚迷。

那不是空無，
而是寂靜。

不是世界沒有了，
而是煩惱滅盡了；

不是生命終結了，
而是推動生死流轉的因，
徹底止息了。

那一刻，
心，
不再燃燒。
貪已盡，瞋已息，癡已滅。

苦，
失去了生起的因。

寂靜，
不是世界停止了，
而是生死流轉不再相續。

安穩，
不是感受上的平靜，
而是究竟解脫的自在。

這，就是貪、瞋、癡的滅盡；
這，就是苦的止息；
這，就是涅槃。

10.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

依此而捨彼

01



依止「這個」，應「捨斷」這個

佛法的修行，
不只是知道應該依止什麼，
更要明白何時應當捨離什麼。

佛陀所說的一切法，
皆是隨順眾生煩惱而施設的對治法。
因有慳貪，所以教布施；
因有放逸，所以教持戒；
因有散亂，所以教禪定；
因有無明，所以教正見。
依止善法，是為了捨離不善法；
依止正見，是為了捨離邪見；
依止出離，是為了捨離對世俗欲樂的貪著。

然而，
當所應捨者已捨，
所應離者已離，
便不可再執取能對治的善法。
若執著於善法、戒行、禪定、智慧，
乃至執著於「我在修行」、「我已出離」，
這些善法便失去方便的本義，而成為新的繫縛。

12.07.2026 優遠達摩 / Yuttadhammo

依此而捨彼

02



依止「這」，次第的「捨斷」這

因此，佛法的次第是：
依善捨惡，依戒有助生定，
依定轉向慧，依慧故而斷惑；
最後，依出離而捨世俗，
亦依無執取而捨對出離的執取。
正如渡河需依靠舟筏，
到達彼岸後，便不再背負舟筏而行。

所以，「依止這個，應捨斷這個」，
並非否定善法，
而是說明善法皆是解脫的方便。
依時而用，功成則放；
離一切取著，才是真正趣向解脫之道。

13.07.2026 優遠達摩 / Yuttadhammo

捨惡向善

01

依出離，捨世俗。從欲樂中離開

並非一開始就談「放下一切」。

佛陀所教導的，是一條有次第、有方向的道路。

首先，

依出離，捨世俗。

看見欲樂的過患，

知道五欲無常、不可靠，

因此漸漸遠離貪著，

讓心從世俗的追逐中轉向解脫之道。

接著，

依善法，捨不善法。

以戒對治放逸，

以定對治散亂，

以慧對治愚癡；

培養無貪、無瞋、無癡，

令善法日日增長，不善法日日減少。

14.07.2026 優達達摩 /uttadhammo

捨惡向善

02

依出離，捨出離。

然而，

什麼是佛法的究竟。

當善法已成熟，

連對戒、定、慧的成就，

連對禪定的安住，

甚至連對出離本身，

也不起「我所得、我所依、我所住」的執取。

因此，

最後是依出離，捨出離。

不是捨棄正法，

而是捨離對正法的執著；

不是否定修行，

而是不再有「我在修、我已得、我已證」的我慢與取著。

正如渡河須藉船筏，

到了彼岸，不再背著船筏而行。

善法是渡河之筏，

不是究竟可執取之物。

所以，

修行的大方向始終清楚：

依出離，捨世俗；

依善法，捨不善；

最後依出離，捨出離。

由染而淨，由取而離，

由離而無所住。

15.07.2026 優達達摩 /uttadhammo

善
01
是終點嗎？

16.07.2026 優達達摩 /Uttadhammo

既然不善招感輪迴，
那行善，是不是就能走出輪迴？

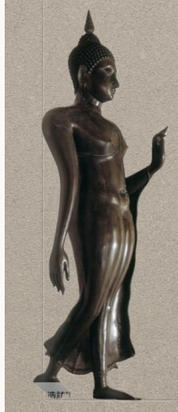
分別來說

不善，
固然帶來痛苦，
令眾生流轉惡趣；

然而，
若善中仍有期待，
仍有所求，
仍有「我將得福」、
「我將生天」的心，
即使是善，
依然是在輪迴中播下新的種子。

所以，
不善招感苦的輪迴；
有漏善，
招感樂的輪迴。

苦與樂不同，
流轉卻未曾停止。



善
02
是終點嗎？

因此，
修行不是停留在
「棄惡行善」而已。

棄惡，是離開黑暗；
行善，是走向光明。

但佛法真正的方向，
不是住在光明裡，
而是走出黑暗與光明的對立，
超越苦與樂的輪轉。

於是，
依善法，捨不善；
依出離，離世俗；
最後，
依出離，捨出離。

連善法也不執取，
連修行也不自滿，
連出離也不建立一個
「我已得到」的自己。

如同渡河的人，
需要船筏，
卻不會背著船筏走一生。



16.07.2026 優達達摩 /Uttadhammo

隨緣安住

善 03 是終點嗎？



18.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

善法，
是渡河的工具；
不是彼岸本身。

當貪、瞋、癡止息，
當愛與取不再生起，
心不再造作新的有，
輪迴便失去了依止。

這時才明白：
佛法不是教人
求一個更好的來世；
而是教人
止息一切來世的因。

善，
因此成為解脫的道路；
而不再是
輪迴中的另一場美好風景。

人生最大的福報，
不是來世更好；
而是今生漸漸學會，
不再為任何一世，
種下輪迴的因。

善 04 是終點嗎？ 結論

19.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

佛法不是否定善法，
而是指出善法真正的方向。

若依不如理作意，善法即能滋養無明；
若依如理作意，善法便能成就出世間的正見。

因此，修行真正的分水嶺，
不只是「修善或作惡」，
而是每一念
是否依正見而如理作意。



唯有如理作意，
善法才不再只是招感善趣的因，
而能成為觀智生起的近因；當觀智成熟，
便能漸次斷除貪、瞋、癡，
最終超越一切招感輪迴的業因，趣向解脫



《大因緣經》· 愛取篇

20.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

你問苦從何來，
我說，看那心中生起的漣漪——
原是昨夜那曾有的所愛，
是掌心渴望緊握的溫度，
是“還要更多”的低語，
在暗處結成繩索。

愛，是無形的飢餓；
取，是不肯鬆手的執。
當你看清，
那被追逐的甜蜜終將變酸，
那被緊抱的影像終會消散，
繩索便自己松脫。

此處有滅，此處即清涼。
不必遠求涅槃，
在貪念生起的當下，
放手，便是彼岸。

《象跡喻大經》· 觸受篇

世界不在遠方，
只在你眼耳鼻舌身意
與色聲香味觸法相遇的那一剎那。
那是電光石火的觸點，
六根張開如門，
六境如風湧入，
一念正知，
便能截斷奔流的河。

受，如指尖觸碰火焰——
苦受是灼痛，
樂受是暖意，
不苦不樂是微溫，
皆在當下生，當下滅。

若於觸點處不迷，
於感受中不貪不嗔，
則愛無所依，取無所起。
那扇門，不再通往輪回，
而是開向寂靜。

21.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo





《分別六處經》・無明識名色篇

在一切開始之前，
有一層薄霧籠罩——
那是無明，是不知四諦的盲，
是未見緣起的暗。
由此暗，生出造作的行，
如風吹動種子，
識便帶著記憶，落入名色的皆是我。

名是心，色是身，
兩者相依如束蘆，
六處從中張開，
觸、受、愛、取、有……
整個世界，
便從這最初的錯認中，
鋪展開來，成生死長夜。

但當一燈照破無明，
行不再續，識不再投，
名色如霧消散，六處歸還實相。
那最初的一念迷，
轉成最後的一念覺——
無生，無老，無死，
唯有寂靜，如大海無波。

22.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

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

三種斷—彼分斷
—從防護、止息到解脫的旅程—01

彼分斷—戒的防護與當下的守護

23.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

那是修行最初的防線，
也是善與不善之間，
清楚劃定的一道界線。

當慾望如潮汐湧來，
戒如堅固的堤岸，
守護著心不隨流而去。

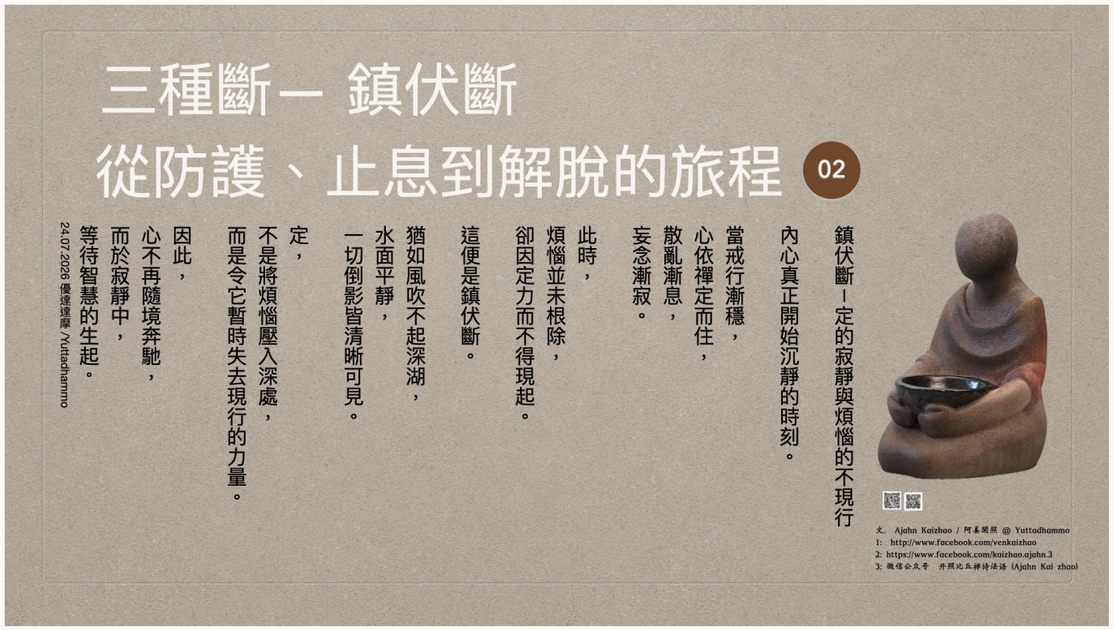
依戒、依正念、依正知，
於每一個起心動念之際，
令煩惱不得越界，
令善法得以安住。

這不是消滅煩惱，
而是以善法防護其現行；
不是壓抑內心，
而是不令染污有機可乘。

於是，
心在紛擾的人世間，
仍能保留一方清明。



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


三種斷— 鎮伏斷
從防護、止息到解脫的旅程 02
鎮伏斷－定的寂靜與煩惱的不現行
內心真正開始沉靜的時刻。
當戒行漸穩，
心依禪定而住，
散亂漸息，
妄念漸寂。
此時，
煩惱並未根除，
卻因定力而不得現起。
這便是鎮伏斷。
猶如風吹不起深湖，
水面平靜，
一切倒影皆清晰可見。
定，
不是將煩惱壓入深處，
而是令它暫時失去現行的力量。
因此，
心不再隨境奔馳，
而於寂靜中，
等待智慧的生起。
24.07.2026 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)


三種斷— 正斷
從防護、止息到解脫的旅程 03
正斷－慧的照見與究竟的斷除
當止已成熟，
轉向修觀，
令聖道現起。
此時，
已不只是防護，
也不只是止息。
而是如實照見：
一切煩惱，
皆依無明而起，
皆因執取而續。
智慧直入其根本，
斷除煩惱生起之因。
這便是正斷，
亦即道斷。
不是暫時不生，
而是永不復起。
猶如大樹連根拔除，
不再萌芽；
又如火種已盡，
再無薪可燃。
此時，
心真正獲得解脫，
不再需要以戒防護，
也不再需要以定鎮伏，
因為應斷者，
已究竟斷盡。
25.07.2026 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)

三種斷—斷的次第－相依而成
－從防護、止息到解脫的旅程－ 04

第四章　斷的次第－戒、定、慧的相依而成

煩惱永盡，心離一切繫縛。
最終趣向同一個方向——
漸次成熟，
三者互為因緣，
慧成就解脫；
定成就慧，
戒成就定，
因此，

終究仍屬世間善法。
戒與定，
沒有智慧的正斷，

慧難以透徹；
沒有鎮伏斷的安止，

戒不能清淨；
沒有彼分斷的守護，

究竟斷除煩惱。
令慧如實現起，
正斷，

為定建立寂靜。
令心離於散亂，
鎮伏斷，

為戒建立清淨。
令心遠離惡行，
彼分斷，

而是一條彼此成就的道路。
並非三個彼此分離的階段，
修行，



26.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

文、 Ajahn Kaizhao / 阿基揭照 @ 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)

三種斷—終章，三種斷
－從防護、止息到解脫的旅程－ 05

終章，三種斷
27.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
三種斷的真正運作
——不是線性的完成，而是交替成熟的解脫歷程
許多人初學三種斷時，容易誤以為：
先完成彼分斷，
再修鎮伏斷，
最後才證得正斷。
彷彿三塊拼圖，一塊完成後，再接下一塊。

然而，止觀次第來理解，修行並非如此線性，
而是一個**反覆累積、交替增上的歷程。**

在未證道智以前，彼分斷與鎮伏斷不斷交互作用，彼此扶持，使觀智逐漸成熟；
直到因緣具足，聖道智現前，才發生真正的正斷（samuccheda-pahāna）。
因此，三種斷不是三個彼此分離的階段，而是一條由戒、定、慧共同推進的修行曲線。



文、 Ajahn Kaizhao / 阿基揭照 @ 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)



正念的立足處

28.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

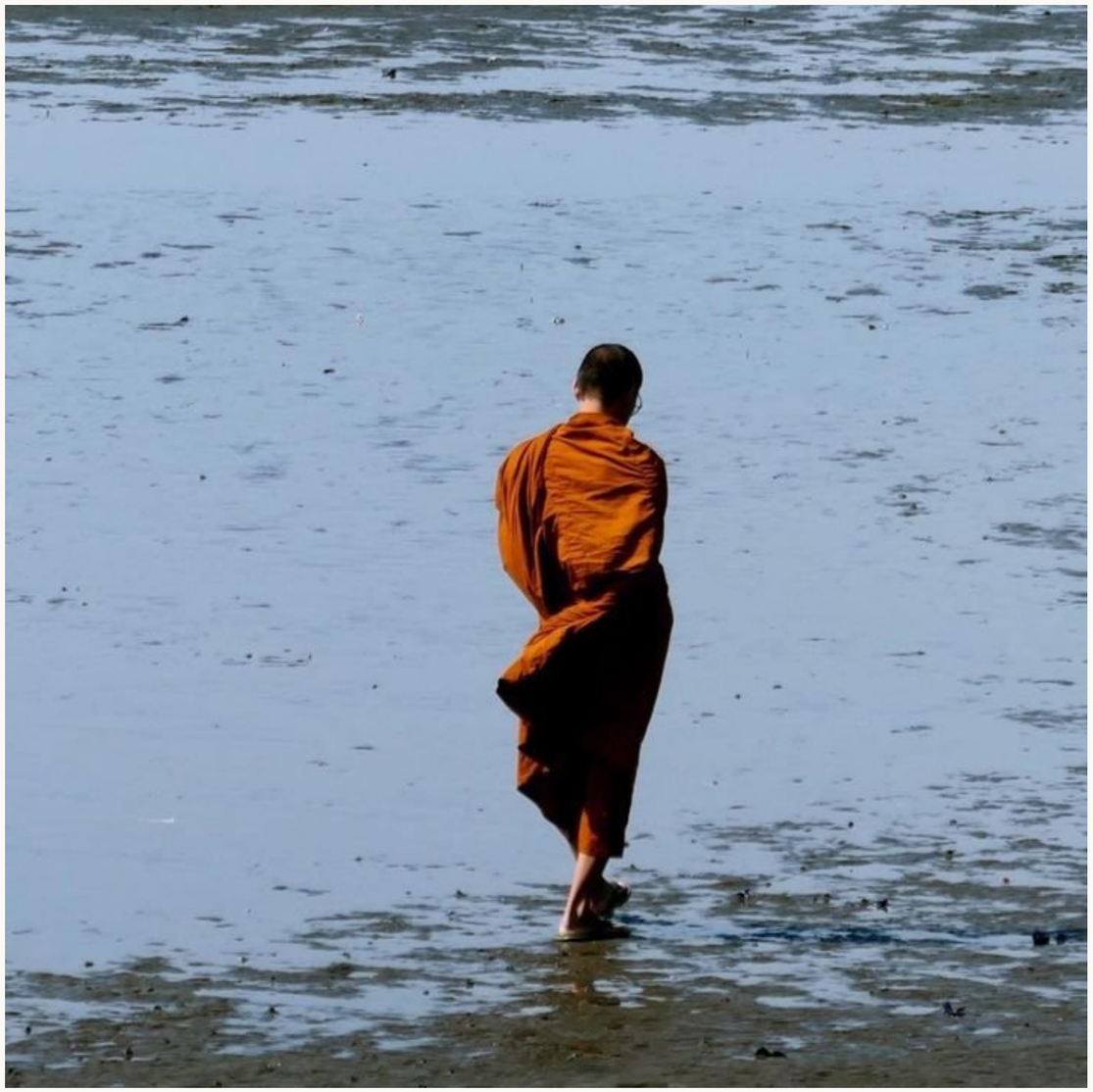
在雜沓的念頭中尋找一塊平地，
那裡不生荒蕪，只生靜謐。
這就是「依止」（nissaya），
像大地張開雙臂，托住樹木的沉穩，
給了呼吸一個確切的安住處所。

心，不再是無根的浮萍，
依賴著那細微的觸點，作為立足的方式。

當下，現象如潮汐，出入息一來一往，
在正念的海岸線，有序地「轉起」與「生滅」。

於是精勤成為了無聲的雨，
不僅是為了止息躁熱，
更是為了滋養那份「多作」的助緣。
當「立足」與「藉由」不再是一場拉扯，
正念，便在如實的當下，
依止於法，長成了覺知的智慧

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)



正知了知：依止與轉起

29.07.2026 僧護達摩 /Yuttadhammo

不為了停駐，只為在念頭的曠野中，
尋得一塊足以支撐生根的泥土。
那是「依止」（nissaya），
像大地接納種子，像布料承載畫作，
它讓搖晃的心，有了一個安穩的立足之處。

心不再是隨風而去的浮萍，
依賴著鼻端細微的觸點，
每一次出入息的進出，
都在正念的不忘失當，
有序地「轉起」與「了知」。

而精勤是那連綿的雨，
不僅是為了平息焦躁的熱惱，
更是為了滋養那份「多作」的成助緣——
一種對法（dhammo）持續的資助，
讓每一刻的了知，都不致荒蕪。

當「立足」與「藉由」不再是兩極的拉扯，
當外在的引導，最終化為內在的覺知，
這份修行的樹木，
便在如實的當下，深深扎根，
長成正知的智慧，自信心十足。

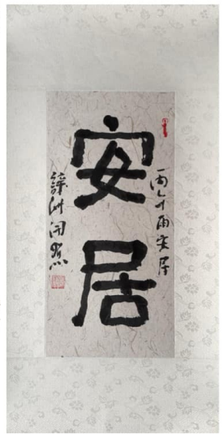
正知（Sampajañña）的修行不僅僅是觀察，
更是在「了知」過程中產生的那份穩固的
「自信」（即對法義的如實知見）



大、 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)

——從《轉法輪經》到雨安居

兩千五百多年前，鹿野苑的一聲法音，
不是為了創立一個宗教，
而是為了喚醒一顆顆沉睡的心。
佛陀沒有說：
「相信我。」
佛陀只是如實指出：
也有一條通往止息的道路。



大、 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)
在 WhatsApp 上追蹤頻道「Ajahn開照 ～看見佛法，看見自己～」：
https://whatsapp.com/channel/0029Vb82qunCXC3JuiOSnz3w

於是，
法輪開始轉動。
轉動的，
不是世間的權勢；
不是歷史的洪流；
而是每一顆願意如實面對自己的心。

不久之後，
第一個僧團成立了；
再後來，
有了雨安居。
於是我們明白，
雨安居，
不是佛陀要弟子停下腳步；
而是希望他們停下妄想。

不是三個月住在一個地方，
而是三個月，
讓散亂的心有一個歸處。
若《轉法輪經》告訴我們：
「應知苦、應斷集、
應證滅、應修道。」

安居，
不是等待雨停。
而是等待
心中的貪欲、瞋恚、愚癡，
漸漸止息。
雨，
終究會停。
可是，
若無正見，
煩惱的雨季，
一年四季都不會結束。

真正的安居，
不是外面的屋簷。
而是內心，
開始依止四聖諦。
每一天。
佛陀在鹿野苑，
只轉了一次法輪。

然而，
每一位修行人，
都要在自己的生命裡，
一次又一次地轉動它。

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)

止觀與依止 (nissaya) ：心的雙棲



30.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

心，是一條奔流的河，
止與觀，是並肩而行的兩條岸。

但這一切，都離不開那片底部的土地——
依止（nissaya），是修行的起點，也是開展。

止，是將心錨定在這一片土地，
讓浮動的念頭，化作清澈的靜止。

不是因為用力，而是因為「安住」，
像樹木感知大地，以立足之姿，
穩穩承接那份向內的沉澱。

觀，則是站在這片土地上（nissaya），
去洞察現象每一次的轉起與消融。

因為有「依止」（nissaya作為來處，
那些生滅的雲影才有了軌跡，
那些起伏的情緒，才不至於迷失方向。

精勤，是這場修行持續的動力，
如同反覆的灌溉，讓「多作」成為日常。

修止，為了給心一個安止；
修觀，為了看見一切的幻化。

既是立足（nissaya），也是藉由，
止觀在依止的懷抱裡交織。

當心不再漂泊，
當智慧在穩固的依止（nissaya）中轉起，
那便是寧靜，那是明晰，
那是我們向生命深處，
紮下的最堅實的根。



心的扎根：依止與修行

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)

31.07.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

心，像一陣抓不住的風，
總在過去與未來之間，來回穿梭。

修行，不是要強迫風停止，
而是為它找一片堅實的「依止」（nissaya），
好讓這陣風，能溫柔地安住，不再流浪。

依止（nissaya），就是那片接住心的土地。
當你將覺知，安放在呼吸的一進一出，
就像樹木找到了泥土，
不需要刻意用力，只要輕輕站著，
那份與身體同在的穩定，就是最深的安心。

正念，是這片土地的樣子，
它承載著一切，卻不給予評判。

正知，是這片土地上生長的草木，
清晰地看見每一個念頭，
如何在當下生起、又如何消散。

而精勤，是永不停歇的陽光與露水，
在每一次心跑掉時，溫柔地把它喚回，
讓這份覺察，在反覆中變得厚實。

在這片依止的懷抱裡，
止，讓浮動的心歸於平靜；
觀，讓眼前的真相清澈顯現。

這不是什麼高深的神蹟，
只是在每一個呼吸裡，
一次又一次地，回到當下。

既是立足，也是依靠，
當心終於在穩固的依止中扎根，
你會發現，
寧靜不再是遙遠的目標，
而是此刻，你正真實踩著的，



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 ：2026.07 初版

非賣品 / NOTFORSALE