

202109 文集

《緣起緣滅 · 守護呼吸》

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) —

2021年 09月 目次

《緣起緣滅 · 守護呼吸》

緣起緣滅的時候	6
如此度過	7
簡不簡單	8
走過，苦過	9
無形所有	10
你的呼吸	11
老人言	12
老人言 · 禪影隨觀	13
相框里照片	14
變It's ok	15
不是件容易的事	16
天涯盡處終有路	17
勿大驚小怪	18
蔥空匙期	19
對法談	20

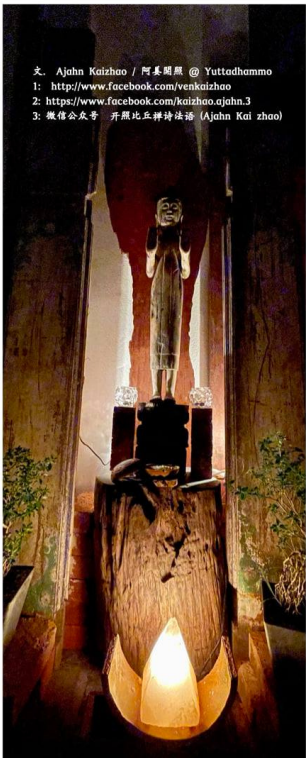
歲月知味	21
自由	22
何來有我、有愛	23
生而平凡	24
生而平凡 · 禪影隨觀	25
原汁原味	26
月來、月好	27
月來、月好 · 禪影隨觀	28
知味	29
阿娘的影子	30
筆下	31
時間一樣	32
13靜月歲	33
活著解束縛	34
觀·靜	35

緣起緣滅的時候

如此度過

緣起緣滅的時候

文開照
緣起的時候
有人歡喜
有人愁
糾纏不休
緣滅的時候
有人相守
有人走
誰會自憂
錯解緣起緣滅
一念渴求，一個捨不得
糾纏了多少人
一念愛取，為了有所得
為難了多少人
了知緣起緣滅
深信因果，心安此中得
紅塵中的善人
不見有我，一句無所得
人間有聖賢人



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



如此度過

文開照
貪愛的心
是如此脆弱
為了所愛，恐懼度過
不堪一击就墜落
瞋恨的心
活在恐懼中
不堪敗壞，怨恨過活
承受著自我折磨
愚昧的心
是如此迷惑
為了永恒，無盡悔過
重復著一錯再錯
無愛有慈的生活
自護利他
不著有我
無悔生活，自在度過
有智有德的生活
不貪五欲
不惑人我
隨緣而安，無憂過活



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



簡不簡單



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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

文開照
貪染，真不簡單
名利藏在心房
憂愁不安隨影伴
失望沮喪難釋放
無貪，生活簡單
名利放在一旁
雖世事變化無常
何來失望和沮喪

簡不簡單
名與利可以對換
答案是一樣
快樂可不簡單

簡不簡單
不貪名利是最難
答案是一樣
自在可不簡單

走過，苦過



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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

文開照
修行的路上
走過，苦過
也曾倔強脆弱
面對取與舍，無悔抉擇
相信法隨法行
會有收穫

修行的路上
苦過，因為執著有個我
慢慢的放下了我
學會了灑脫

修行的路上
走過，磨難歷盡是收穫
放下我一笑而過
越來越灑脫

無形所有

文開照

只要放下渴求
就這麼一次
不會失去所有
換來卻是少事少憂

只要放下渴求
一次又一次
會失損減所憂
換來卻是額外自由

只要念住無求
現在和以後
心無憂福慧有
隨緣隨喜隨處自由

就這麼一次
放下渴求
現在和以後
換來無形所有的自由



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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai Zhao)

你的呼吸

呼吸如影隨行
不因為你有何表情
不離不棄
業影隨心到命終
一呼一吸至止息

呼吸如影隨行
不因為你覺不覺醒
不離不棄
智者清醒無需言語
愚者牽動迷惑思緒

一呼一吸，無需言語
一呼一吸，如影隨行
一呼一吸，緊貼著你的心
清不清醒，全看你自己

一呼一吸，念知靠近
一呼一吸，慢慢清晰
一呼一吸，調伏安穩的心
現法覺醒，無需言語

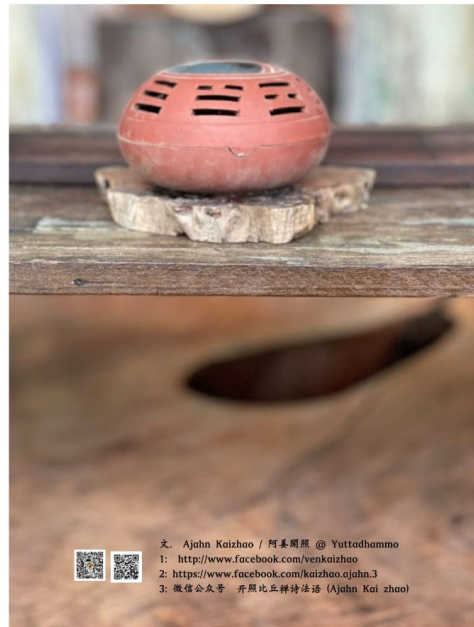


文開照

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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai Zhao)



相框里照片



相框里的照片

文.開照

相框，相片
記錄舊時年
思念，時間
已回不去從前
一分，一秒
就在一瞬間
一時，一刻
相框裡的照片
一月，一季
就在一轉眼
一生，一世
法影隨行明顯
事變遷，人心轉變
一秒秒，一天天
不見因緣，思念從前
照片，換來糾纏恩怨
事變遷，人心轉變
一秒秒，一天天
只見因緣，笑着從前
照片，換來法喜綿綿

文. Ajahn Kaizhao / 阿姜闍黎 @ 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)

變It's ok



變It's ok

文.開照

瞬間轉變It's ok
讓因果記錄過去
不惑未來
無憂自在
一念覺醒It's ok
回顧過去不著取
踏實當下
何來牽挂
“變”是常規It's ok
不求不變
“變”是必然It's ok
隨緣踏實來過活
“變”是正常It's ok
隨喜瞬變
“變”非偶然It's ok
何來歡樂或悲傷

次: Ajahn Kaizhao / 阿姜開羅 @ Yuttadhamma
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號: 開羅比丘轉法輪 (Ajahn Kai Zhao)



堵上一切

文.開照

斷盡煩惱
不是件容易的事
無始以來的習氣
隨風穩藏深無影
不知從何時生起
斷盡煩惱
雖不是容易的事
無間斷的修與行
漸漸滲透因果間
不自覺地笑起來
未修之前
業習隨影
當貪念滲透腦海
為得到一切
願將生命堵上一切
修行之後
智慧隨行
一思一念每一天
覺知無時節
願將智慧堵上一切

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 開照比丘持法語 (Ajahn Kai zhao)



天涯盡處終有路

有擔心，有害怕
壓力無時無刻的逼近
我們一起面對這樣的處境
覺得撐不住的時候
挺你暫擱一會兒
身軀或許脆弱
只要仍有氣息
不妨給自己一些時間
念知一呼一吸
覺性之中會看見機會
會擔心，會害怕
無常之火燒殆生命
我們一起面對這樣的處境
覺得太疲憊的時候
護你休息一會兒
心靈或許枯竭
只要仍有呼吸
不妨給自己一些空間
念知在一呼一吸
覺性之中找到新活力
別擔心別害怕
人生路崎嶇不平
智慧源自這樣的經歷
活著就是在學習
不放棄就會有希望
給自己一個機會
念知在呼吸
天涯盡處終有路
柳暗花明又一村

文.開照
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 開照比丘持法語 (Ajahn Kai zhao)



勿大驚小怪

自我與生俱來
不用大驚小怪
大事小事
皆由我來主宰
見聞覺知看不開
自我與生俱來
活在無明有愛
大事小事
皆由我來主宰
永不得出離苦海
無我從智慧來
不用大驚小怪
有事無事
隨緣無愛自在
緣生緣滅看得開
無我從實修來
活在與空相應
有事無事
應無所住自在
心無顛倒無罣掛

文.開照
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai Zhao)





對法談

文.開照

空門映紅塵
內有寂靜人
外有醉夢身
塵世俗務鎖塵勞
空門出世解愁困

空門清涼處
禪安寂心住
隨觀養心智
念住寂靜出紅塵
隨緣渡眾方外人

紅塵勞鎖身
不知無常身
為愛引糾紛
糾纏難解囚得深
聚散恩怨情自困

空門方外人
塵客嘉賓身
謁見諸沙門
一問一答忘時辰
生死無常聖默然



4. 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：开照比丘禅诗法語 (Ajahn Kai Zhao)

歲月知味

親近善知識
禮敬供養
護法安僧
福增長了

謁見諸沙門
請示法義
勝解明了
智慧增長

心与禅相見
苦乐之間
如理思惟
感悟多了

三學法增上
止觀兼修
內外具觀
法味知了





文.開照

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：开照比丘禅诗法語 (Ajahn Kai Zhao)

自由

文.開照

多少的自由
就有多少的喜與憂
多少的自由
放下了多少的欲求
換來的自由
失去了多少的春秋
換來的自由
得來了不少的擔憂
真正的自由
得失之間不起喜憂
真正的自由
去愛斷瞋一無所求

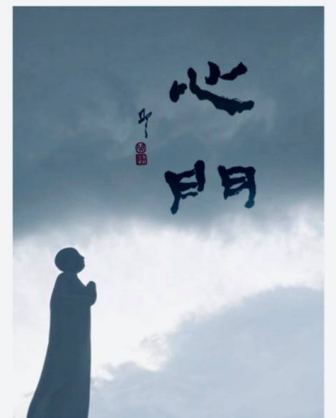


文. Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘禪詩法語 (Ajahn Kai zhao)

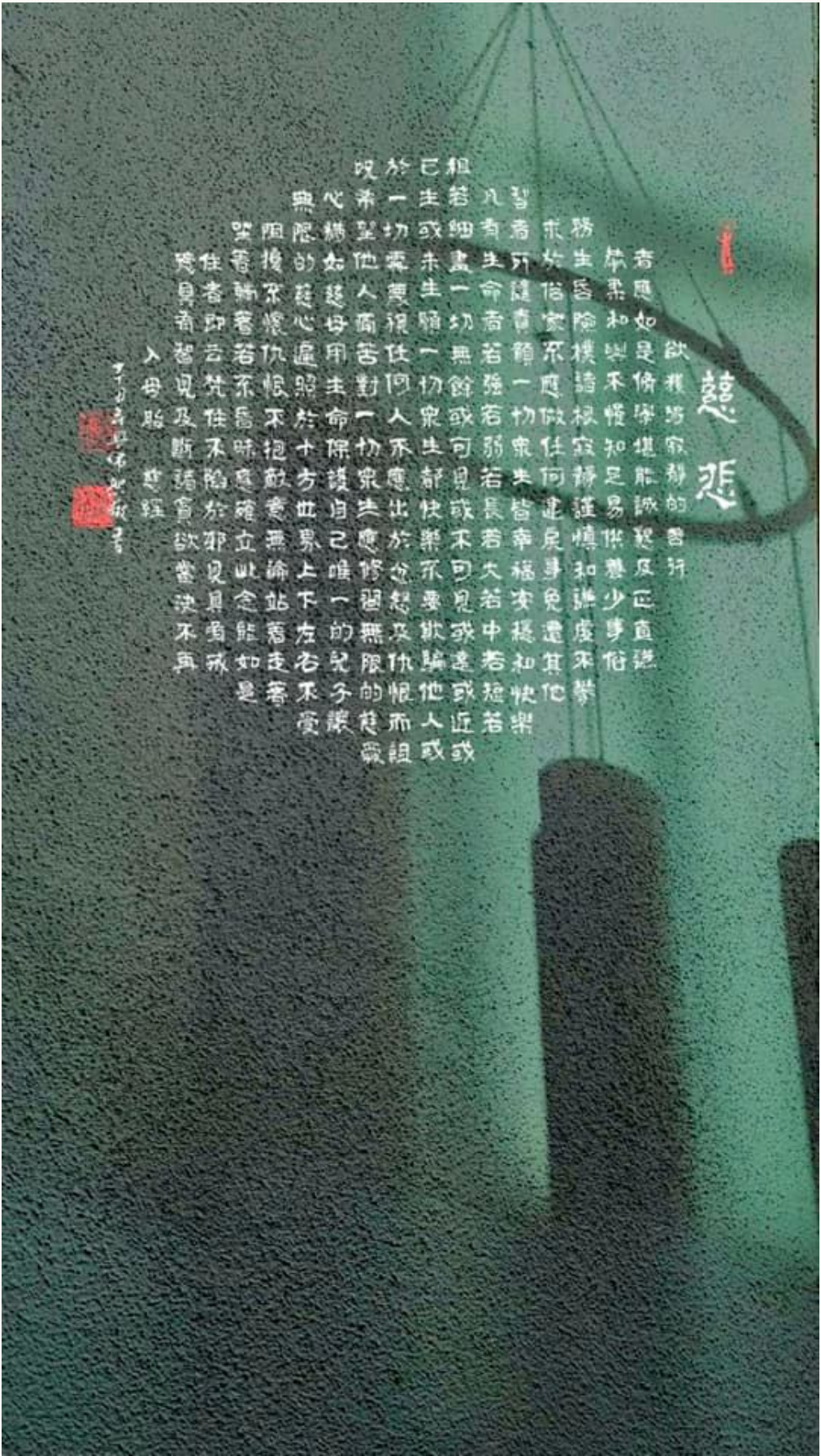
笑看歲月

文.開照

歲月年華
現在、過去、未來
時間不停歇
生死無常
不在於度過多時節
回顧展望
現在、過去、未來
點湊成了線
多少歲月
不過是過眼雲煙
不停留於當下
亦不住過去未來
何來有我、有愛
無我，最自在



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 開照比丘禪詩法語 (Ajahn Kai zhao)







阿娘的影子

陳舊的故事 是往事
古今是非情節 是經驗
那年我還沒長大
阿娘，因為有妳
心里變得精彩

臉上的皺紋 是智慧
歲月染成白髮 是慈悲
那年我還沒長大
阿娘，因為有妳
如今我明白了

無常留不住妳
卻留了給我
智慧的鑰匙
慈祥的楷模
謝謝妳！阿娘

如今我長大了
皺紋配白髮
智慧與慈祥
感悟在心裡
謝謝妳！阿娘



文.開照

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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

筆下一根火柴

我的心猶一根火柴
想起親人的話
每次點燃
不害怕也不慌張
一句句的在呼喚
心裡散發著微微的光芒

筆下猶如一根火柴
點燃心裡的話
將心打開
溫暖紙上的未來
留下一幕幕的無盡關懷

一根火柴，人生舞台
每次點燃，將心打開
沒有過去，何來未來
微微的光芒
筆下一點都不孤單

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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

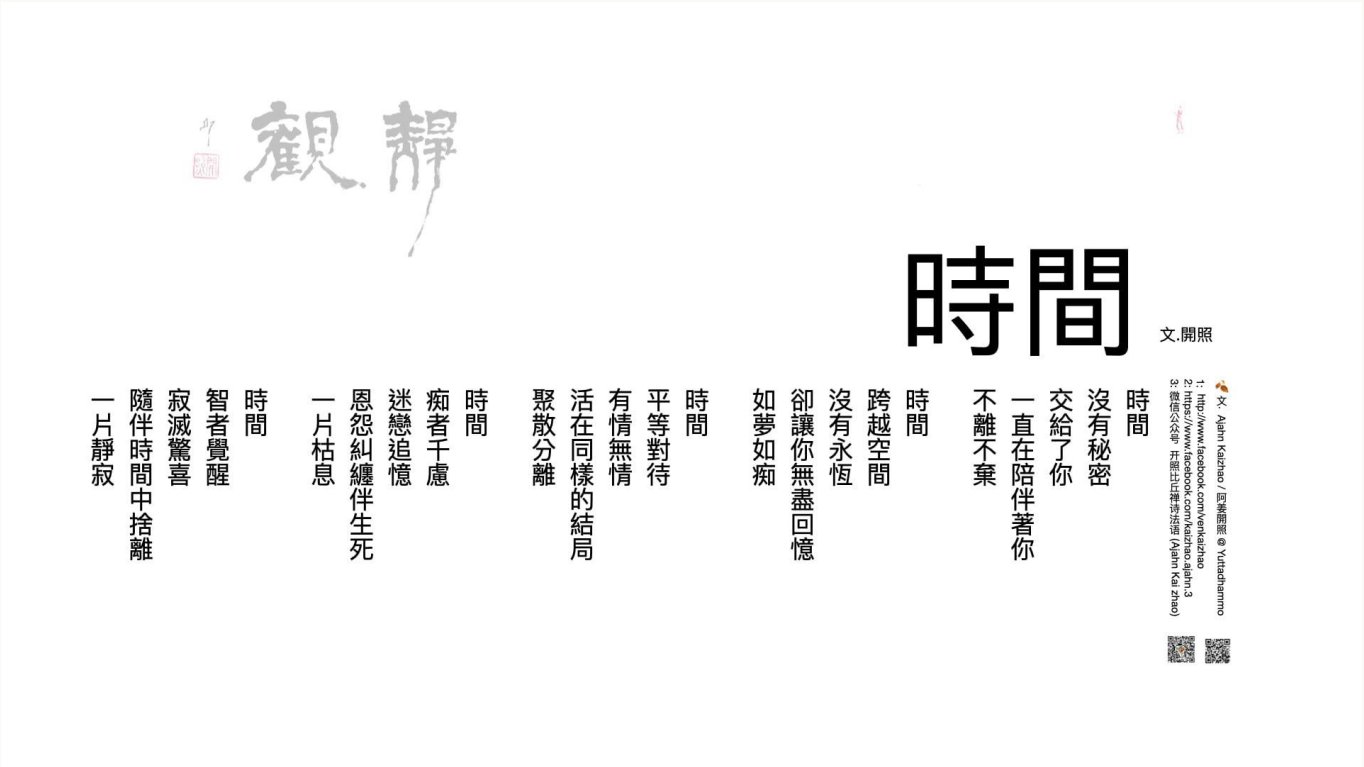
時間一樣



念念不忘
渴望眼光
一秒都漫長
足以毀滅信仰
不問無常
放下欲望
對誰都一樣
一秒不算長
足以毀滅心慌
念念不忘
對誰都一樣
不問無常
但問減了多少欲望
念念不忘
對誰都一樣
不問無常
但問欲望足令心慌

文.開照  
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公众平台 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：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：2021.09 初版

非賣品 / NOTFORSALE