202608 文集

《圓滿隨緣 · 行者常在》

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 08 目次

《圓滿隨緣 · 行者常在》

依止 | 心之歸處：正念指南 6

依止 | （Nissaya）概念轉化成經驗 7

依止 | 心的定錨：如何進入禪那 8

依止 | 覺支善護：調心導航 9

古今正念 | 觀照二重奏：止息與解脫 10

法語資訊 · 禪詩法雨 11

捨-01 | （upekkha）並非只有一種 12

捨-02 | 如理有智的「捨」 13

捨-03 | 麻木與愚癡相應的「捨」 14

捨-04 | 自業智的捨是一切捨無量心 15

捨-05 | 六根防護的捨 16

捨-06 | 捨念清淨是第四禪捨 17

捨-07 | 如實知生滅是行捨智「捨」 18

捨-08 | 現證寂滅是出世間捨 19

捨-09 | 如實知見向於捨非一般的捨 20

捨-10 | 智慧成就捨是佛陀之捨 21

捨-11 | 結語：修行檢驗上的捨 22

捨-12 | 後記：巴利語Upekkha並非只有一義 23

捨-13 | 同樣都是捨，為何有的走向解脫？ 24

斷惑與捨心三重交響 25

一、鎮伏斷 | 壓草為平 26

二、彼分斷 | 破暗為明 27

三、正斷 | 根拔無餘 28

四、三斷之間，最容易迷惑之處 29

五、三斷與捨心的生命次第 30

結語：捨，是智慧成熟後的寬廣 31

不憑空，不無故生起 32

法語資訊 · 禪詩法雨 33

最觸動的地方在哪裡（序） 34

最觸動的地方在哪裡（1-1） 35

最觸動的地方在哪裡（2-1） 36

最觸動的地方在哪裡（2-2） 37



依止（Nissaya）概念轉化成經驗

心之歸處：正念指南

01.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

一、找回落腳點（建立依止）

不要試圖去控制你的心，
先為它找到一塊平穩的泥土。
將注意力輕輕安置在呼吸的觸點，
這就是你的「依止」。
它不需刻意經營，
只要像樹木深植大地那樣，
穩穩地，與當下的身體同在。

二、清晰地看見（正知與轉起）

當心安住在這片依止中，
那些細微的呼吸、念頭，便會開始「轉起」。
用正知去辨識——
這是吸氣，這是呼氣，
這是浮動，這是平靜。
別急著介入，
就像站在岸邊看著河水流動，
清清楚楚地，看著它生起，看著它消融。

三、溫柔的澆灌（精勤與多作）

心若滑落了，散亂了，
這很正常，不必責怪。
用精勤當作你的陽光與雨露，
溫柔地將它牽引回那片依止。
反覆地「多作」，一次又一次地歸位，
這種重複的耐心，
就是修行最樸實的熟誠。

四、止觀的圓滿（立足與超越）

止，是為了讓心在依止中安住；
觀，是為了看透現象轉起的真相。
既是立足的基石，也是藉由的緣分，
在這片依止中，心不再漂泊。

當你學會了依止，
寧靜就不再是奢望，
而是當你隨時將心歸位時，
那片扎實、明晰、無所動搖的——
你的內在土地。

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)

依止（Nissaya）概念轉化成經驗

上篇：迷霧與陷阱——修行中的誤區

02.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

修行，並非在雲端築夢， 而是回歸真實的立足。
若你發現心變得緊繃， 那便是誤將「精勤」扭曲成了控制。
以為呼吸必須被塑造， 以為心必須死死盯著目標。

誤區一：過度的干預 試圖指揮呼吸的節奏，
這如同強行扭曲樹木的生長。 依止，是讓心安住，而不是將它捆綁。

誤區二：對禪相的貪求 若你追逐光影、色彩或愉悅的感覺，
便是忘了這些只是修行的「支撐」。
若對禪相產生了貪愛， 心就滑出了依止的土地， 落入散亂與掉舉的深淵。

誤區三：輕安即禪那 短暫的輕鬆與寂靜，
不過是心暫時放下了重擔。
若沒有穩定的專注，
這只是路邊的風景，而非目的地的終點。

看見這些迷霧，就是修行的開始。
鬆開那緊握的手， 回到那片最樸實的、不帶干預的依止。



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)

依止（Nissaya）概念轉化成經驗

心的定錨——如何進入禪那



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)

08.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

當迷霧散去，心終於與依止達成默契。

第一步：安住（依止的深化）將心安放在鼻端的觸點，讓呼吸成為你的大地。

不是「看著」呼吸，而是「成為」那個覺知。

當心不再隨念頭流浪，你便建立起那片不可撼動的土地。

第二步：轉起（正知的明晰）觀察那微妙的變化，呼吸的長短、冷暖、生滅。

用正知去辨識現象的每一次起伏，

如同確認土地上草木的生長。

讓心在每一個剎那，清晰地與當下發生共鳴。

第三步：多作（精勤的滋養）當心跑掉，就溫柔地牽引回來。

一次，兩次，百次，千次。

這份「多作」，就是最強大的精勤。

它像溫暖的陽光，將散亂的碎片，

凝聚成強韌的定力。

當身心的一切雜訊沉澱，

當心牢牢地黏合在目標之上，

沒有了懷疑，沒有了漂泊。

那便是禪那——你是那片土地，

也是那棵樹，在寂靜的轉起中，與生命合而為一。

依止（Nissaya）概念轉化成經驗

覺支善護：調心導航



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)

04.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

修行像駕船在海上，心若偏離，船便搖晃。

不是要強硬地扭轉方向，

而是懂得運用「依止」，去輕輕撥正，心的導航。

當心過於「浮動」時（掉舉）：

那是帆太大了，風太狂。

請把依止的範圍，縮得更小一點，

就像把焦點鎖定在鼻端的觸點，

不要去追逐整段氣流的去向。

越是細膩地錨定，心就越難以流浪，自然平靜下來。

當心過於「沈悶」時（惛沈）：那是風靜止了，船陷入迷惘。

請把依止的範圍，適度擴張，

觀察整個呼吸進出的過程，

甚至在心中輕輕標記，

讓覺知的能量，在轉起中再次發亮。

最好的對治，是「平衡」：不是用力壓抑，而是溫柔的資助。

觀察當下的它是散亂，還是遲鈍？

若散亂，就給它多一點「定」的重量（收緊專注）；

若遲鈍，就給它多一點「慧」的陽光（清晰觀察）。

而那始終不變的「精勤」，

就是每一次發現偏差後，

不帶情緒，乾脆俐落，

重新讓心回到那片名為「依止」的土地上。

對治，不是一場戰爭，而是一場反覆的微調。

在「立足」與「藉由」之間，

你的心，將在一次次修正中，練就出穩定的舵。



古今正念

觀照的二重奏：止息與解脫

06.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

當代正念與心理學的結合，
是為躁動的感官，
築起一道無批判的堤防，
在呼吸的起伏中，尋求情緒的安歇，
這是為了在漂泊的輪迴裡，
換取暫時的「身心輕安」，
不為苦所溺。

而佛法的觀照，
卻是依循「四聖諦」的冷峻理性——
非為留戀當下的滋味，
而是以「無常」為利刃，
剖析受蘊的虛妄。

在「如理作意」的鍛鍊下，
心念不再只是客觀的觀看，
而是轉向「十二緣起」的幽微深處；
在那裡，名色與識，
不再是你，亦非你的所有。

一個是為心的止痛的撫慰，
試圖將「我」照顧得更舒適；
一個是向死而生的覺醒，
試圖將「我」執的鎖鏈，
徹底銷毀。

當我們凝視同一個當下，
有人看見了暫時的避風港，
有人，卻看見了五蘊皆空的實相。

若說當代正念是安撫狂風的溫柔，
那麼佛法的正念，
便是那穿越狂風的——
唯一的出口。

文. Ajahn Kaizhao / 阿基揑與 @ Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 微信公众号 开照比五禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

古今正念

正念的根：見地的迴響

當世俗的正念，
淪為時尚的裝飾、潮流的符號，
甚至商業包裝下的商品，
以為心境的平穩，便是修行的盡頭。
然而，真正的覺察，從來不是孤立的駐足，
而是紮根於「正見」的沃土。

正如《中阿含》的雋永叮嚀：
「比丘以念斷於邪見，成就正見，是謂正念。」
這是一場因緣的辯證，
唯有以緣起為經，法義為緯，
正念，方能成為那把斬斷惡結的利刃。

這不是對世俗喧囂的妥協，
而是對滅苦之道，永恆的守望。
正見，在最前方領航，
隨之而來的，是正志與正精進的合奏。
有智者，不為名詞的變遷所惑，
因為他們清楚——
若失去了導向解脫的指向，
再多精緻的覺察，終究只是輪迴的點綴。

我們練習覺察，
不僅是為了在當下獲得慰藉，
更是為了在因緣流轉中，
看清那份執著的虛妄。
不被世間浮華所亂，
只因心中，始終守著那一盞名為「正見」的明燈，
那是滅苦，唯一的歸途。

07.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

文. Ajahn Kaizhao / 阿基揑與 @ Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 微信公众号 开照比五禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

捨-01

捨（upekkhā）並非只有一種

同樣一個「捨」，可以令人沉睡，也可以令人醒來。
同樣一份寂靜，可以源於無明，也可以成就解脫。
所以，修行不是追求一個「平靜」，而是方外的平靜
而是辨別：這份平靜，究竟從哪裡來？又將往哪裡去？
如何才是佛法中所說的「捨」

真正的捨，不是把世界推開；
而是在世界之中，看清一切因緣，如實而住。

08.08.2026 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)

捨-02

如理有智的【捨】

捨，不是冷漠，
不是逃避，
更不是把一切都看淡。

真正的捨，
是不再讓貪愛與瞋恨，
牽引這顆心。

從凡夫到聖者，
都有「平靜」的模樣；
然而，
看似相同的一片海，
水底卻有截然不同的世界。

有的沉睡於無明，
有的安住於智慧。

真正需要辨別的，
不是有沒有平靜，
而是：
平靜裡，有沒有正見？

08.08.2026 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)

捨-03

麻木與愚痴相應的【捨】



不是放下了，
只是累了。

不是自在了，
只是逃避了。

把感受關起來，
把心門鎖起來，
誤以為沒有痛苦，
就是得到安穩。

然而，
冰封的大地，
不是沒有生命，
只是生命暫時停止了流動。

麻木，
不是捨；
只是煩惱，
換了一件沉默的外衣。

09.08.2026 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)

捨-04

自業智的捨是－捨無量心



看清因果，
不惑解業力。

知道每個人，
彼此都是業的主人，
都活在自己的因緣裡。

於是，
能盡心而不執著，
能慈悲而不偏私，
能幫助而不控制。

如大海容納百川，
不問清濁，
不論遠近。

不是沒有感情，
而是感情，
終於有了智慧來引導。

09.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo



捨-05

六根的防護的捨，不是不苦不樂

眼見繁花，
耳聞毀譽。
境界依舊熱鬧，
內心開始安靜。

不追逐，
也不排斥；
不壓抑，
也不迎合。
如明鏡照物，
來時清楚，
去時不留。

六根仍在接觸世界，
世界，
卻已不再綁住這顆心。

10.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

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)



捨-06

捨念清淨是第四禪的捨

喜，
漸漸止息；
樂，
慢慢放下。
心，
沉入極深的寧靜。

沒有波浪，
沒有喧囂。
如秋夜無風的湖面，
映照滿天星月，
卻不為星月而動。

然而，
這還不是終點。
若沒有智慧，
再深的定，
終究還會起浪。

10.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

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)



捨-07

如實知生滅是行捨智的「捨」

這智慧，如實知緣生緣滅
這樣的「捨」不帶有執念。

開始沒有刻意的修行。
修行，
到了這裡，

不減一分。
不多一分，

如實地知。
只是如實地看，

也不再急著抓住。
不再急著修正，

知道它滅。
心滅，

知道它動；
心動，

知道它起；
緣生，

知道它滅。
緣滅，

11.08.2026 優達摩摩 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)



捨-08

現証寂滅是出世間的捨

貪，
已止息；

瞋，
已止息；

癡，
亦已止息。

世間八風，
仍然吹拂；

只是，
再也吹不起心中的一粒塵埃。

不是世界消失了，

而是，
無明有愛消失了。

不是生命空了，

而是，
苦止息了。

真正寂滅的，
從來不是生命，
而是輪迴的燃料止息了。

11.08.2026 優達摩摩 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)

捨-09

如實知見向於捨非一般的捨



一路走來，
不是把心修得沒有感受，
而是把心修得愈來愈如實。

看見生，
知道它因緣而生；
看見滅，
知道它因緣而滅。

看見可愛，
不起貪戀；
看見不可愛，
不起排斥。

不是世界改變了，
而是知見改變了。

當無常，
只是無常；

當苦，
只是苦；

當無我，
只是無我。

終於不再替萬法添上一個
「我」與「我的」。

於是，
捨，
不再只是平靜；
而是智慧，呈現不共的寂靜，
非一般的「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)

捨-10

智慧成就的捨是佛陀之捨



不是沒有慈悲，
而是慈悲，
已沒有一個「我」在行慈悲。

不是沒有作為，
而是所作已無作者。

利益眾生，
卻不住眾生相；
行於世間，
心不住世間。

如虛空，
容納萬有而不染；
如日月，
普照萬方而不自知其明。

到了這裡，
捨，
已不是一種修法；
而是因智慧成就了涅槃，
最自然的流露。

12.08.2026 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)



捨-11

結語：修行的檢驗上的捨

真正的捨，
不是心變冷了，
而是心變廣了。

不是失去了感受，
而是不再被感受牽著走。
不是沒有情緒，
而是情緒，
已經不再做生命的主人。

因此，
每當覺得自己很平靜時，
不妨輕輕問一問自己：

這份平靜，
是智慧放下？
還是無力逃避？

是正見帶來的安穩？
還是無明帶來的沉默？

因為，
真正的捨，
不是把心關起來；
而是把心，
交給智慧。

當智慧成熟時，
捨，
便不再只是修行的一個境界，
而是生命，
最自在的模樣，
即是方外的平靜。

13.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo



文、 Ajahn Kaizhao / 阿基揚照 @ 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)

後記：巴利語 Upekkhā（捨）並非只有一義

捨-12

依不同修行層次而說「捨」，其義各有不同，不可混為一談。



一、捨受（Upekkhā-vedanā）
是不苦不樂受，只是受蘊的一種感受，本身不等於智慧，也不等於解脫。
二、梵住捨（Tatramajjhattatā / 四梵住中的捨）
建立於慈、悲、喜之後，以平等心對待一切眾生，不偏愛，不憎惡。
三、六根律儀之捨
六根接觸六境時，不隨境界起貪瞋，令心保持中正與安住。
四、禪定之捨
第四禪具足「捨念清淨」（*upekkhā-sati-pārisuddhi*），遠離苦樂，心極明淨。
五、行捨智（Saṅkhārupekkhā-ñāṇa）
觀慧成熟時，如實觀察一切諸行生滅，不再刻意造作，是十六觀智中極重要的一智。
六、出世間之捨
聖道、聖果與涅槃相應時，由智慧永斷煩惱，不再受世間八法所動，成就究竟寂靜。

14.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo



文、 Ajahn Kaizhao / 阿基揚照 @ 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)

「同樣都是捨，捨-13
為何有的走向輪迴，有的走向解脫？」



因此
有的捨，仍與無明同行；
有的捨，已與慈悲相應；
有的捨，成就定力；
有的捨，成熟觀慧；
有的捨，通向涅槃。

所以，修行真正要學的，不只是「學會放下一個［捨］」
而是學會辨別：自己現在的寂靜，究竟依於無明，還是依於智慧？

若依無明而捨，是輪迴中的沉默；
若依智慧而捨，是解脫中的自在。

14.08.2026 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)

01 斷惑與捨心的三重交響

1－7

15.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

——從壓伏、鬆脫，到究竟解脫

世間人常說：「放下了，就是自在。」
然而，佛法所說的「放下」，真的都一樣嗎？

有些放下，是因為疲倦了；
有些放下，是因為看破了；
有些放下，是因為根本不再被境界牽動。

表面看來，三者都像是一片平靜的湖面，
但湖底的深淺，卻有天地之別。

有人以為不生氣，就是斷了瞋；
有人以為沒有欲望，就是離了貪；
有人以為心很平靜，就是證得解脫。

然而——

不動，可能是壓住了波浪；
不執，可能是看穿了波浪；
無波，則是根本沒有能起波浪的種子。

這就是「三斷」與「捨心」的微妙交響。



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)

02

一、鎮伏斷 —— 壓草為平

(Vikkhambhana-pahāna) 16.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

定力如大地，
厚重而安穩。

當心安住於禪定，
五蓋暫時不起，
貪、瞋、掉舉、昏沉、疑，
如被巨石壓住的草葉，
雖未死亡，
卻暫時不能伸展。

這時的捨，是四禪中的平等寂靜。

境界來時，
心不急著追逐；
逆境現前，
心不立即反抗。

看似清涼，
猶如夏日無風的湖面。

可是，問題仍在：
湖面沒有波浪，
是否代表湖底已無暗流？**

若離開禪定，
遇到可愛境，
貪是否仍會生起？

遇到不可愛境，
瞋是否仍會現前？

所以：

鎮伏斷，是讓煩惱暫時沉睡；
不是讓煩惱永遠消失。

它不是終點，
卻是修行不可缺少的土地。

因為沒有寂靜的心，
智慧難以清楚照見真相。



斷惑與捨心的三重交響 1 – 7

文、 Ajahn Kaizhao / 阿慈周照 @ Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 微信公众号 开照比丘神话语 (Ajahn Kai zhao)

03

二、彼分斷 —— 破暗為明



(Tadaṅga-pahāna) 17.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

當正念與智慧升起，
修行者開始真正看見：

「這不是我。」
「這不是我的。」
「這只是因緣和合的現象。」

念頭來了，只是念頭。
感受生起，只是感受。

欲望出現，
只是五蘊流轉中的一個過程。

智慧之光照入黑暗，
黑暗不是被壓住，
而是因為光明出現，
自然消退。

這時的捨，
不是冷漠，不是逃避，
不是什麼都不在乎。

而是：
曾經抓緊的手，慢慢鬆開，
曾經認定的「我」，開始透明。

一分觀照，斷一分執著。
一次如實知，鬆開一次繫縛。

所以彼分斷，
是一層一層剝落無明的過程。

它不像鎮伏：
「我不要起煩惱。」

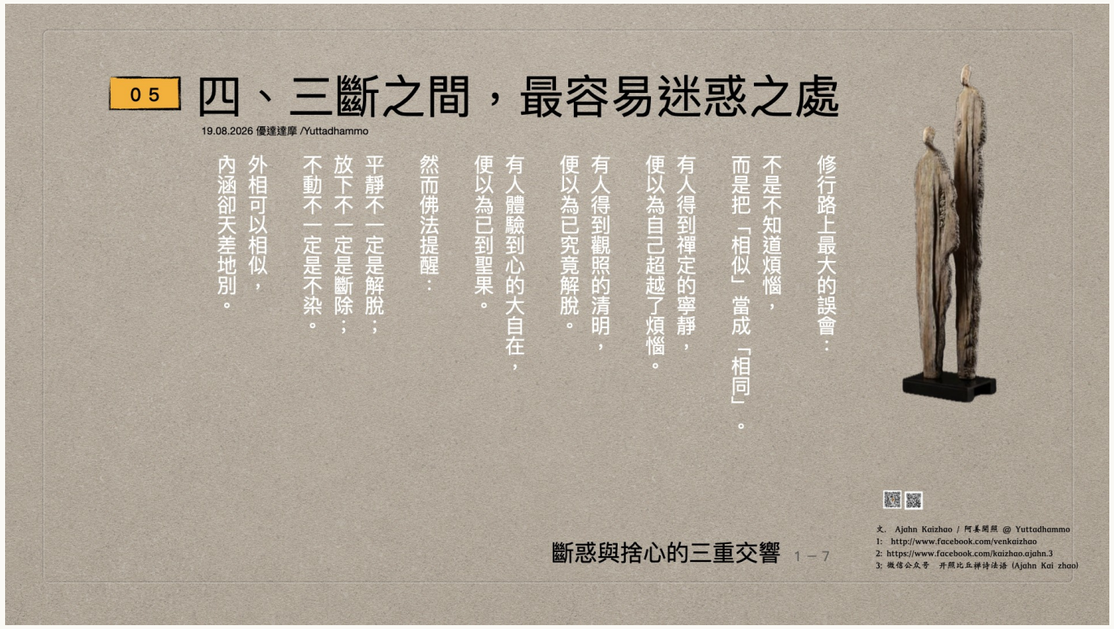
而是：
「我看清煩惱本無實體。」

當雲被看見只是雲，
天空不需要趕走它。

斷惑與捨心的三重交響 1 – 7

文、 Ajahn Kaizhao / 阿慈周照 @ Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 微信公众号 开照比丘神话语 (Ajahn Kai zhao)


04
三、正斷 —— 根拔無餘
(Samuccheda-pahāna) 18.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
直到聖道智慧現前，
如利劍斬斷根本。
不是壓制，
不是轉移，
不是暫時不起。
而是從根源上，
斷除無明與煩惱的種子。
猶如一棵大樹：
砍去枝葉，
春來仍會生長；
挖去樹幹，
根若尚存，
仍可能萌芽；
唯有連根拔除，
才是真正自由。
這時的捨，
不是修出來的一種平衡狀態，
而是智慧成熟後的自然流露。
境界來，
心不被染污。
六根接觸六塵，
不再生起取著。
如風吹過竹林：
竹自搖動，
風自離去。
如鳥飛過天空：
天空不留下痕跡。
不是故意保持平靜，
而是已沒有什麼力量，
能迫使心失去平靜。
丈. 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)
斷惑與捨心的三重交響 1 – 7


05
四、三斷之間，最容易迷惑之處
19.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo
修行路上最大的誤會：
不是不知道煩惱，
而是把「相似」當成「相同」。
有人得到禪定的寧靜，
便以為自己超越了煩惱。
有人得到觀照的清明，
便以為已究竟解脫。
有人體驗到心的大自在，
便以為已到聖果。
然而佛法提醒：
平靜不一定是解脫；
放下不一定是斷除；
不動不一定是不染。
外相可以相似，
內涵卻天差地別。
丈. 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)
斷惑與捨心的三重交響 1 – 7

06

五、三斷與捨心的生命次第

20.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

鎮伏斷：
如整理道路。

先讓雜草不再遮蔽前方，
使行者能夠前進。

彼分斷：
如一步一步清除障礙。

看見一處執著，
放下一處執著。

正斷：
如到達彼岸。

不是因為努力保持不動，
而是已經超越了需要防護的地方。

因此：

鎮伏，是安住；
彼分，是看見；
正斷，是自由。

而「捨」，
不是從第一天就完整存在，
它隨著智慧成熟而深化：

從「我控制自己，不被境轉」，
到「我看見境界，本不可得」，
最後到：

「境與心，皆依因緣而起，無有可取。」

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)

07

結語：捨，是智慧成熟後的寬廣

21.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

真正的捨，
不是沒有感覺。

不是冷淡，
不是逃避，
不是麻木。

真正的捨，

是心越來越清楚，
所以不再抓取；

是智慧越來越深，
所以不再對抗；

是看見一切生滅，
所以不再被生滅牽引。

修行之路：

由鎮伏而安定，
由彼分而清明，
由正斷而究竟。

最後才明白：

放下，不是失去什麼；
放下，是終於不再被任何東西擁有。

捨，不是離開世界；
捨，是在世界之中，心已不再被世界束縛。



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)

不憑空，不無故 上



風不憑空吹起，浪不無故掀開，
每一場心靈的風暴，都有它暗自積聚的因緣。
「無彼作性」，不是玄妙的機鋒，
而是拆解世間苦樂的三把鑰匙：

第一，果不孤起，必依因緣。
沒有無緣無故的焦慮，
也沒有憑空而生的悲傷。
痛苦不是天降的詛咒，也不是命運的荒謬，
它只是種子遇見泥土，在執著裡默默發芽。

22.08.2026 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)

不憑空，不無故 下



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)

23.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

第二，條件截斷，現象自滅。
只要抽掉底部的柴薪，
再猛烈的烈火，也無法繼續燃燒。
當你用智慧斬斷了「貪愛與無明」，
後續的煩惱與憂傷，便失去了被造作的可能，
煙消，雲散。

第三，無自主的主宰（無我）。
沒有一個固定的「我」在受苦，
也沒有一個強大的「神」在主宰。
一切情緒，不過是條件的聚散，
水來成波，水靜成鏡，
現象本無固定的實體，唯有因緣流轉。
無因，就無果；
無條件，就無法造作。

看清這三件事，
心便不再為影子的幻變而驚惶。

最觸動的地方在哪裡？

——在因緣聚散之間，如理作意，心得安住

25.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

1－2



有時候，我們以為只是「剛好」，
回頭看才明白——
原來那個「剛好」，
也是生命長久累積的因緣。

所以，真正令人感動的，
不只是「有人幫助了我」，
而是讓我看見：

原來在我最需要的時候，
看見對方的慈悲轉起，
並不全因是我，
這，才是最感動地方。

因為那一刻才明白，
一個人的慈悲，
不只是因為「我值得被幫助」，
而是對方心中的善念，
就在這個因緣裡轉起。

文、 Ajahn Kaizhao / 阿基照照 @ 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)

最觸動的地方在哪裡？

——在因緣聚散之間，如理作意，心得安住

25.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

1－1



一、最感動的，是需要時有人出現

你問我，
最感動的地方在哪裡？
也許不是轟轟烈烈的拯救，
也不是刻意安排的戲劇，
而是在你最需要的時候，
剛好有人出現了。

當你跌倒時，
一雙手剛好伸了出來；

當你迷惘時，
一句話剛好照進心裡；

當你走不下去時，
有人沒有問太多，
只是靜靜陪你走了一程。

這，就是善因緣的可貴。
佛法說：
「諸法因緣生。」
生命中的相遇，
從來不是單獨發生的。

一個人的出現，
一句話的提醒，
一次適時的扶持，
往往都是許多因緣共同成熟的結果。

文、 Ajahn Kaizhao / 阿基照照 @ 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)

最觸動的地方在哪裡？

——在因緣聚散之間，如理作意，心得安住

26.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

2－1

二、最令人痛心的，是傷口上又灑了鹽

然而，因緣也有另一面。

最令人痛心的，

不是事情本身已經發生，

而是在傷口還沒有癒合的時候，

又有人在上面灑了一把鹽。

善緣能成就一個人，

惡緣也可能讓一個本已脆弱的人，

更加失去力量。

有時候，

我們並不知道事情背後發生了什麼，

只覺得一路走來特別辛苦，

事情總是不順，

緣分總是差了一點。

直到有一天，

我們知道了某些事情，

才突然明白：

原來有些路走得辛苦，

不只是因為路遠，

也因為途中曾有人讓它變得更加崎嶇。

但佛法提醒我們，

因緣不是用來讓我們追究誰對誰錯，

而是讓我們看見：

一念善，可以成為善緣；

一念不善，也可能成為苦因。



最觸動的地方在哪裡？

——在因緣聚散之間，如理作意，心得安住

26.08.2026 優達達摩 /Yuttadhammo

2－2

所以真正重要的，

不是一直問：

「為什麼是我？」

而是回過頭來問自己：

「這個因緣來到我生命裡，

我又要用什麼心去面對它？」

這就是**如理作意**。

不是任由過去的業影，

牽動現在的心；

不是因為知道了某些事情，

便讓疑惑、瞋恨與不平，

繼續在心中生起。

如理作意，是看見因緣，

也看見自己的心；看見業的影響，

卻不再讓業影牽著走。

因緣可以牽動，

但不必被它牽走；

業有它的力量，

但正見可以改變我們面對業的方式。

當能如理作意，

很多原本想不通的事情，

慢慢就不再需要疑惑。

不是因為所有答案都找到了，

而是因為：

心已經知道應該站在哪裡。

於是，不再反覆追問：

「為什麼是我？」

而是明白：因緣如此，

我如理作意，業影現前，

我保持正念；心有所動，

我看見它，而不再跟隨它。

疑惑，就在這裡慢慢止息。



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)



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 ：2026.08 初版

非賣品 / NOTFORSALE