

202609 文集

《轉念關鍵 · 走向智慧》

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 09 目次

《轉念關鍵・走向智慧》

樞紐 覺察的「念」與智慧的「轉」	6
梯階 破解執念的四個轉向	7
二轉 從「抓住」轉向「看生滅」	8
三轉 從「對立」轉向「因緣」	9
四轉 從「有一個我」轉向「觀察五蘊」	10
重構 轉念，不是壓住三毒，而是看見三毒	11
如實 愚癡時，轉向如實知見	12
昇華 從「刻意轉念」到「自然不隨」	13
無念 有念而不被念轉，有境而不被境牽	14
自由 一念頭轉處，就是心的自由	15

轉念的關鍵點
——從情緒轉向智慧
12.08.2026 優達達摩 / 阿姜開照

03

樞紐

覺察的「念」與智慧的「轉」

「念」，
是黑夜裡的一份警覺。
看見憤怒正在萌芽，
看見對立正在升起，
看見心已經開始編故事：

念的作用，
不是壓制它，
而是不忘失當下正在發生什麼。

沒有這份念，
我們很容易被舊習慣牽著走。

而「轉」，
不是把心硬生生扭向另一邊，
而是在看見之後，
重新選擇一個符合正法的方向。

就像船遇到風浪，
掌舵者不需要跟風浪打架，
只需要知道風從哪裡來，
再調整船頭。

所以：
念，是看見；
慧，是辨別；
轉，是方向改變；
行，是把新的方向活出來。
這才是完整的轉念。

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 丹那比丘禪詩法場 (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/0029Vb82qunCXCSJuiOSnz3w>

轉念的關鍵點
——從情緒轉向智慧
12.08.2026 優達達摩 / 阿姜開照

04

梯階

破解執念的四個轉向

「轉」從「怪人」轉向「看因」
——如理作意

事情發生時，
凡夫第一個念頭往往是：
「都是他害我的。」
轉念的第一步，
不是替對方辯護，
也不是否定自己的感受，
而是開始問：
「這個結果，是由哪些條件造成的？」

自己的反應、對方的行為、
過去的因緣、當下的條件、
彼此的無明與習氣……
當因緣被看見，
「誰對誰錯」的單一視角，
就開始鬆動。

就像手握燒紅的鐵，
即使本來是想傷害別人，
在鬆手以前，
自己已經先被灼傷。

所以，轉念不是：
「都是我的錯。」
而是：
「我要看清楚，我的苦如何在因緣中形成。」
這才是如理作意。

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 丹那比丘禪詩法場 (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/0029Vb82qunCXCSJuiOSnz3w>

二轉 | 從「抓住」轉向「看生滅」

三轉 | 從「對立」轉向「因緣」

05

轉念的關鍵點
——從情緒轉向智慧
14.09.2026 優達摩 / 阿姜開照



二轉「從「抓住」轉向「看生滅」
——如實而知

情緒升起時，
我們常以為：
「我現在就是這麼痛苦。」
可是仔細觀察，
會發現：
情緒不是一整塊固定的東西。
它有生起，
有增長，
有停留，
也有變化。
憤怒會變，
悲傷會變，
委屈會變，
甚至「我一定要怎樣」的念頭，
也會變。
風會吹過，
雲會散去，
念頭也會過去。
所以，
不是叫自己「不要生氣」，
而是學會看見：
生起的，必然處在變化之中。
當心不再把暫時的情緒，
認作永恆的自己，
執取便開始鬆開。



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 丹親比丘禪詩法場 (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/0029Vb82qunCXCSJuiOSnz3w>

06

轉念的關鍵點
——從情緒轉向智慧
15.09.2026 優達摩 / 阿姜開照



三轉「從「對立」轉向「因緣」
——現法覺照

我們很容易把人分成：
好人與壞人、
自己人與外人、
對的與錯的。
可是深入觀察，
一個人的行為，
往往也是無數條件交織的結果。
他的性格、
他的經驗、
他的恐懼、
他的無明、
他的欲望、
甚至當下的身心狀態，
都可能成為行為的條件。
看見因緣，
不是縱容錯誤；
不是說「他也是有苦衷」，
所以什麼都不用處理。
而是：
在看清行為之後，
不再急著把一個人固定成「敵人」。
可以制止，
可以拒絕，
可以保持距離，
也可以依法處理。
只是心裡不必再增加一層仇恨。
這就是：
智慧可以清楚，慈悲可以柔軟。



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 丹親比丘禪詩法場 (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/0029Vb82qunCXCSJuiOSnz3w>

07

轉念的關鍵點
——從情緒轉向智慧
16.09.2026 優達摩阿姜開示

四轉「從『有一個我』轉向『觀察五蘊』」
——緣生緣滅

最深的執著，
不是「事情不如意」，
而是：
「為什麼偏偏傷害的是我？」

當我們再往內觀察，
會發現所謂「我受傷」，
其實可以進一步觀察：
有感受，有想法，
有記憶，有反應，
有執取，
有種種心行正在發生。
它們依因緣而生，
也依因緣而滅。

於是，
不是急著說：
「沒有我。」
而是實際觀察：
這個「我」的感受，
究竟是如何被一念一念建構出來的？
當看見「我」也是緣生法，
心就不必如此用力守護它。

風過竹林，
竹不必追問：
「為什麼風吹我？」
情緒過心，
心也可以學習：
看見它來，
知道它在，
讓它去。





文: Ajahn Kaizhao / 阿姜開示 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 丹親比丘禪詩法場 (Ajahn Kai Zhao)
在 WhatsApp 上追蹤頻道「Ajahn開示 ~看見佛法，看見自己~」：
<https://whatsapp.com/channel/0029Vb82qunCXCSJuiOSnz3w>

08

轉念的關鍵點
——從情緒轉向智慧
17.09.2026 優達摩阿姜開示

重構
轉念，不是壓住三毒，
而是看見三毒

貪著時——轉向放下
不是告訴自己：
「我不可以貪。」
而是看見：
抓得越緊，心越不得自由。
想要得到，
害怕失去，
於是心被所愛之物綁住。
看見執取的苦，
放下才有可能發生。

瞋怒時——轉向慈悲與智慧
不是告訴自己：
「不要生氣。」
而是看見：
瞋心本身正在燃燒。
它讓自己痛苦，
也容易使語言與行為傷害別人。
所以先不隨瞋心行動，
再觀察：
「這份瞋恨依什麼條件生起？」

當因緣被看見，
心才有空間從反擊，
轉向理解、慈悲與適當的行動。
慈悲不是軟弱，
不與瞋心同行，
才是真正的力量。





文: Ajahn Kaizhao / 阿姜開示 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 丹親比丘禪詩法場 (Ajahn Kai Zhao)
在 WhatsApp 上追蹤頻道「Ajahn開示 ~看見佛法，看見自己~」：
<https://whatsapp.com/channel/0029Vb82qunCXCSJuiOSnz3w>

09

轉念的關鍵點
——從情緒轉向智慧

16.09.2026 優達達摩 / 阿姜開照



愚癡時——轉向如實知見
愚癡最危險的地方，
不是「不知道」，
而是：
不知道自己不知道。
於是把自己的想法當成事實，
把自己的感受當成真相，
把一時的情緒當成永遠的自己。
所以，
轉念的最高方向，
不是「想得正面」，
而是：
從錯誤的認知，
轉向如實知見。
知道什麼是因，
什麼是果；
知道什麼是生起，
什麼是滅去；
知道什麼可以改變，
什麼需要接受；
知道什麼是自己能作的，
什麼不是自己能控制的。
這就是智慧開始取代無明。

 
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 丹親比丘禪詩法場 (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/0029Vb82qunCXCSJuiOSnz3w>

10

轉念的關鍵點
——從情緒轉向智慧

19.09.2026 優達達摩 / 阿姜開照



一昇華
從「刻意轉念」到「自然不隨」
最初，
我們需要刻意提醒自己：
「停一下。」
「先不要反應。」
「看看自己的心。」
「這個念頭是真的嗎？」
「它依什麼條件生起？」
這個階段，
轉念需要力量。
慢慢地，
正念增長，
智慧成熟，
心對自己的反應越來越熟悉。
以前需要十分鐘才能平靜，
後來只需要一分鐘。
以前情緒已經爆發才知道，
後來情緒剛剛萌芽，
就已經看見。
再後來，
甚至不必刻意提醒，
心自然不再追隨。

 
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 丹親比丘禪詩法場 (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/0029Vb82qunCXCSJuiOSnz3w>

11

轉念的關鍵點
——從情緒轉向智慧
20.09.2026 優達達摩 / 阿姜開照



這時，
轉念已經不只是「換一個念頭」，
而是：
不再被念頭牽著走。

逆境來時，
心知道逆境只是逆境；
敵意現前，
心知道敵意只是敵意；
苦受生起，
心知道苦受正在生起。

不必壓，
不必逃，
不必跟隨。

這不是沒有念頭，
而是念頭已經失去綁架心的力量。

所以真正的「無念」，
並不是腦中什麼都沒有，
而是：
有念而不被念轉；
有境而不被境牽；
有感受而不再執著為「我」。

最後，
甚至「我要轉念」這個念，
也可以放下。

因為心已經學會：
如實知，
如理作意，
不取不著。



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 丹親比丘禪詩法場 (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/0029Vb82qunCXCSJuiOSnz3w>

12

轉念的關鍵點
——從情緒轉向智慧
21.09.2026 優達達摩 / 阿姜開照



一念頭轉處，就是心的自由

轉念，
是心最深的一場拆牆工程。

拆掉的，
不是世界，
不是別人，
而是自己心中那一層又一層：
「我一定要如此。」
「他不可以如此。」
「事情必須照我的意思。」
「我不能接受。」
「我受傷了，所以我要反擊。」

真正的轉念，
不是把黑暗說成光明，
也不是把痛苦說成幸福。

而是：
從無明轉向覺知，
從錯見轉向正見，
從執取轉向觀照，
從對立轉向因緣，
從「我」的防衛轉向緣起的智慧。

所以，
轉念最關鍵的地方，
不是「轉成什麼念」，



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 丹親比丘禪詩法場 (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/0029Vb82qunCXCSJuiOSnz3w>



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：2026.09 初版

非賣品 / NOTFORSALE