

202112 文集

《生滅如實 · 圓融無礙》

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 12月 目次

《生滅如實・圓融無礙》

傷不到自己	6
這何嘗不是	7
開照	8
開照	9
不落空	10
不落空・禪影隨觀	11
開照	12
就讓這一念	13
今天	14
Forest Monastery	15
Forest M・禪心留白	16
慈悲心語	17
慈悲心語・禪影隨觀	18
浮航自適	19
浮航自適・禪影隨觀	20
心安即是歸處	21
心安即是歸處・禪影隨觀	22
隨緣安住	23
不必問	24

開照	25
開照	26
開照	27
香膏世	28
筷子	29
雙護	30
想要	31
来来去去	32
開照	33
逮住“想	34
題目	35
開照	36
開照・禪影隨觀	37
隨緣安住	38
禪腕響入七	39
恒標一點照	40
恒標一點照・禪影隨觀	41
一念清淨	42
新イサッター	43

傷不到自己

這何嘗不是



傷不到自己

文.開照
改變和分離
生滅與無常之理
它並沒有欺騙你
只是你從不放在眼裡
改變和分離
聚散無常同一理
愛著已把你蒙蔽
即滅時令你不堪一擊
與無常為敵
苦的是你自己
因為無常，放在心裡
因為分離，不再執取
這樣就傷不到自己

文. Ajaan Kaizhao / 阿嘉開照 @ 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 (Ajaan Kai Zhao)



這何嘗不是 一種領悟

文.開照
今天的幸福
事如心所願
善緣成就福
這不過是眾緣之一
平常心接受這事實
今天的困擾
事與願相違
有智心不惑
這不過是眾緣之一
平常心面對這事實
如願與違願
隨因緣而現
法的領悟兩處見
交替的呈現
有助於看見苦
有助於滅苦
這何嘗不是一種領悟

文. Ajaan Kaizhao / 阿嘉開照 @ 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 (Ajaan Kai Zhao)



阻礙不了

文 開照

阻礙的出現

挑戰著未來

平靜無畏看待

超越所有阻礙

障礙的出現

挑戰著現在

慈心無敵看待

超越所有障礙

外來阻礙

莫過人心所貪愛

不見因果的存在

內外皆是障礙

將心放開

看見內外緣還在

無愛隨緣心自在

跨越內外阻礙

✎ Aishin Kishino / 伊勢屋 @ Yutokuhammo
1: <http://www.facebook.com/aishino.official>
2: <https://www.facebook.com/kishino.official>
3: 歡迎來信 伊勢屋伊勢屋 (Aishin Kishino)



樂見一切改變

文 開照

✎ Aishin Kishino / 伊勢屋 @ Yutokuhammo
1: <http://www.facebook.com/aishino.official>
2: <https://www.facebook.com/kishino.official>
3: 歡迎來信 伊勢屋伊勢屋 (Aishin Kishino)

過去，已收不回來

未來，還來得及

現在重新一遍

繼續改變，放下疑問

過去，曾有的成敗

未來，不再等待

現在再來一遍

看見改變，繼續重溫

重新再來一遍

隨喜見變

成敗不離貪愛

放下內外的依賴

再來重新一遍

隨緣見變

無愛換來自在

放下內外的等待



不落空

文開照
Athen Kishan / 文開照 @ Yuetsham
1. <https://www.facebook.com/yuetsham>
2. <https://www.facebook.com/yuetsham3>
3. 禪意文字 社團可搜尋 (Athen Kishan)

知空知有不落空

取捨看得透

走出輪迴不回頭

斷愛緣不留

就有多少的落空

取捨看不透

就有多少的傷痛

愛取有多濃

何去何從

業影到最後

情執深處，看不透

生死無常，誰不懂

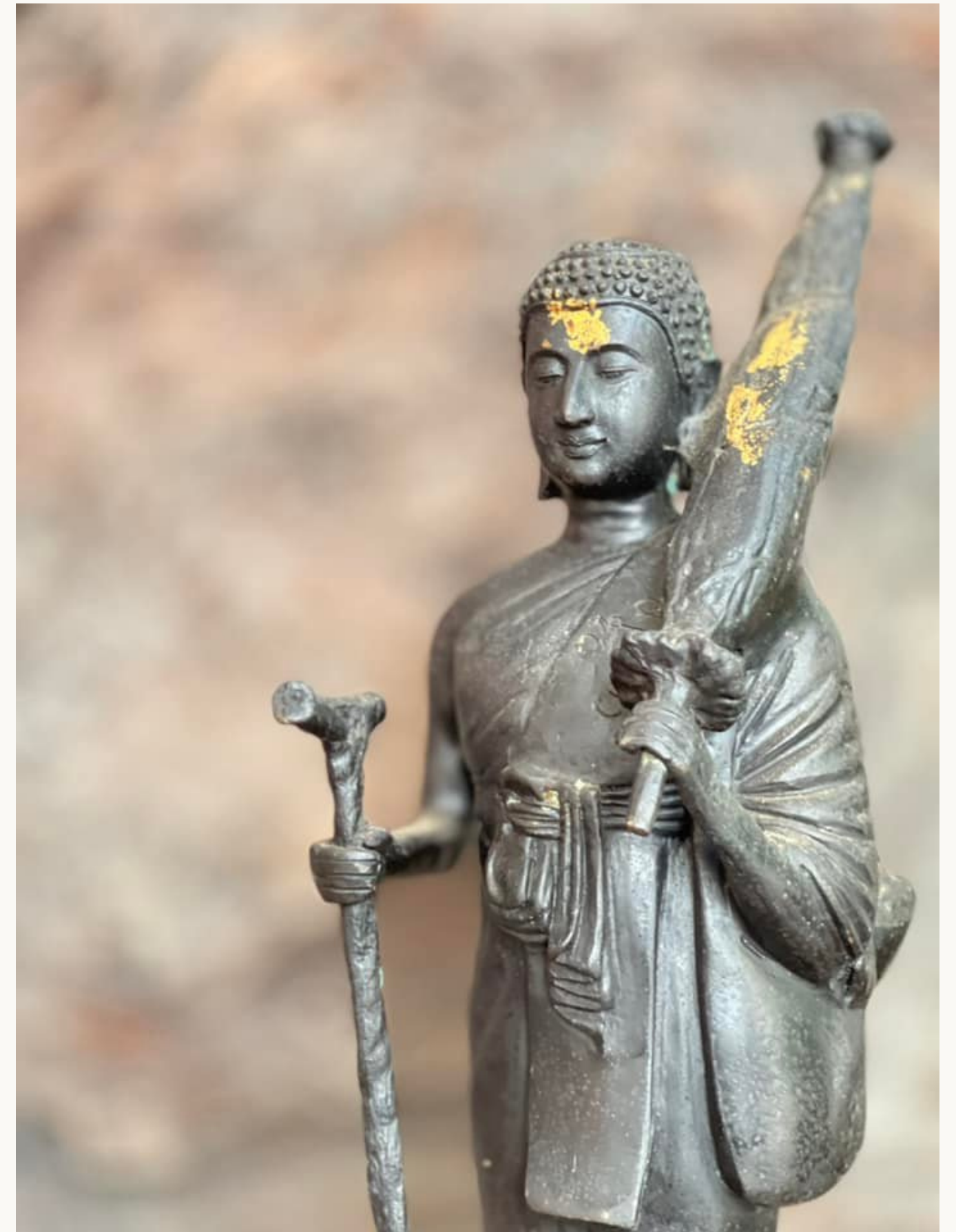
各有自由

緣來自然成

水向東流，何必憂

花自飄零，何必問

文開照



以前的以前
一切的一切
不知 緣生即滅
千千結 糾纏相結

說聲謝謝了
再見了以前
如今不再去眷戀
換來悠遊自在天



文.開照

文. Aishin Kishino / 阿含尊者 @ Virekhammo
1: <http://www.facebook.com/virekhammo>
2: <https://www.facebook.com/kishino.ajahn.3>
3: 藏經全集 卷一 阿含部 阿含經 (Ajahn Kai Zhao)

今天的今天
一切的一切
了知 生滅即滅
千千結 皆可了結

再說聲謝謝
再見了以前
自從看見生即滅
換成自在每一天

以前、今天











文.開照
4. Aahn Kai Zhao / 正覺道 @ Yutshummo
1: <http://www.facebook.com/yutshummo>
2: <http://www.facebook.com/yutshummo>
3: 佛學心得 佛學心得 佛學心得 (Aahn Kai Zhao)



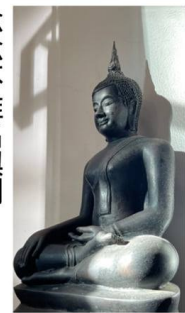
只要將心打開
只要心無所愛
有法在，夠精彩
心安穩，如實在
只要有法同在
聚散過程善哉
生與滅，夠精彩
無罣礙，心自在

不必問

有一種疑問
不必解答
走到最後一站
即是上岸
有一種陪伴
不必掙扎
不求任何回報
登岸安好

不違

文.開照
4. Aahn Kai Zhao / 正覺道 @ Yutshummo
1: <http://www.facebook.com/yutshummo>
2: <http://www.facebook.com/yutshummo>
3: 佛學心得 佛學心得 佛學心得 (Aahn Kai Zhao)



念念不離名與利
執取貪染的畫面
瞋心憂慮，相互壓力
恩怨糾葛不清

念念名利心
不與聖道相應
相違菩薩利有情
損滅正法光明

身為覺有情的你
不為名利利有情
悲心慧引，相互共明
隨處受人歡迎

念念施捨心
恆常利樂有情
善護菩提增上行
正法久住光明

跨越文字

古意的詞，現代詩
每一句，趣向捨斷離
如理正思，法的痕跡
禪的訊息，跨越文字

一首白話的詞
筆下每個字
古今含義
無猶疑

一首現代的詩
筆下每個字
簡單直接
寫進去



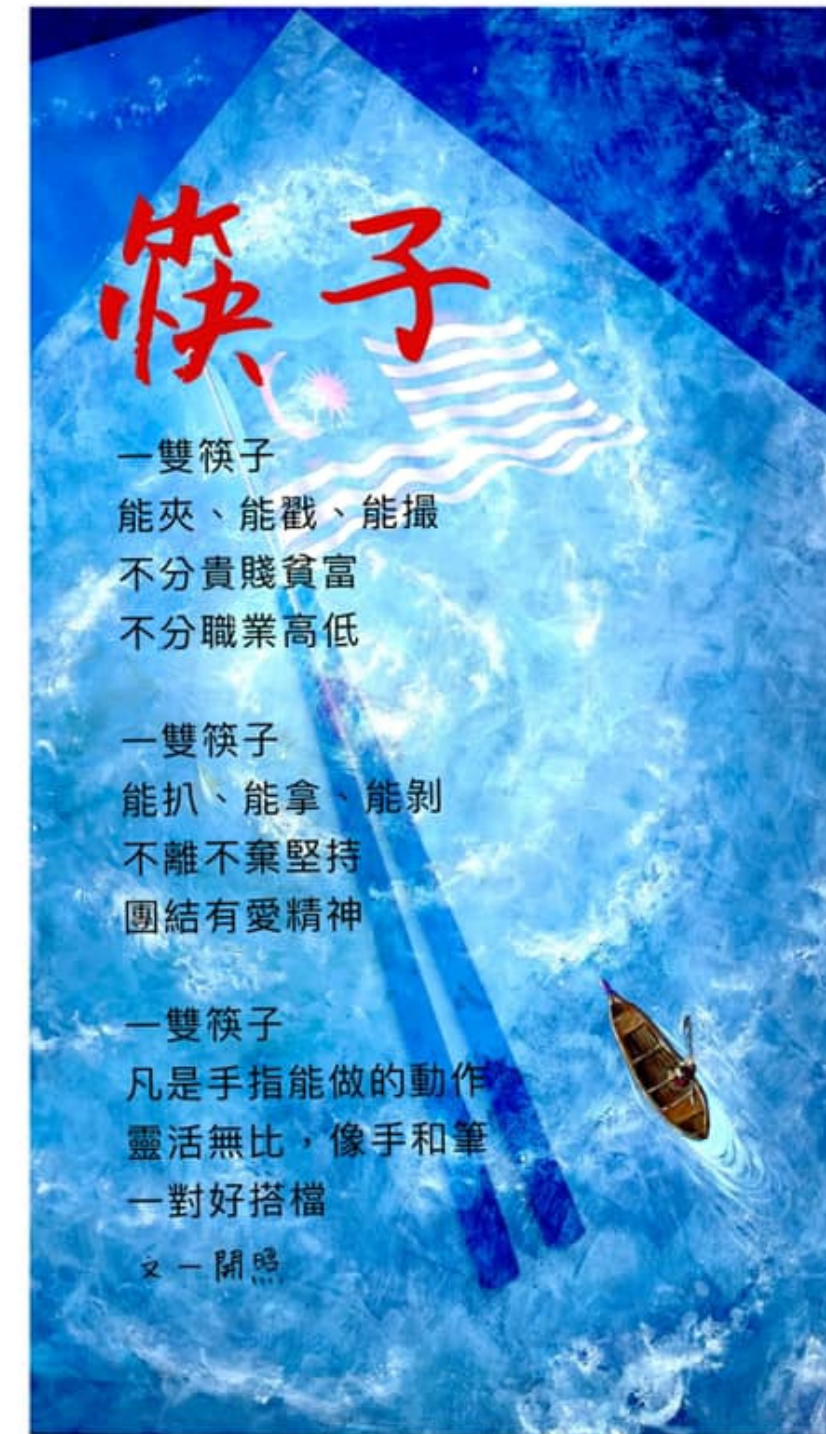
文.開照
Aishin Koishiro / 阿心開照 @ Yutubhmm
1: <http://www.facebook.com/venthiao>
2: <https://www.facebook.com/venthiao.official>
3: 微語金全書 升照北正轉地第 (Aishin Kai zhao)

漸漸的



領悟
無常故苦
漸漸的
放下曾有包袱
歸宿
安穩依處
漸漸的
隨緣放下愛有
淡出
紅塵依處
漸漸的
樂住寂滅之路
當初
對法的生疏
還在追逐
幸福與辛苦
還是苦
心觸
對法的領悟
停止追逐
自護向自度
寂靜住

文.開照
Aishin Koishiro / 阿心開照 @ Yutubhmm
1: <http://www.facebook.com/venthiao>
2: <https://www.facebook.com/venthiao.official>
3: 微語金全書 升照北正轉地第 (Aishin Kai zhao)

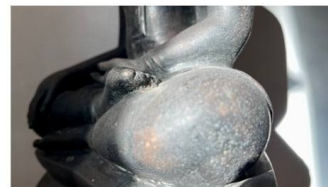


文 Ajahn Kaizhao 阿姜開照 @Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公众号 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

雙護

想要

雙護



文.開照



文. 阿彌陀佛 / 阿彌陀佛 @ Yutienkimo
1: <http://www.facebook.com/yutienkimo>
2: <https://www.facebook.com/yutienkimo.3>
3: 阿彌陀佛 / 阿彌陀佛 (Amita Kai Zhou)

從依戀到厭離
業影隨心 苦自知
如實了知 苦之因
以聖諦為依估處

從追逐到捨離
自覺自悟 苦之集
苦故無我 苦之滅
趣向安穩的依處

蛻變清楚
對法的領悟
止觀雙護
如實徹見苦
苦得以止息

想要
四處奔跑
這樣很不好
日夜傷惱
不要
這樣很好
已經足夠了
免得困擾
多少的困擾
都因想要
隨著貪愛奔跑
自尋苦惱
多少的困擾
可以減少
扣準需要當藥
減少苦惱

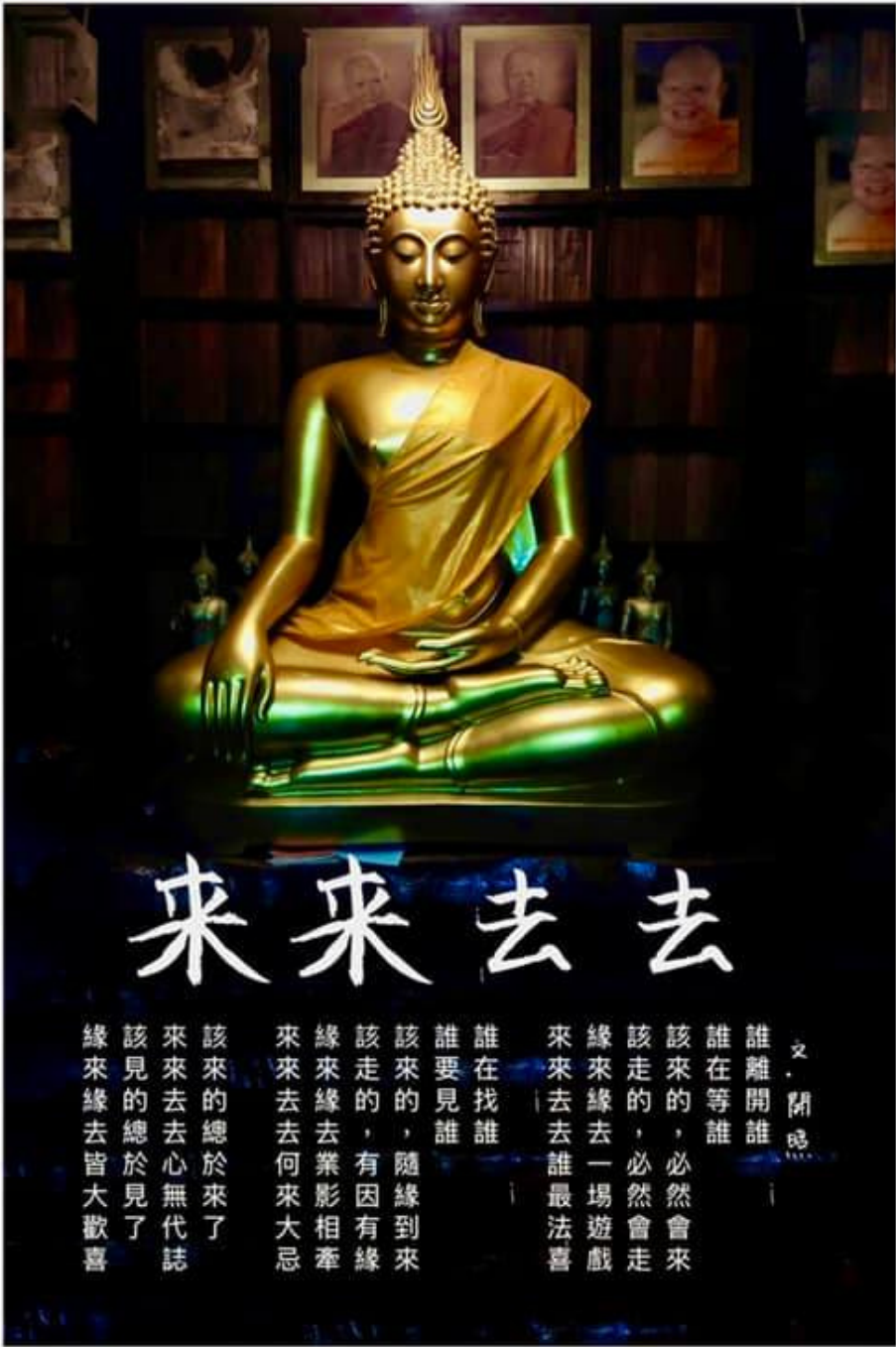
需要最好



文.開照



文. 阿彌陀佛 / 阿彌陀佛 @ Yutienkimo
1: <http://www.facebook.com/yutienkimo>
2: <https://www.facebook.com/yutienkimo.3>
3: 阿彌陀佛 / 阿彌陀佛 (Amita Kai Zhou)



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

這個我

沉默
省察這個「我」
蠢蠢欲動找漏洞
沉默
看見這個「我」
業習隨風欲心動
沉默
發現這個「我」
緣生即滅空無我
沉默
放下這個「我」
如如不動心不惑



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

逮住“想”



如何看見「想」
隨觀一生一滅
如實知 想只是想
此刻 念住寂靜

如何逮住「想」
念住一呼一吸
安住息 只有一想
此刻 平靜安止

「想」，不停息
左思右想
不見生滅變化
「想」，無盡想像
這是多麼可怕

「想」，這回事
從未停止
為了理想實現
「想」，自以為是
一切未見真實

文開照
Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yutshenmo
1: <http://www.facebook.com/yutshenmo>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn>
3: 微信公眾號：阿姜開照 (Ajahn Kai Zhao)





题目: 临终，一念	媒介: 华语	日期: 1月3日, 4日, 5日, 6日, 11日, 12日, 13日, 14日
主讲: 阿姜開照 Ajahn Kaizhao	地点: ZOOM视频	时间: 8:30pm -9:45pm (新马时间)

报名连线:

tinyurl.com/AjahnKaiZhao-ZOOM-Jan2022

参加资格:

- 1) 报名被录取者
- 2) 全程参与
- 3) 懂得操作ZOOM

主办单位:  **東蓮安樂院**
TUNG LIEN ONN LOCK YUEN

 **復法苑**
Fo Fa Garden (復法苑)

马来西亚联络人: 慧菁 +60 17-258 4640
新加坡联络人: 玉云 +65 96390867

來不及改變

渴望的臉
日有所思的雙眼
活在他自己的世界
聽不進任何人的勸

厭倦的臉
日夜在計算時間
承受不起正在改變
自憐與自責在面前

善巧來奉勸
固執其見再重演
聽得見
來不及轉變

追悔不聽勸
走到盡頭欲求變
聽得見
依舊苦纏綿



文·開照
Aishin Kishino / 阿心啟世 @ Yutokuken
1: <http://www.facebook.com/yutokuken>
2: <https://www.facebook.com/kishino.ajima.3>
3: 微總合金堂 升照此正釋法華經 (Ajahn Kai Zhou)











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：2021.12 初版

非賣品 / NOTFORSALE