

202002 文集

《正念如炬 · 護心清明》

阿姜開照 · 著 / Ajahn Kaizhao



帝洲 · 出版

山重水復疑無路，柳暗花明又一村。
山迴路轉、撲朔迷離，出路何在？

這專輯收集了開照長老（Yuttadhammo）
激勵人心的法雨著述，
在此，獻給希望去除煩惱的人們。

當你對人生感到茫然，閱讀了這專輯，
相信你將豁然開朗，感受到人生充滿希望和光明。

祝福大家：
煩惱隨時減，福慧隨時添；
有生一日，快樂每一天！

— 阿姜開照 (Ajahn Kaizhao) —

2020年 02月 目次

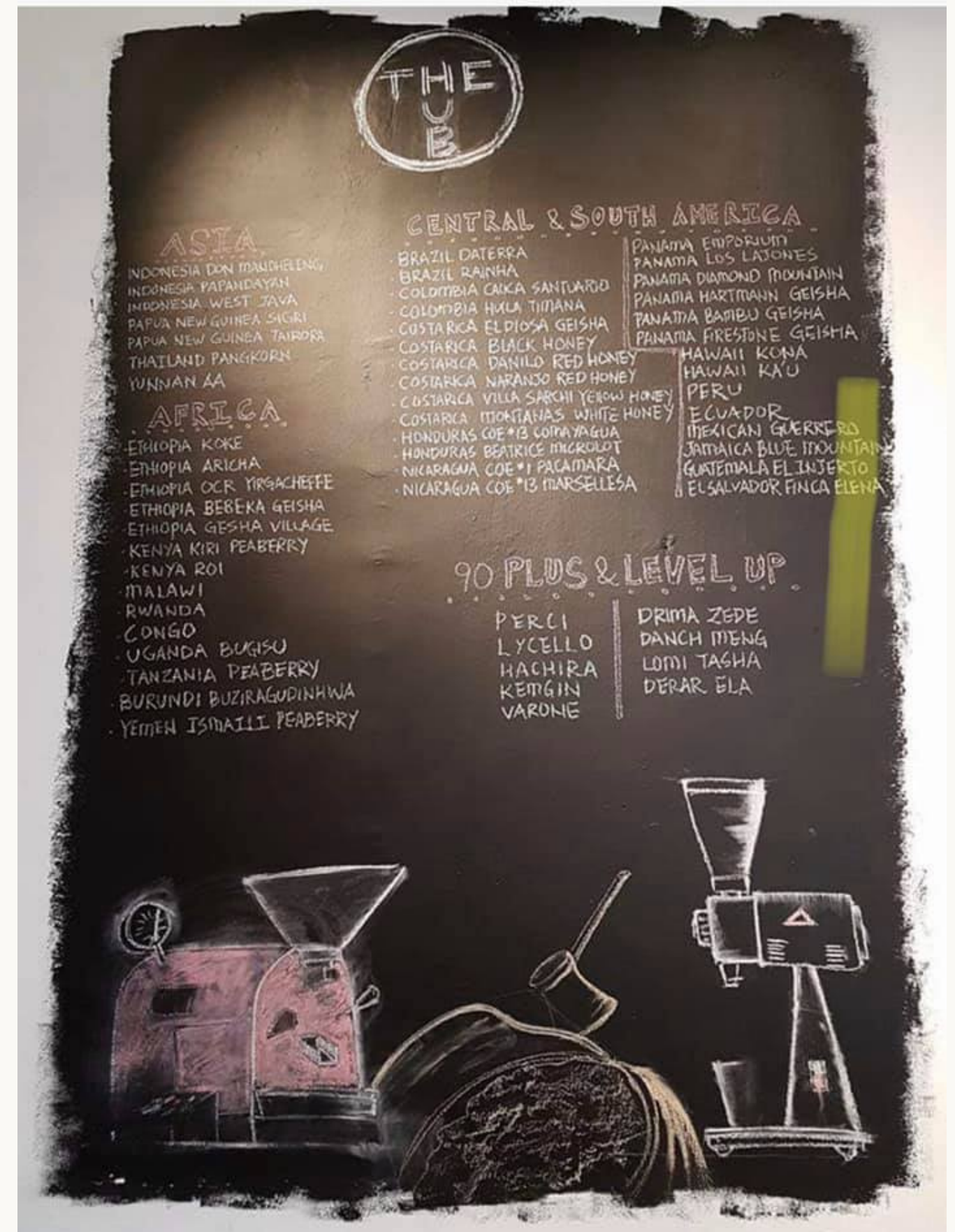
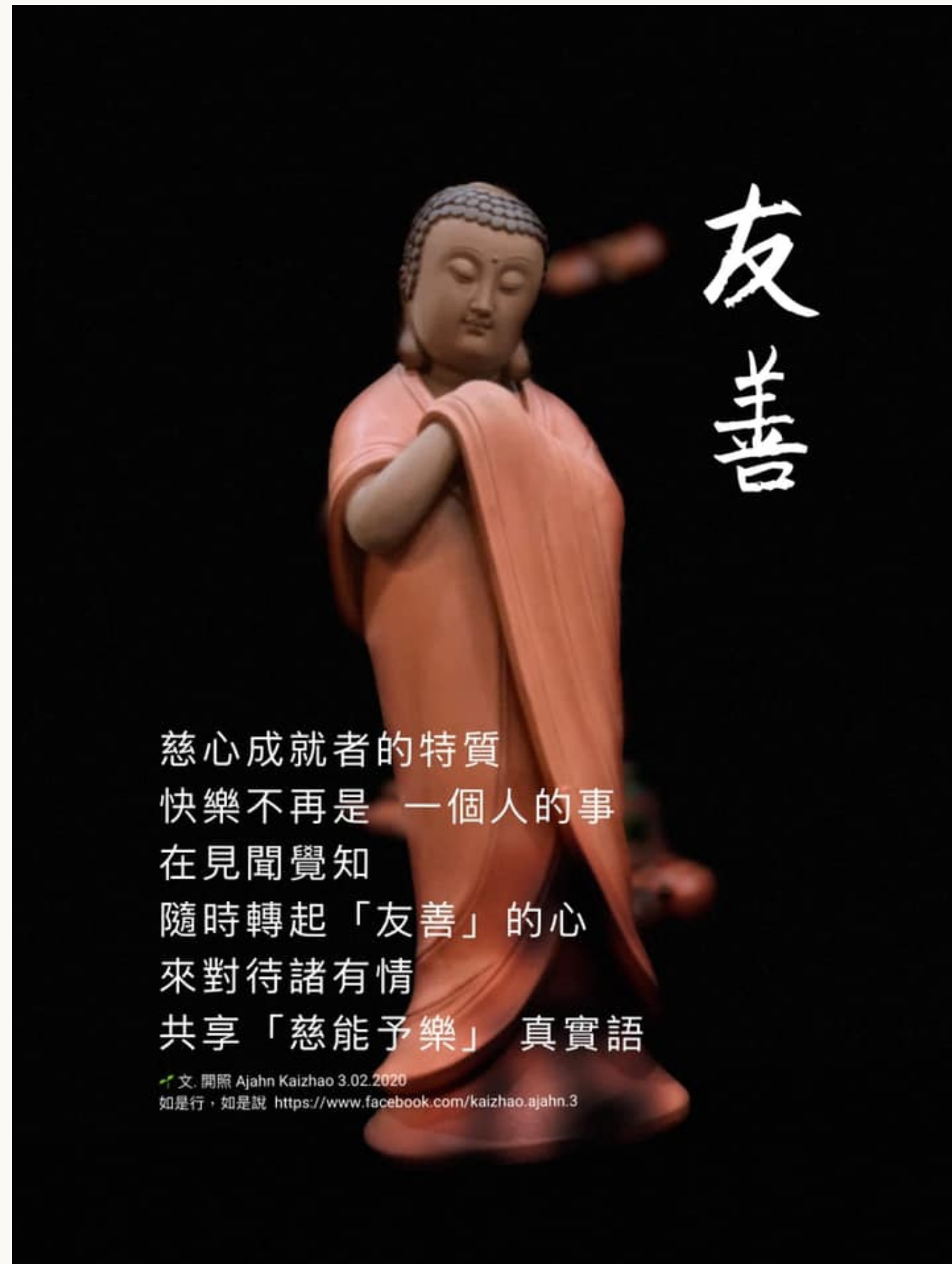
《正念如炬 · 護心清明》

隨喜心 · 彼此增上法喜	6
他人造惡不染 · 守護自心	7
行腳見聞 · 靜室澄思	8
怡保咖啡香 · 茶禪同味	9
慈心成就者的特質	10
亞洲行履 · 法緣共聚	11
大地承載 · 綠蔭清風	12
品茗觀心 · 禪意自現 01	13
品茗觀心 · 禪意自現 02	14
街角掠影 · 歲月安然	15
正念如炬 · Stay With You	16
如是說法 · 如實修行	17
一心一路 · 需要你我同行	18
泉水長流 · 雲山清境	19
夜闌靜坐 · 觀息守護	20
念住當下 · 正念相伴	21
封城守口勿亂跑 · 護念自他	22
動人心處 · 法味醇厚	23

雲水無心 · 行者常清	24
咖啡時光 · 醇香見法	25
最棒一念 · 莫過於保持正念	26
晨光法照 · 踏實修行	27
一呼一吸 · 起點與終點	28
如實見法 · 步履安穩	29
晨曦清明 · 念念分明	30
凡事不與人爭 · 心則能靜	31
禪思無擾 · 淨室自安	32
雲影居 · 靜觀山嵐	33
無悔無咎 · 隨順法行	34
先讓心沉澱下來 · 智慧自生	35
歲月該如何安放 · 別握緊過往	36
安心定重 · 平靜祥和	37
世事如雲 · 守護根門	38
法在身心 · 默然會心	39
閏年閏月 · 惜取光陰	40













一心一路，需要你

文 阿姜開照



肺炎 不知不覺「亂人心」
學智者「肺腑之言」暖人心
別說那些「傷人之言」……
制造彼此的仇恨

封城、隔離 不是死路
而是隔著你我不同的心路
面對不同的「遭遇」
承受著不同生命的「挑戰」
對於在病痛和絕望中求醫的人們
對於那一些站在第一線的醫護人員
他們不離不棄，撐起多少個黑夜
這一切深刻牽動著心
雖「隔離」
卻足以親身體驗他們的處境

對於我們這一邊
請站在你我皆是
「有血有肉」的生命，來沈思吧

需要淡定、需要給他們鼓勵
這時需要的是我們那顆「悲憫心」
共聚大悲心，一心一路為苦難有情--
送上祝福，願早日脫離苦
當悲願生起的時候
不僅追求自我的解脫
也能顧及他人的感受
彼此間都會解脫不同的「苦」
如此人間才會充滿「愛與關懷」

Ajahn kaizhao 9/2/2020





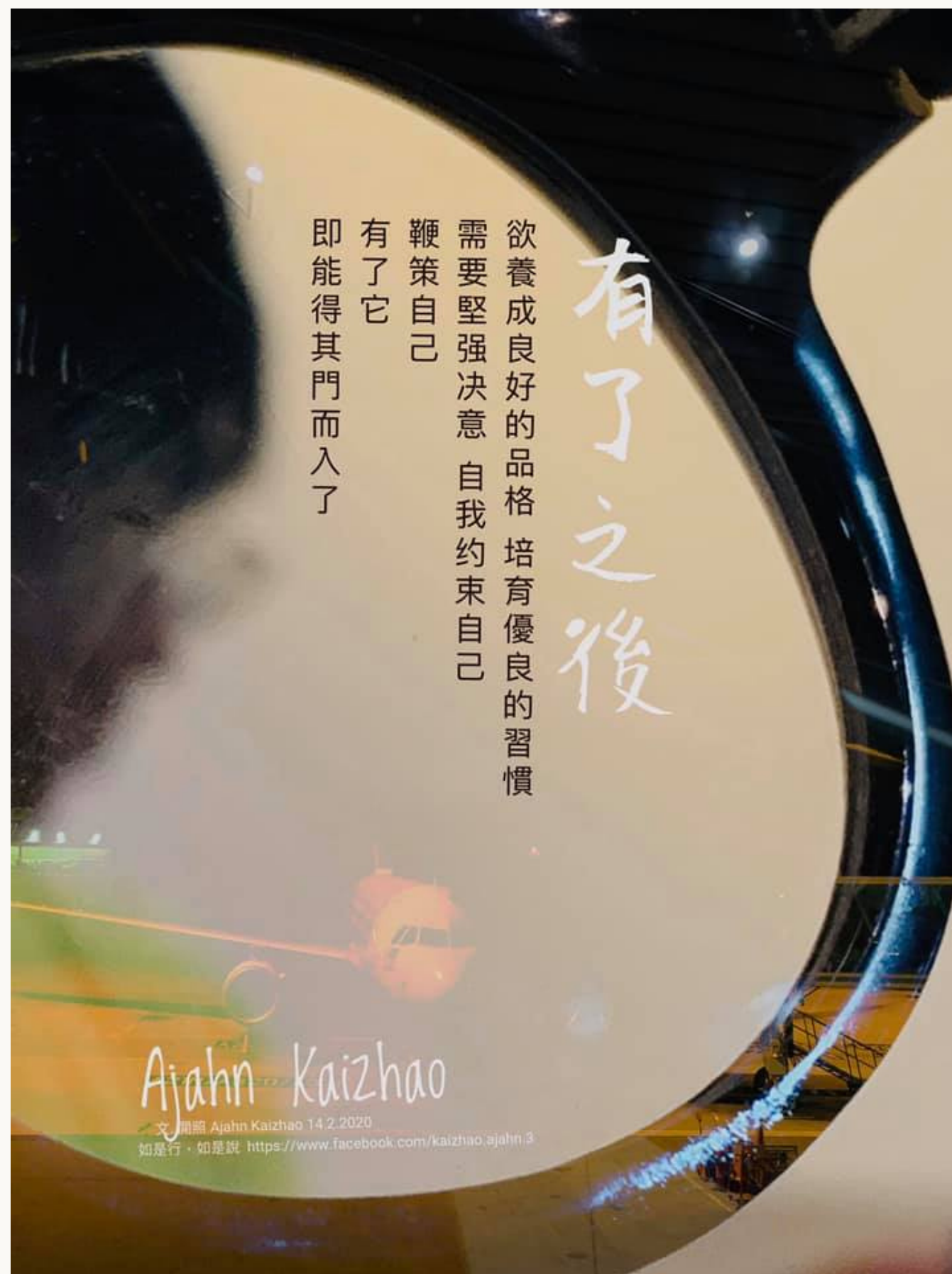
Stay with you
正念 mindfulness
Stay with you 陪伴你
Don't worry, be happy
別擔心，要開心

when your worried
當你憂慮時
Come back and focus
on your breath
回來專注你的呼吸
everything will be ok
一切都會好起來的
一切都會過去的

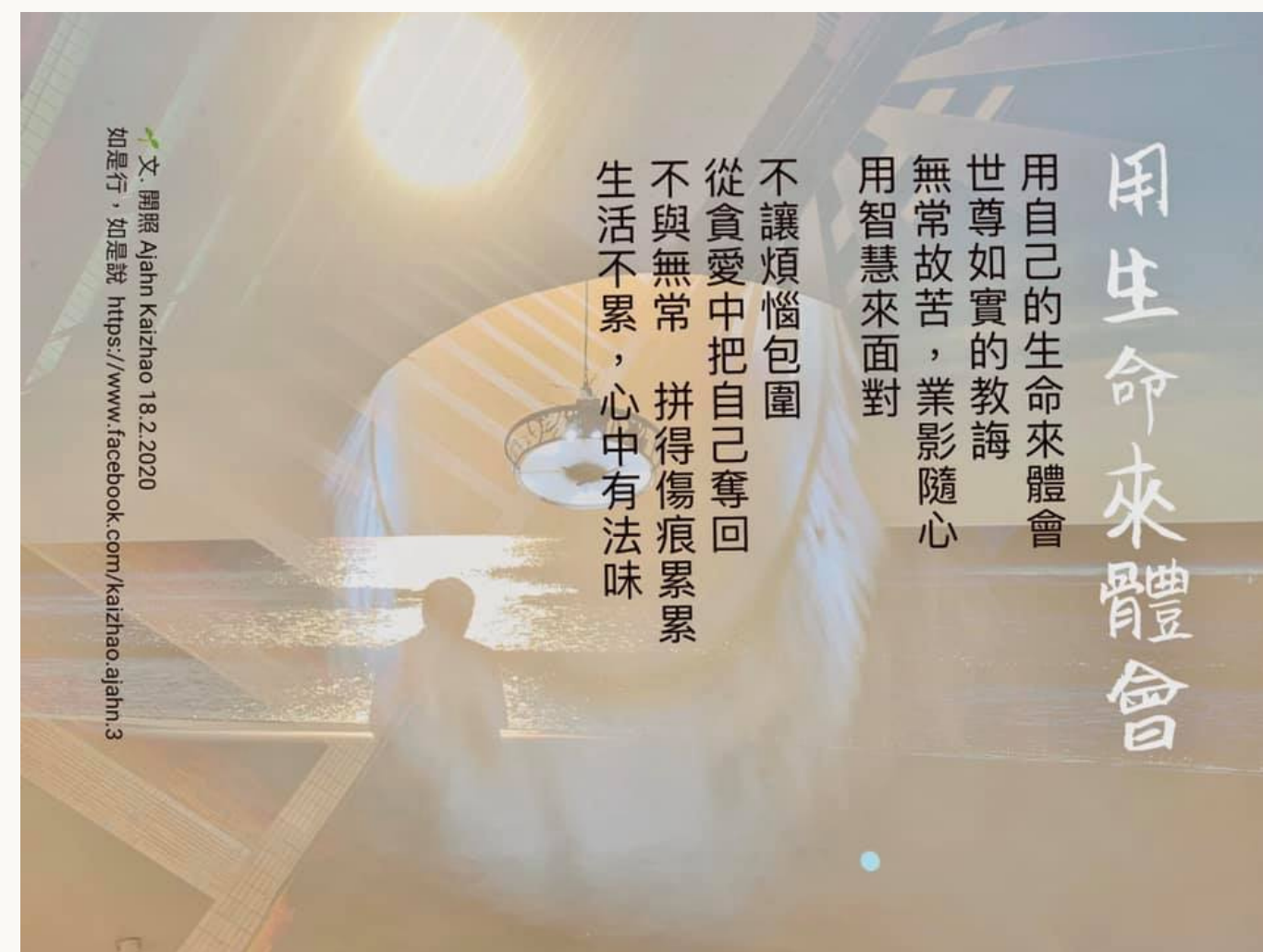
Ajahn Kaizhao

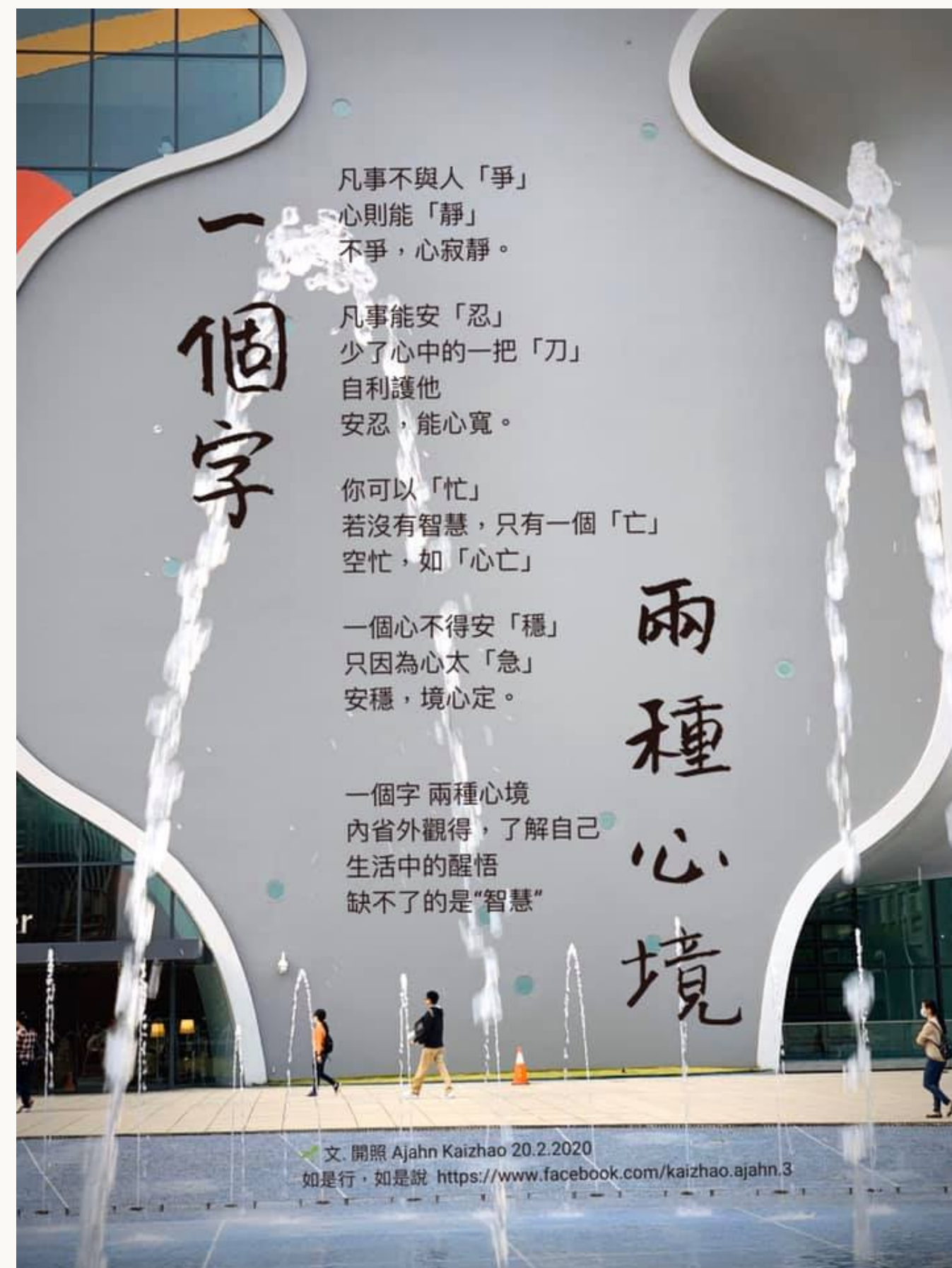






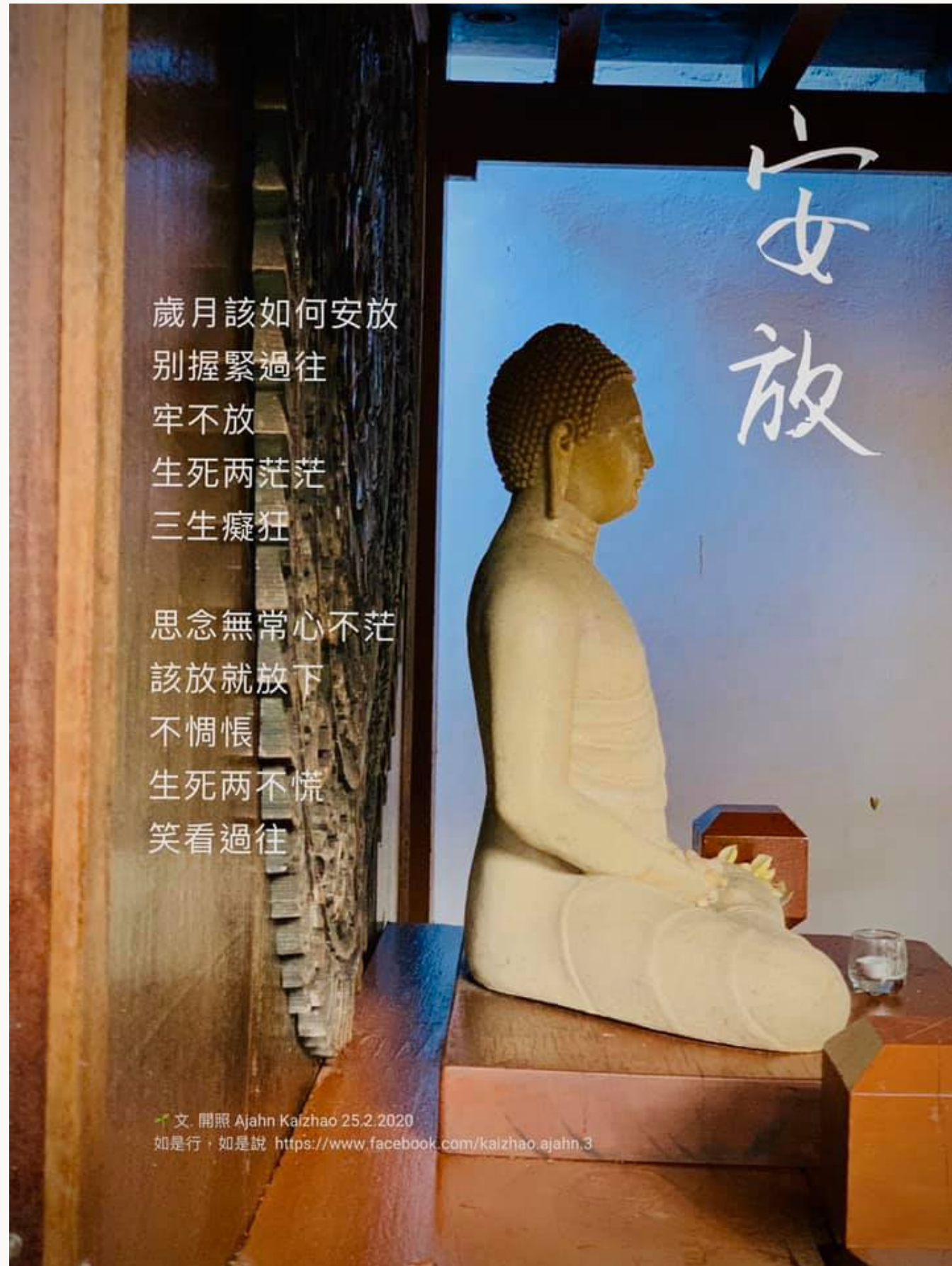


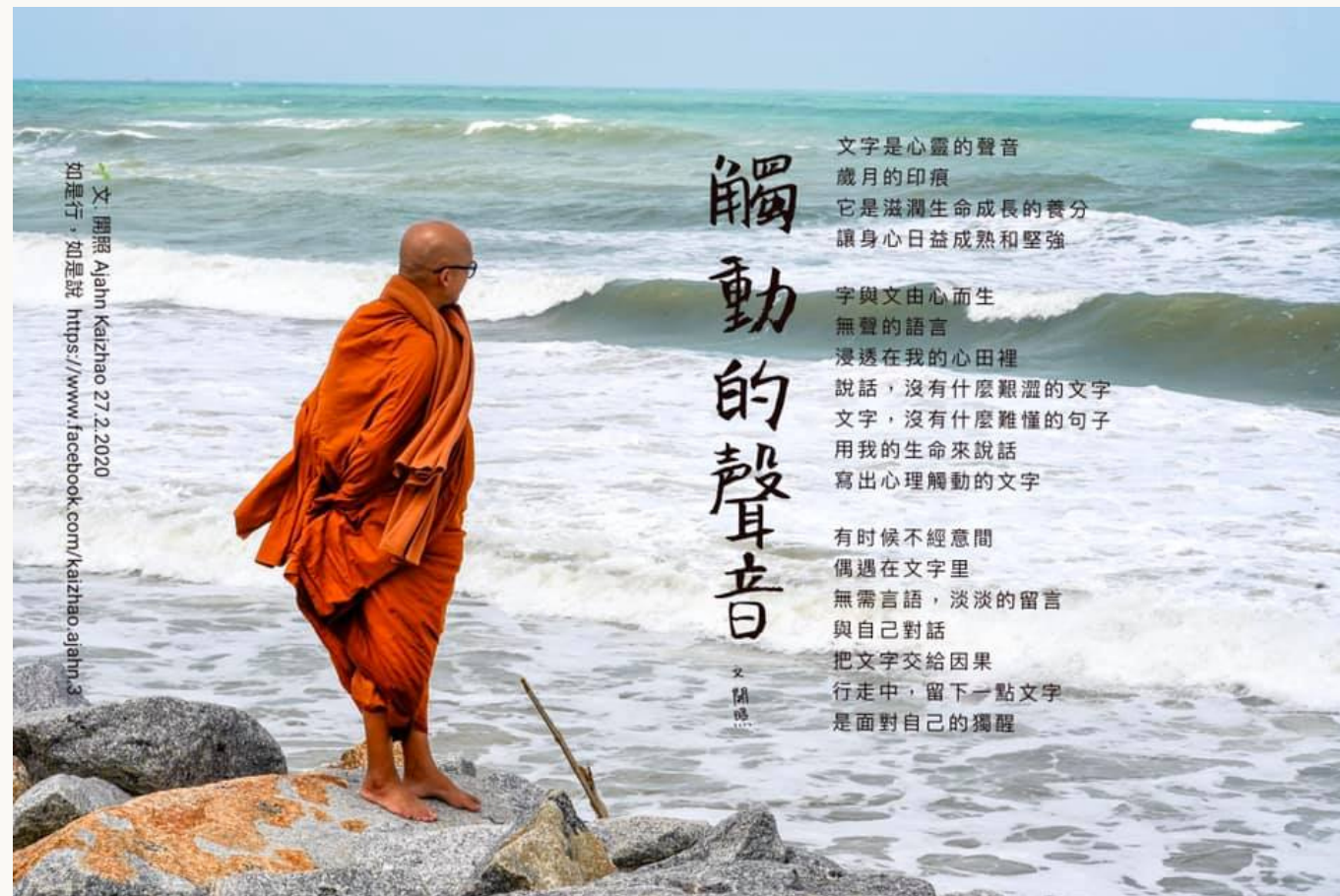












不必等

文 開曉

緣來說走就走
天未夜，先睡
天未亮，先醒
白晝不等你
何必為白天而動心
因為黑夜而動情呢
也不必等白天與黑夜到來
無常由不得我來做主
但可以陪伴著無常走一回

文：開曉 Ajahn Kaizhao 29.2.2020
如是行，如是說 <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>

Ajahn Kaizhao

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：2020.02 初版

非賣品 / NOTFORSALE