

202004 文集

《沉默亮光 · 寂靜修心》

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。

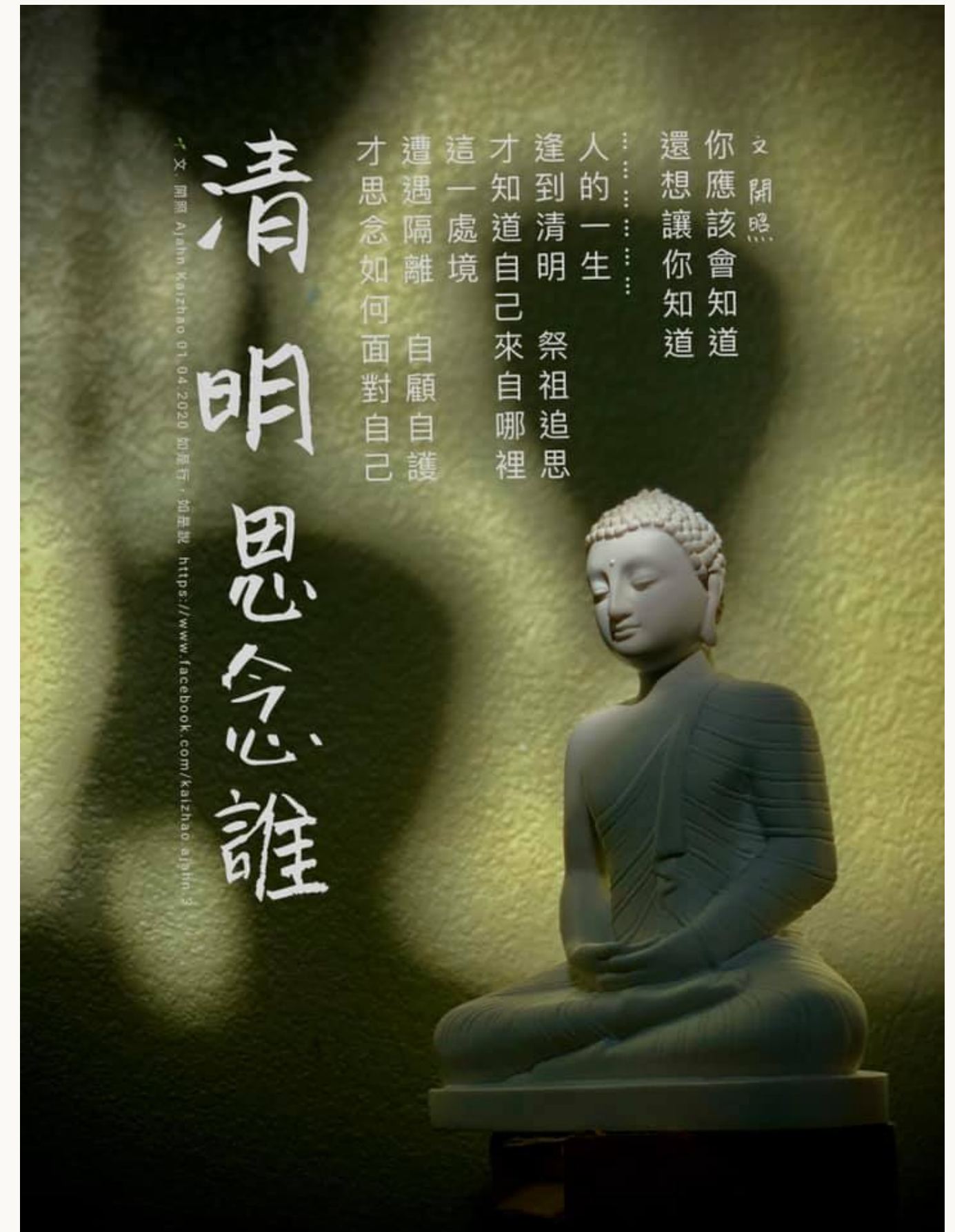
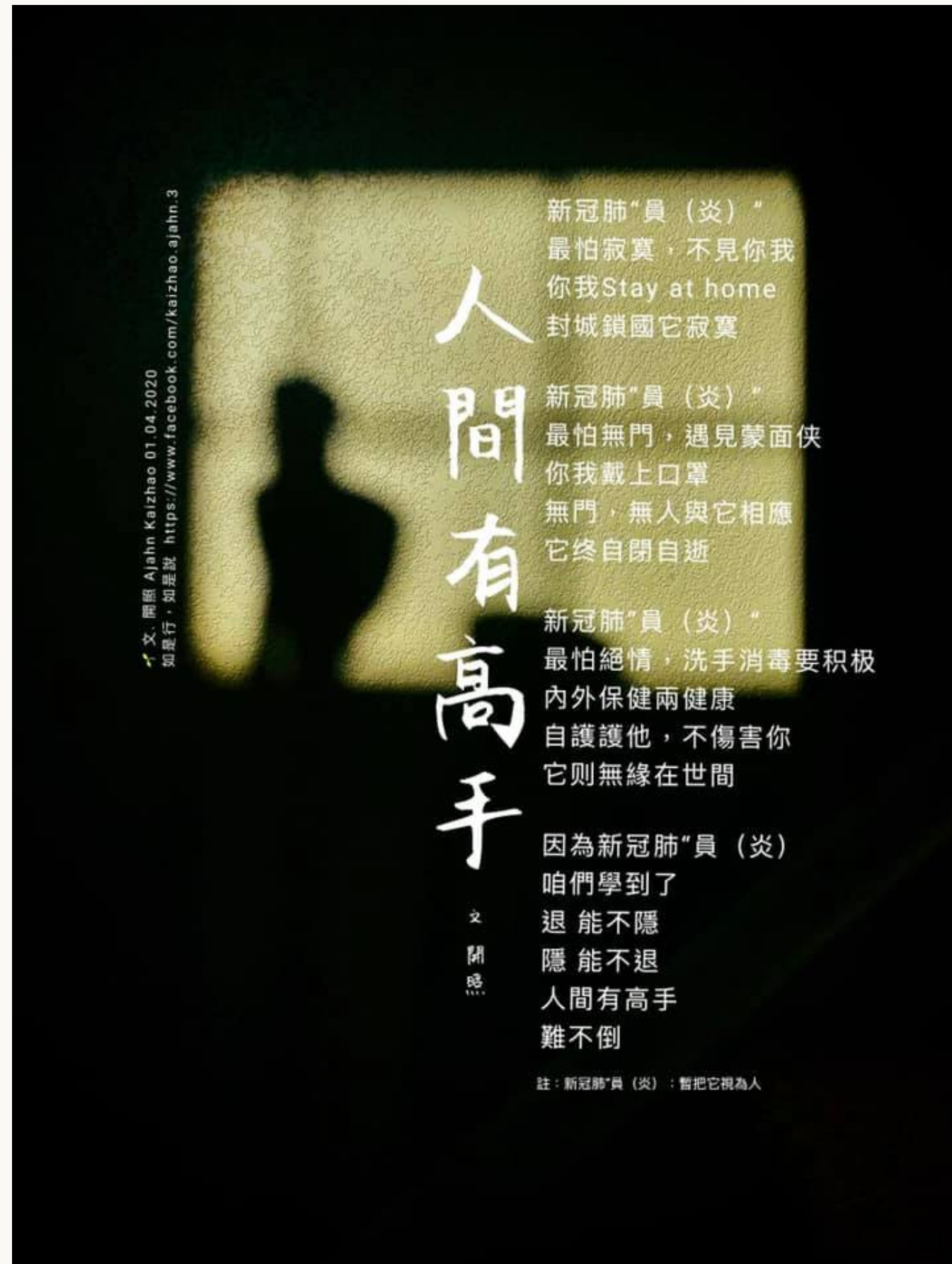
祝福大家：
煩惱隨時減，福慧隨時添；
有生一日，快樂每一天！

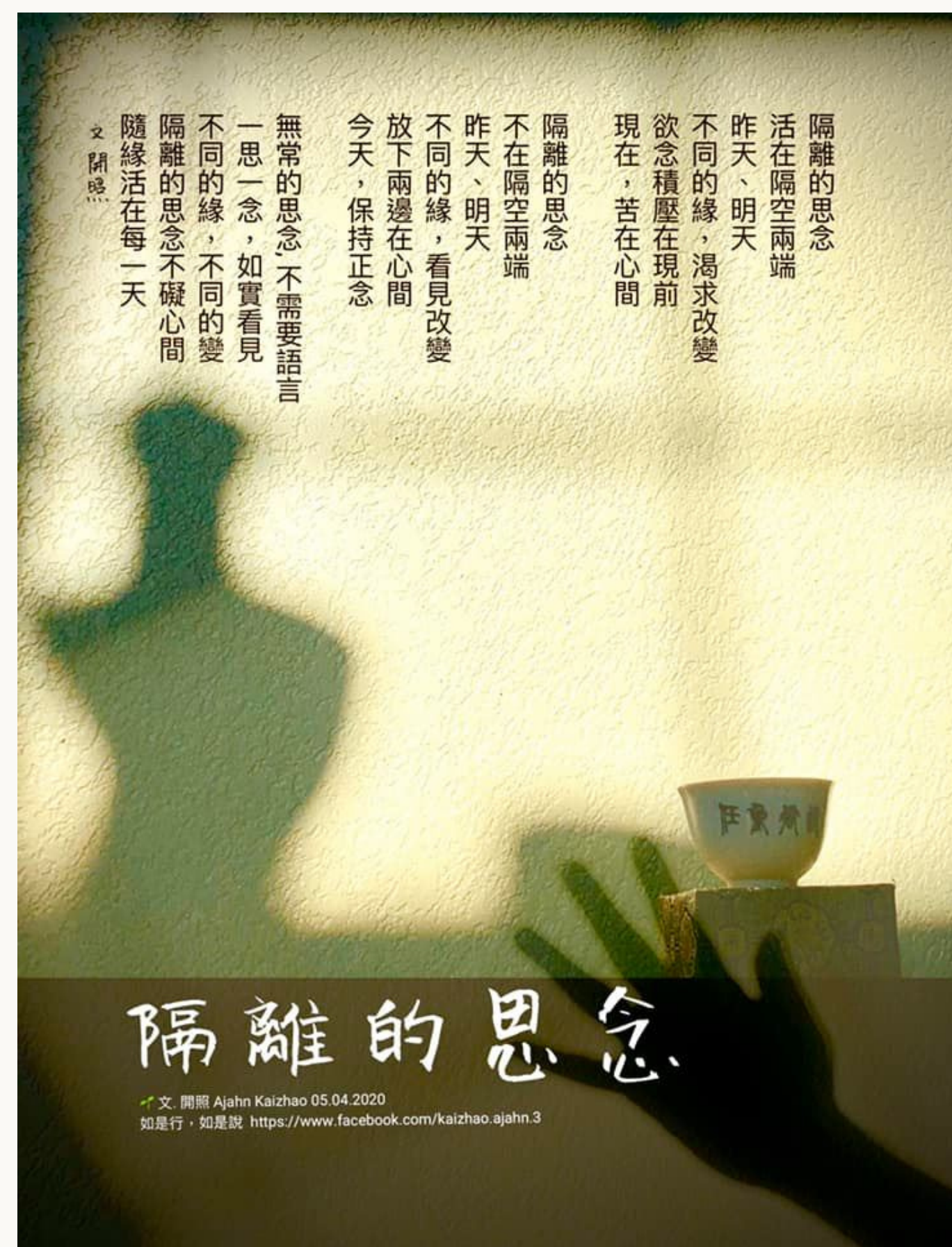
— 阿姜開照 (Ajahn Kaizhao) —

2020年 04月 目次

《沉默亮光 · 寂靜修心》

新冠肺炎 · 退能不隱 隱能不退	6	心念寂然 · 明澈如鏡	23
如是行 · 寂靜守心	7	緣起深觀 · 互依共存	24
出世一張紙 · 塵世寄萍蹤	8	自省無私 · 奉獻有情	25
隔離的思念 · 慈心無礙	9	一茶一念 · 浮生靜味	26
靜室夜坐 · 觀照起伏	10	解脫煩惱 · 從自心起	27
晨光問候 · Good Morning	11	不逐境轉 · 安住正知	28
窗前花影 · 寂靜自適	12	心如磐石 · 境來不受	29
綠意生機 · 無聲說法	13	沉默中亮光 · 照破無明	30
因果因緣 · 慎之念之	14	靜默守望 · 期待光明	31
不敬因果 · 不慎因果	15	莫隨境染 · 自照其心	32
行持自律 · 莫造惡業	16	行願踏實 · 念念相續	33
因果昭彰 · 如影隨形	17	清貧行道 · 道味特長	34
安忍世情 · 深信業果	18	不執美醜 · 如實觀見	35
寂靜清涼 · 獨處無畏	19	深信三寶 · 依教奉行	36
觀照呼吸 · 當下得樂	20	四月春暮 · 靜候法雨	37
守護六根 · 避染清淨	21	人在 · 法在 · 情自在	38
風雨無阻 · 慈愛長流	22		



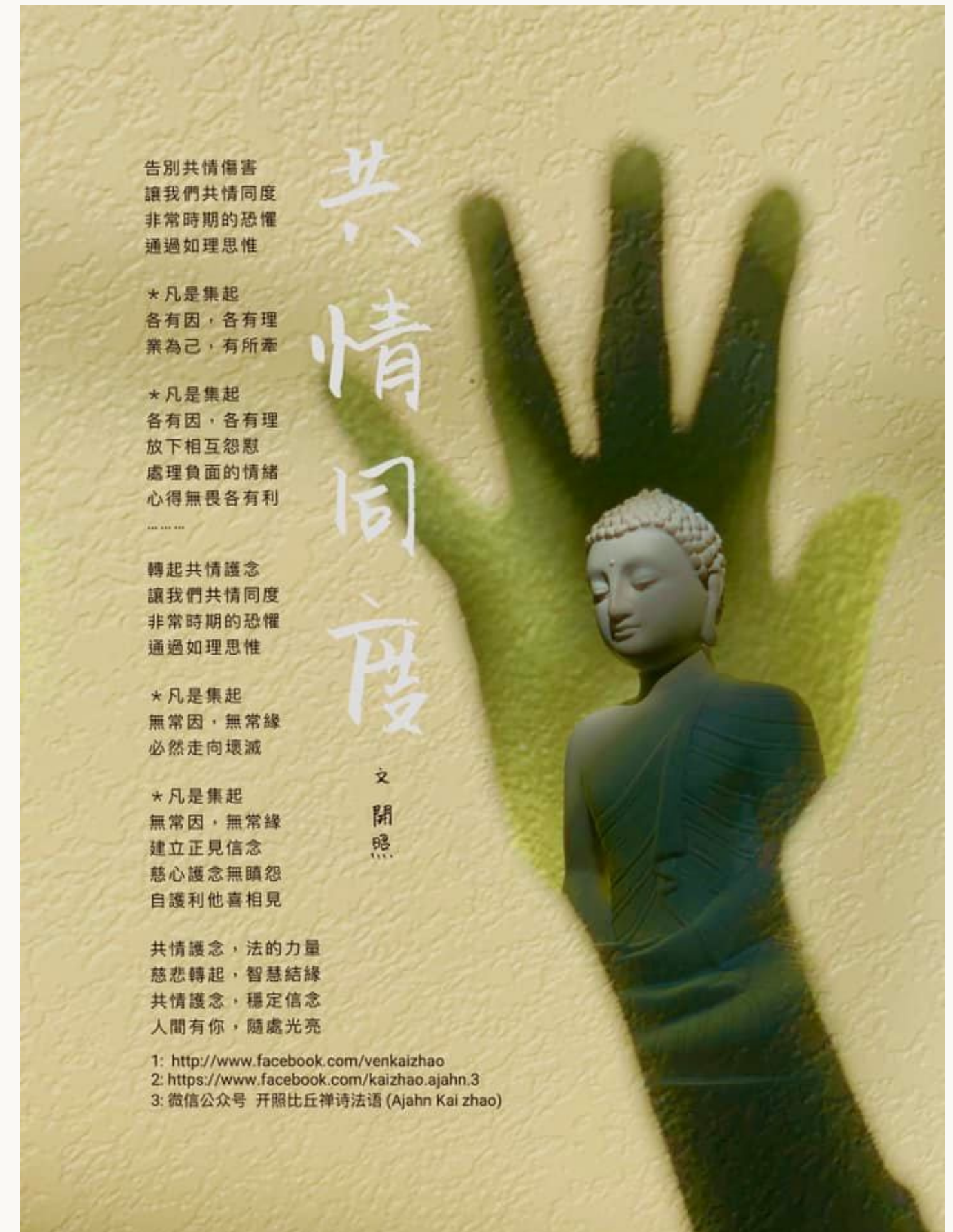












文 開照

跨越重重障礙
先放下膚色所愛
你我都明白
這是非一般的愛
國家才有未來

跨越重重障礙
先放下宗教所愛
慈悲心為懷
這是非一般的愛
國家才有未來

慈悲，不分年代
貪愛，不分黑白
智慧，放下所愛
和平無所謂未來

無所謂未來

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)

文 開照

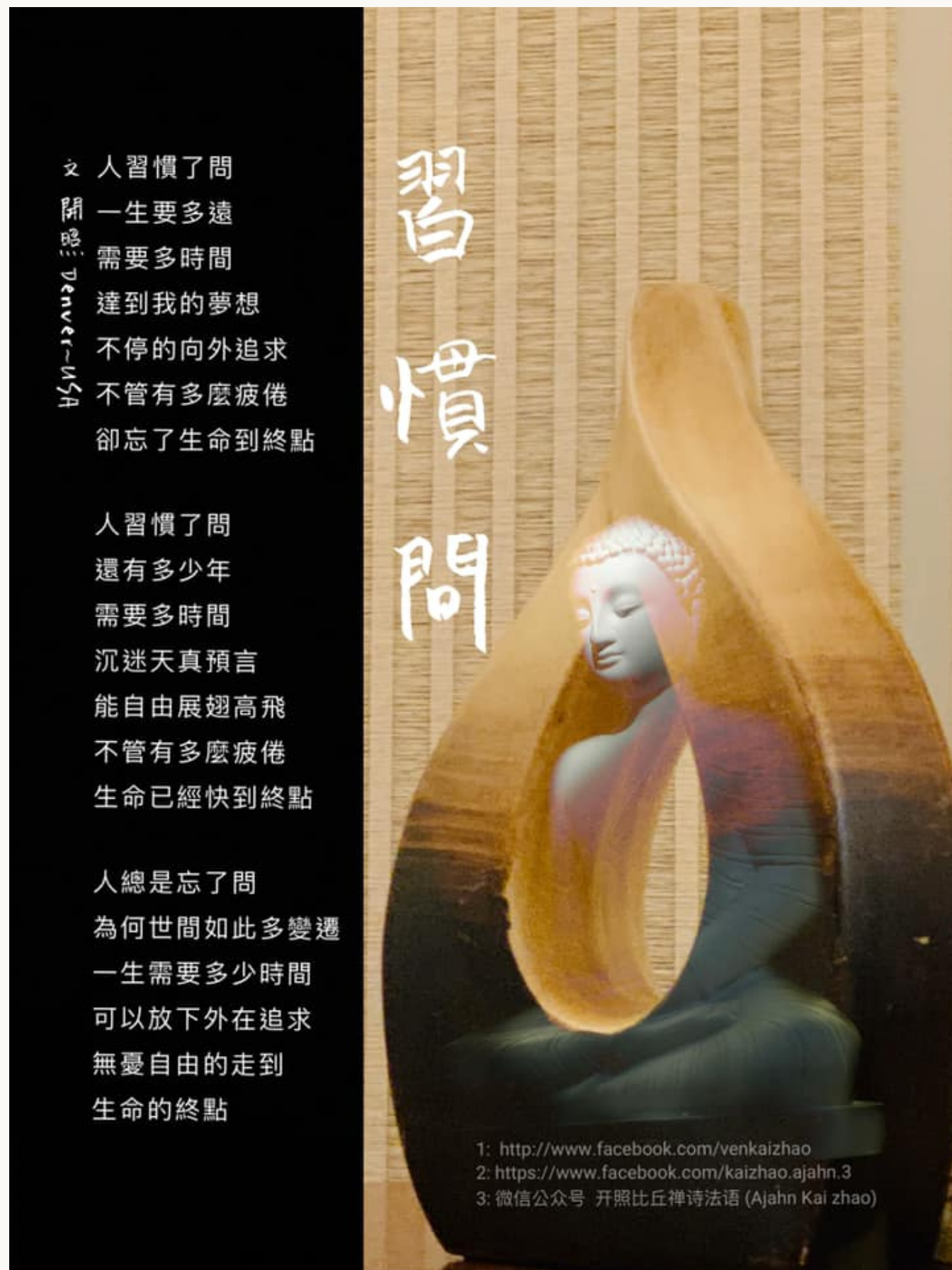
概念的生活
自我想象
找到理想
活在半真半假
疑惑中有苦有樂

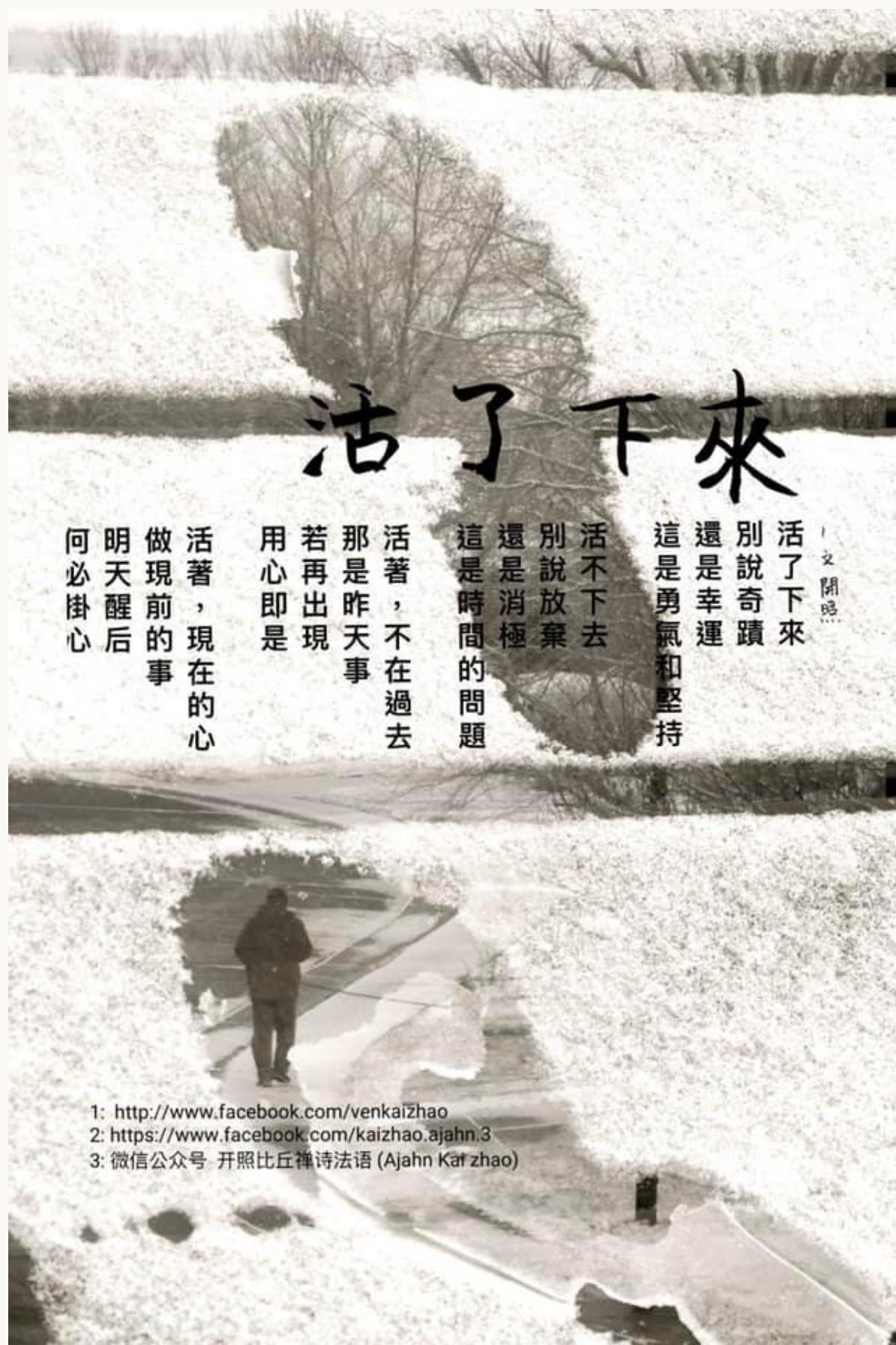
真實的生活
不停在想
踏實突破
活在不迷不惑
覺苦覺樂不染著

概念走進真實
真實跨越概念
回到生活
如實說，踏實活

如實生活

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)





擁有與失去 不是錯

┆ 文開照
曾擁有 曾失去過
有起有落
業影一幕幕
這時候，有點寂寞
才知道 執不執著

曾擁有 未失去過
快樂過活
業影一幕幕
這時候，嫌不夠多
不知道，何謂貪著

擁有不是錯
快樂來自不貪著
失去不是錯
痛苦來自太執著

文~ Ajahn Kaizhao 阿姜開照 @Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公众号 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

我們都可以的

你我都知道
心安住一處
不追戀過去
不渴求未來
不貪著現在
都在適應著
熟悉著
讓顆覺醒的正念
持續成長

你我都知道
你我都在適應著
熟悉著
活著才有機會
脫離一切苦

┆ 文開照

你我都知道
外在變化無常
沒離開過我們
內在一生一滅
隨時能覺知到
這一切
那麼的真實
你我都在適應著
熟悉著

你我都知道
生命如此脆弱
卻那麼的珍貴
呼吸那麼親切
留不住能感悟
這一切
獨特與事實
咱們都在適應著
熟悉著

文~ Ajahn Kaizhao 阿姜開照 @Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公众号 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

| 文 開照

面對危機 心有恐懼

說它是危機

會令失去所依，傷心失去曾有
擔憂明天怎樣，苦於貪生怕死
平時習慣執取，怕失去有所依
生命感悟不一，危機因人而異

面對轉機 還是恐懼

說它是轉機

猶疑重歸所有，懷疑有增無減
明天是否更好，自知貪生怕死
習以成性執取，畏懼失去有所依
生命感悟不一，轉機因人而異

面對危機 恐懼，還是無懼

面對轉機 信心，還是憂慮

危機化為轉機

轉機也能促成危機

兩者之間，應覺知

無一法不在改變

無一法不正在改變

一味執常，愚昧貪取

如何能去恐懼

危機轉機，要契理

無常因，無常緣

緣生之法，何來永恆呢

智慧不落兩邊

危機未來心，轉機未來果

如實知，不貪所有，何來擔憂

如實知，緣生即滅，何來恐懼



| 文 開照 早已知道



文~ Ajahn Kaizhao 阿姜開照 @Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公众号 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

身體不會說謊
累了，要躺下
餓了，想食飯
病了，需吃藥
早已有答案
不違背自然

你我都是一樣
身體，會老化
生病，不是假
死來，會倒下
早已有答案
有誰不知道

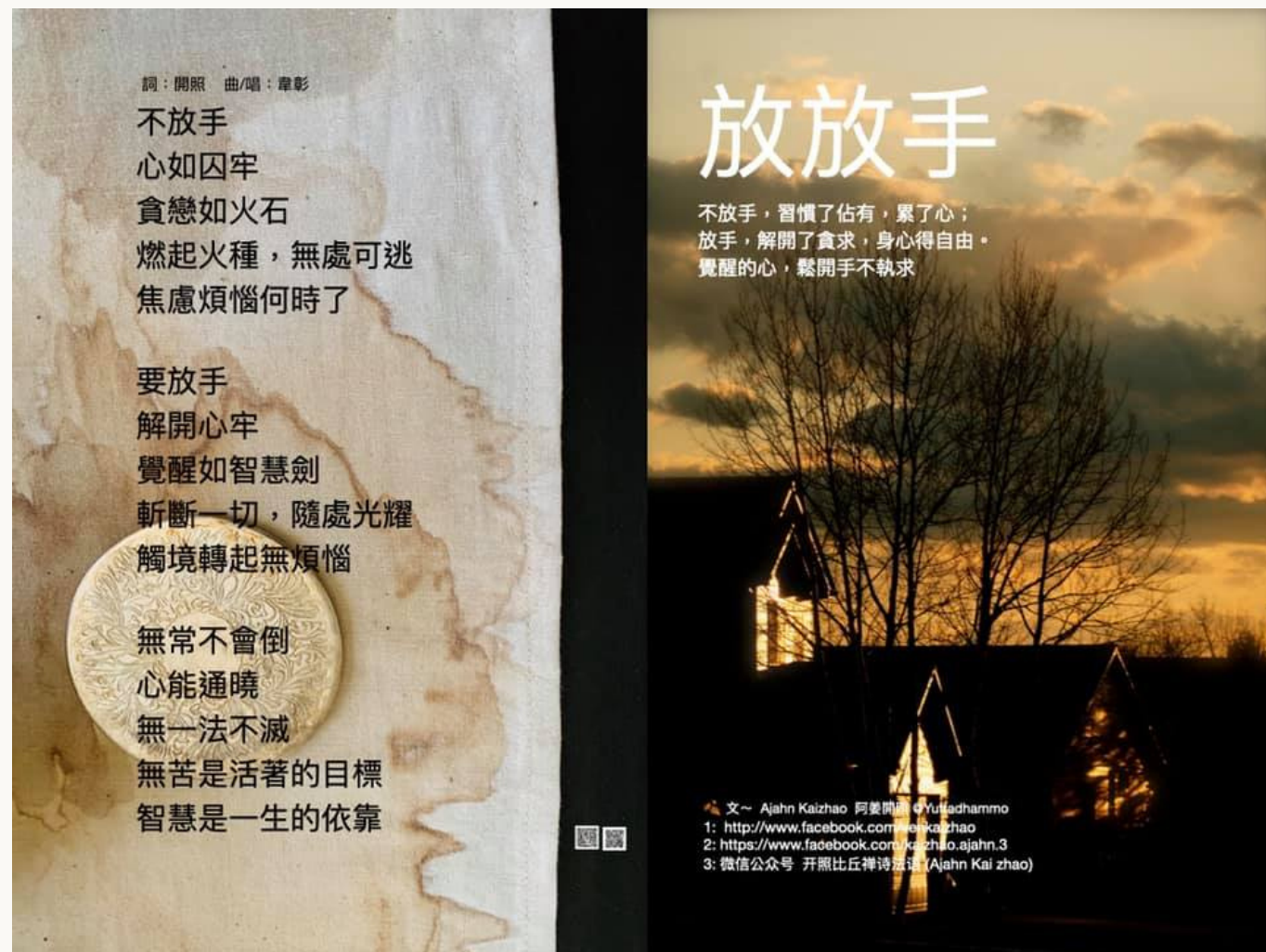
知道身體變化
不必多愁善感
身體不會說謊
隨緣心安自然

成長即是老化
生死就是答案
不愁亦不傷感
隨喜法的自然









對白

人生對白
離不開期待
現在，明天，未來
渴望所愛
喜怒哀樂，傷害重來
一幕幕的精彩

空門對白
放下那期待
現在，明天，未來
止息所愛
喜怒哀樂，讓它走開
一樣那麼精彩

無常實在，走後明白
不同期待，不同精彩
放下所愛，隨處無礙
因果那麼實在
喜怒哀樂為你打開
還是讓它走開

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：2020.04 初版

非賣品 / NOTFORSALE