

202111 文集

《心裡有數 · 默然自照》

阿姜開照 · 著 / Ajahn Kaizhao



滄洲 · 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 11月 目次

《心裡有數・默然自照》

開照	6
多少人	7
開照	8
甘心	9
開照	10
來到人世間	11
來到人世間・禪影隨觀	12
不染解脫	13
不染解脫・禪影隨觀	14
如如不動	15
如果，因果	16
珍惜呼吸	17
緣於昨天	18
多少就有多少	19
路上	20
開照	21
開照・禪影隨觀	22
隨緣安住	23

隨緣安住・禪影隨觀	24
LINDUNG DIRI	25
有些路	26
開照	27
開照	28
開照	29
告別無明	30
無愛無害	31
病了細細品	32
多說了	33
解讀我	34
應知	35
矯正	36
矯正・禪影隨觀	37
隨緣安住	38
隨緣安住・禪影隨觀	39
茶香悟道	40
茶香悟道・禪影隨觀	41



心有數

心裡有數
不必數一數
生死必然，不用躲避
無憂隨緣，依智自度
各有所安住

心裡有數
何來永恆
生故，死故
隨緣放手
生死兩相安

貪故，情故
不願捨離
自他皆是苦

文.開照



文.開照 @ Vediohomo
1: <http://www.facebook.com/venthano>
2: <https://www.facebook.com/venthano.916>
3: 歡迎來信，不須正氣，請寄信 (John Kai Zhou)



多少人

多少人
不聲不響
不同的眼神
進出這一扇門

多少人
有苦難言
早晨與黃昏
重複這一扇門

多少人
寂靜無聲
就此這一生
不用這一扇門

生死與輪迴門
不因為你是何方人
只因為業有隨身
還是有智解脫人

文.開照



文.開照 @ Vediohomo
1: <http://www.facebook.com/venthano>
2: <https://www.facebook.com/venthano.916>
3: 歡迎來信，不須正氣，請寄信 (John Kai Zhou)





文. Ajahn Kaizhao / 阿基開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 开照比丘译诗法语 (Ajahn Kai zhao)

文.開照

心變的平常了

即然必然

遲或早的事

生，愛別

屬於自己的業

各有所安住

隨緣放手

不躲避，不憂懼

生死必然，

面對愛別離

各自有因緣

也要放手

情再傷，心再痛

愛別必然

面對老病死



文. Ajahn Kaizhao / 阿基開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 开照比丘译诗法语 (Ajahn Kai zhao)

就是這樣

文.開照

來到人世間
與眾生結下多少善緣
就這樣度過了多少天
就這樣度過了多少年
隨觀如是因如是果
漸漸放下許多的執取

來到人世間
因為有了佛法的指引
就這樣度過了多少天
就這樣度過了多少年
隨觀緣生與緣滅
煩惱漸漸平息了許多

與法相遇後
心與法緊密相偎
經過多少的歲月
走過了多少風雨
隨觀緣起緣滅
一路上煩惱漸平息
就是這樣
就是如此覺起







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)

如果，因果

文開照

沒有如果，做與不做
不離因果，不同的結果
勇敢，承擔還是我

沒有如果，說與不說
面對因果，不同的結果
勇敢，承擔還是我

該沉默時沉默
該做時灑脫做
沒如果，承擔結果
有因果的信念
活著一笑帶過



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

珍惜呼吸

文開照

你說你空虛
心裡很壓抑
活著沒有意義
做什麼都不行

請閉上眼睛
認識你自己
不曾離開過你
即是一呼一吸

自由的空氣
自然的呼吸
若是你珍惜呼吸
爭取時間來專注
寧靜會著你的貼心



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)

生滅的信念

文
開
照

緣於昨天
而有今天
活在眼前
活出智慧
隨喜明天

重重因緣
無間轉變
重重考驗
樂見改變
笑看再見

生滅的信念
沒有時間說再見
分秒都在改變
沒有時間想明天
眼前只見轉變
又是美好的一天



多少就有多少

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)

文.開照

有多少的希望
隨風動心四處忙
越是執著
越是挑戰

有多少的夢想
就有多少的能量
越是不放
越是堅強

多少的希望
走到最後
絕望還是悲傷
放下還是覺醒

多少的夢想
走到最後
迷茫還是不忘
看清還是盡放



路上

文.開照

輪迴的路上
苦中作樂
結局還是苦
修道的路上
緣苦知苦
還要承受苦
輪迴上的事
糾纏不清
恩怨永不休
修道上的事
因果清明
捨離惑業苦
生與死
出世入世
輪迴解脫
佛法能讓你看清
與苦共途
劃不劃上休止
只有你

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 開照比丘辯譯法語 (Ajahn Kai zhao)





古心

古老的經典
古人的路
一點一滴，無不鼓勵
點燃行者的心
古老的法影
古人的音
點滴入心，穩步前進
行者充滿信心
復習古老的經
智慧隨影
貼心的法義
無不歡喜
念知古人的心
寂靜隨影
溫故而知新
無不法喜

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 開照比丘辯譯法語 (Ajahn Kai zhao)







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 拜觀比丘禪持法語 (Ajahn Kai Zhao)

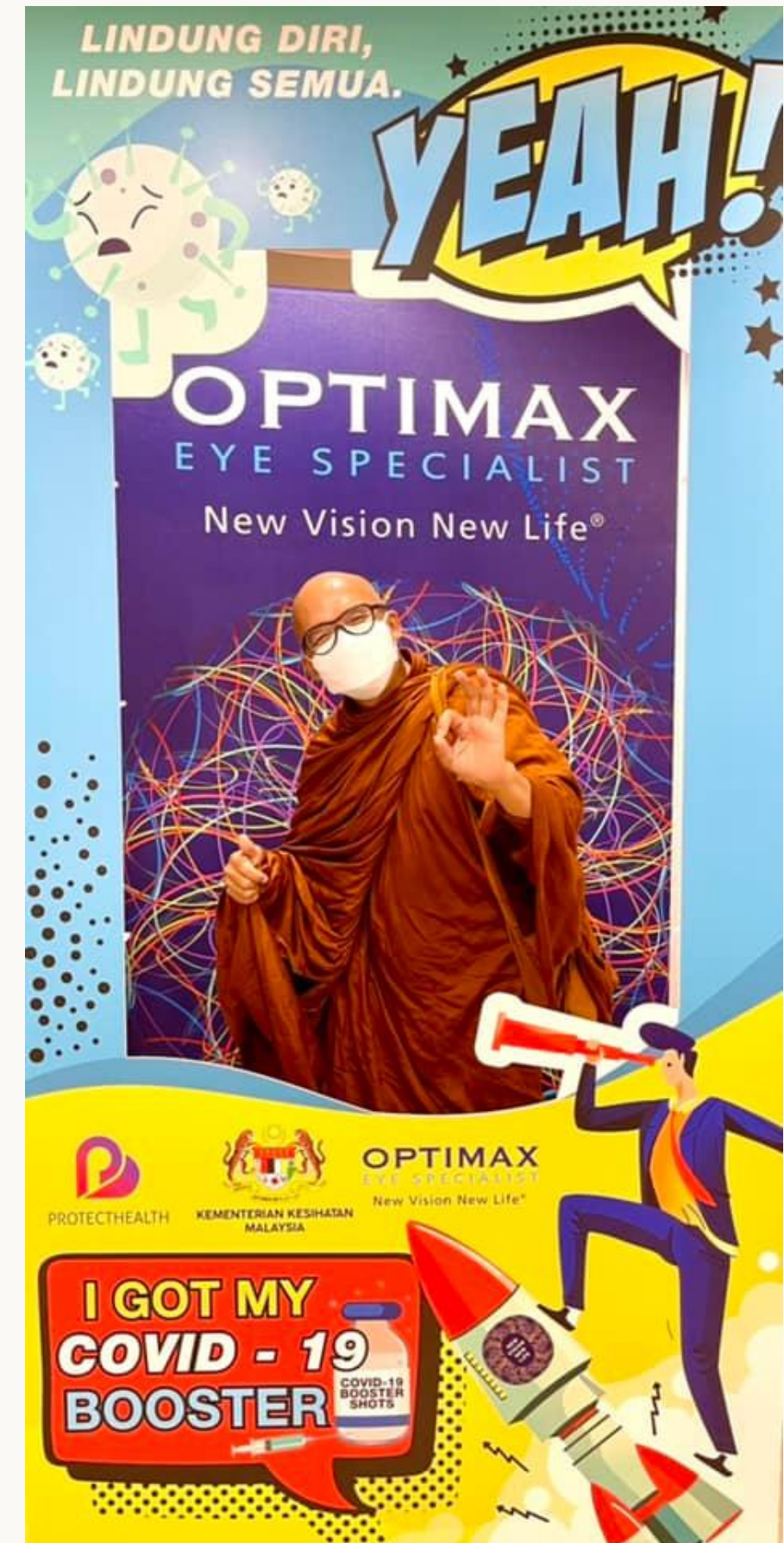
文. 開照

一個人生活
留住了與禪共處
再沒有什捨不得
換上了沉默
不是寂寞

一個人生活
留住了任何時刻
還有什麼最值得
換上了法悅
勿用多說

禪的生活
不離行住與坐臥
法的生活
隨觀覺知心不惑

一 人 生 活





有些路

修行的路
幸福與痛苦
自覺自渡
責任與義務
皆要付出
修行的路
重複再重複
有了了悟
唯一的道路
自護自渡

文開照

曾走過的路
需要時回頭看一看
有些路
不可以回頭走
未走過的路
需要時應跨出一步
有些路
不可以向前走

大 Ajahn Kazihaio / 阿美蘭照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkazihaio>
2: <https://www.facebook.com/kazihaio.ajahn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai zhaio)



在的时候

人在
業緣隨風
多少愁結，纏繞著
過去，現在，未來
禪在
愁結先碎
寂靜隨行
不戀過去
心住現在
無畏未來
心在
情緣隨風
多少是非，纏繞著
過去，現在，未來
法在
情結粉碎
寂靜隨行
放下過去
安住現在
笑看未來
人在禪在，念住隨行
心在法在，寂靜隨行
不落失過去現在未來
不牽動過去現在未來

文.開照

文. Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttedhammo
1: <http://www.facebook.com/yenkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘祥詩法語 (Ajahn Kai Zhao)

知有知空

文.開照

緣生知滅，隨觀心中
如夢如幻，知有知空
浩浩歲月，時光匆匆
菩提正道，光耀僧蹤

緣滅即滅，明月映空
如此如見，光耀法蹤
漫漫歲月，時光匆匆
菩提正道，寂靜心中

古人道蹤，明月點空
隨緣知有，緣滅為宗
不住你我，歲月影中
紅塵無夢，來去如風



文.開照 @ Yuetkuenmo
1: <http://www.facebook.com/yuetkuenmo>
2: <https://www.facebook.com/yuetkuenmo.3>
3: 微總合金庫 升照北正律寺 (Ajahn Kai Zhao)



知道，知道

活在此當下
固然是重要
不知過去
不知未來
就會變好嗎
只看今朝
固然是重要
不知過去
不知未來
如何能見道
因為過去
因為未來
踏實活在今朝
這是何等的重要
因為過去
因為未來
不再向外尋找
煩惱自然會減少

文.開照 @ Yuetkuenmo
1: <http://www.facebook.com/yuetkuenmo>
2: <https://www.facebook.com/yuetkuenmo.3>
3: 微總合金庫 升照北正律寺 (Ajahn Kai Zhao)

告別無明

無愛無害

告別無明



文開照
業為導，業相牽
愛取相隨，苦憂傷悲
無明滋味，重復輪迴
影隨行，剪不斷
愛有相推，無明風吹
不斷輪迴，百轉千回
智為導，禪影隨
業影還隨，不惑相對
離愛法味，靜如止水
智相應，親作証
隨觀相隨，見法滋味
斬斷輪迴，就這一回

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 開照比丘釋詩法語 (Ajahn Kai Zhao)

無愛無害



文開照
有人可以陪你
走到現在
沒有人可以肯定
與你同行到未來
有人可以與你
面對面談
沒有人可以肯定
與你同心與同在
渴愛，期待
自我愛的常在
聚散的傷害
業影對白
走入無形的苦海
去愛，放開
與無常來對白
聚散無傷害
無所期待
隨緣隨喜笑常開



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 開照比丘釋詩法語 (Ajahn Kai Zhao)



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)

病了細細品

文開照
生病了
自己拿病假
讓身心一起渡假
存亡聚散隨它去
生病了
法藥任我揀
怎可因病而偷懶
念知病苦細細品
病來病去
無暇來自嘆
老病死不會過期
念知生生滅滅
看見業果真實性
病來病去
莫過生與死
業緣隨行不過期
念念與法相應
病來有智見苦諦



不多說了

文開照
欲得現在
與未來的幸福
因地來下種
不做白日夢
緣來會有結果
何來不安呢
善心生起時候
隨伴心安在左右
未來樂果，這不用說了
不善心生起的時候
隨伴不安在心中
未來苦果，更不堪想像
欲得現在
與未來的幸福
因地來下種
緣具的時候
會有一個結果
何必擔心呢
欲得現在
與未來的幸福
因地來下種
緣具的時候
會有一個結果
何必擔心呢

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)



解讀我

文開照

昨天的我
不是今天的我
現在的我
誰說不會改變

一樣的生活
不一樣的結果
一樣活著
何來一樣過活

隨觀來生活
不見有我
只見集法如泡沫
放下世俗的我
不食人間煙火

隨觀的生活
世俗的我
只見業影如泡沫
不再愛取是我
活生生的解脫



✎ Alpha Kaitiao / 文開照 @ Yuetshunmo
1: <https://www.facebook.com/yuetshunmo>
2: <https://www.facebook.com/kaitiao.alpha.3>
3: 解讀我(文開照) 文開照可聯絡信箱 (Alpha Koi Zhao)



已知 應知

文開照

需要指引的時候
應該被引導
有助於善護
趣向於止觀具得

需要指引的時候
應該被引導
有助於增上
趣向於煩惱止息

如實了知的時候
已經被引導
親証於現法
苦滅盡涅槃作証

了義之法
如實了知的時候
已經被引導
不了義之法
需要指引的時候
應該被引導



✎ Alpha Kaitiao / 文開照 @ Yuetshunmo
1: <https://www.facebook.com/yuetshunmo>
2: <https://www.facebook.com/kaitiao.alpha.3>
3: 解讀我(文開照) 文開照可聯絡信箱 (Alpha Koi Zhao)

矯正



需要知見來矯正

需要佛法來印証
煩惱

知見

像得了封閉症

知見上見証

需要請問

知見上受困

像得了憂鬱症

煩惱中受困

不用過問

煩惱的見証

文開照



文. Ajahn Kaizhao / 阿姜凱照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘禪持法語 (Ajahn Kai Zhao)







一心

文開照
一來一返
繼續走下去
一生一滅
有痕跡可尋
一走一停
對法有堅信
一字一心
穿越世間語
法的消息
參與一生一滅裡
放外的喜
就在一思一念裡

4. Aihui Keshao / 空性智慧 @ Yixuehuan
1: <http://www.facebook.com/yixuehuan>
2: <https://www.facebook.com/yixuehuan.3>
3: 觀世音菩薩 普賢菩薩 地藏菩薩 (Aihui Keshao)



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：2021.11 初版

非賣品 / NOTFORSALE