

202208 文集

《和敬互助 · 走過風雨》

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！

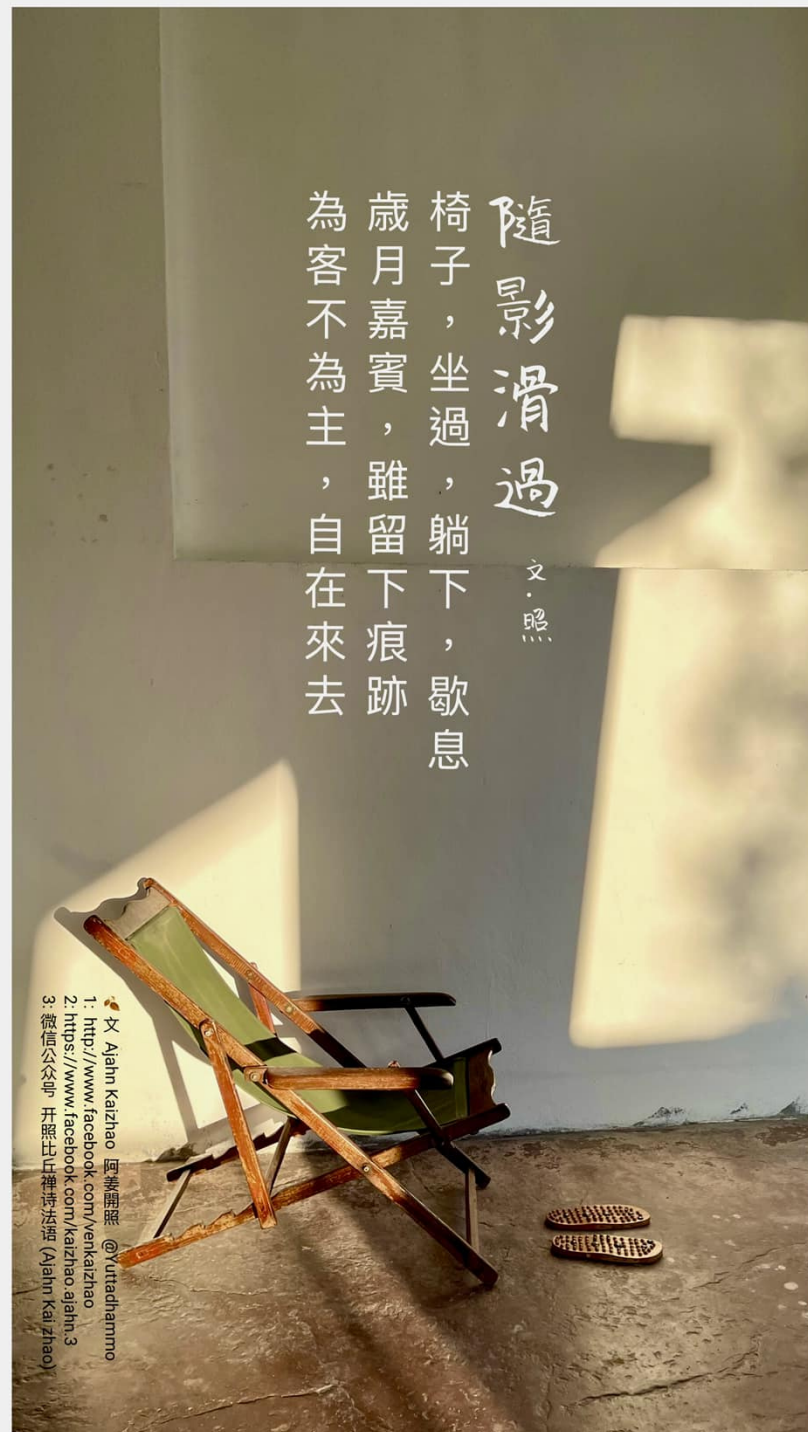
— 阿姜開照 (Ajahn Kaizhao) —

2022 08 目次

《和敬互助・走過風雨》

法雨甘露・靜處觀心	6
阿姜開照簡介・僧團弘法導師	7
士拉央佛教會・走過疫情禪修法	8
字典寶藏・文如其人	9
還是自己・自立自依	10
べ文，開照	11
身至念・Kaya Gatasati	12
身至念住・潔白安住	13
說人生	14
再没有	15
阿姜開照弘法行・慈音流轉	16
茶葉，茶壺，一個杯	17

茶與禪	18
永恆	19
我怎及了	20
弘法行腳・隨緣化導 01	21
弘法行腳・隨緣化導 02	22
弘法行腳・隨緣化導 03	23
士拉央佛教會・和敬互助 01	24
和敬互助・促進團結 02	25
士拉央佛教會・弘法開示 03	26
僧俗同心・福智圓滿 04	27
漸長	28



简介：指导老师阿姜开照
现任美国寂静禅舍宗教导师，
沙巴寂静禅林僧伽董事会成员
监狱佈教师

指导老师：阿姜开照
题目：十波羅蜜（十全大補）
日期：22-8-2022（星期一）
时间：8.00pm 至 9.30pm
地点：古来佛学会



古來佛學會

TEL : 07-6625400 / 014-3112105 / 018-7732105

100, Jalan Kenanga 29/6, Indahpura, 81000, Kulai Johor

士拉央佛教會



走過疫情 何種禪修方法是 適合我的呢

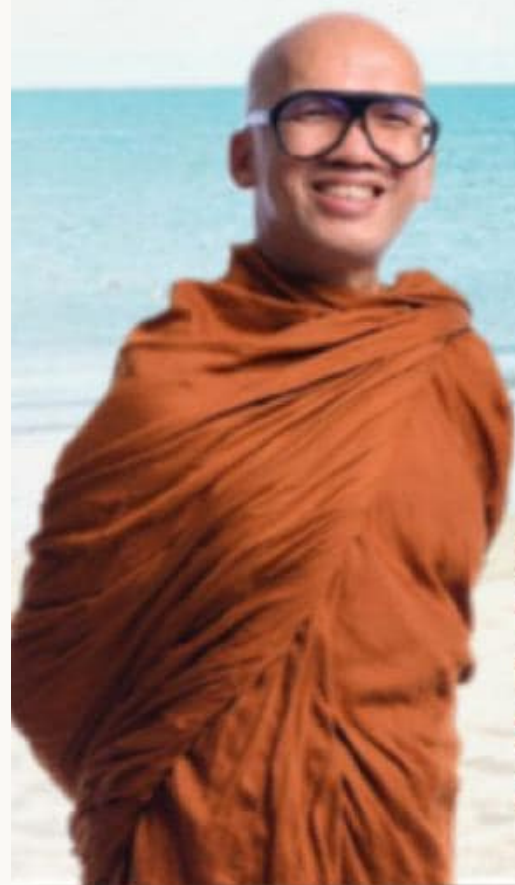
主講：

阿姜開照長老

29/08/2022/ 星期一

8:00pm-9:30pm

地點：士拉央佛教會



指導老師簡介： 阿姜開照
1963年出生馬來西亞 1987年出家
1990年畢業馬來西亞佛學院
2007年至雲遊，
足跡五大洲，應請弘法、指導禪修

詢問方式： WhatsApp 邓碧夏 6012- 384 7625

士拉央佛教會： No.2,Lorong 8F di Jalan 2, Selayang Baru 68100 Batu Caves,Selangor,Malaysia.

字典寶藏

人生字典
用盡這一生
多少的哭與笑
用時間來交換

輪迴字典
貪瞋癡糾纏
多少的哭與笑
用無明來交換

佛法字典
不止這一生
多少的哭與笑
用智慧來交換



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 开照比丘禅修法 (Ajahn Kai zhao)

還是自己

自在還是自己
無住生起其心
一念覺醒
簡簡單單

簡簡單單
一念了知
諸法集起盡滅
何來的是自己

簡簡單單
一個交待
直接坦白清楚
承擔的是自己

簡簡單單
一個動作
活動一下身體
受益的是自己

へ文開照



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

看現在

へ文開照

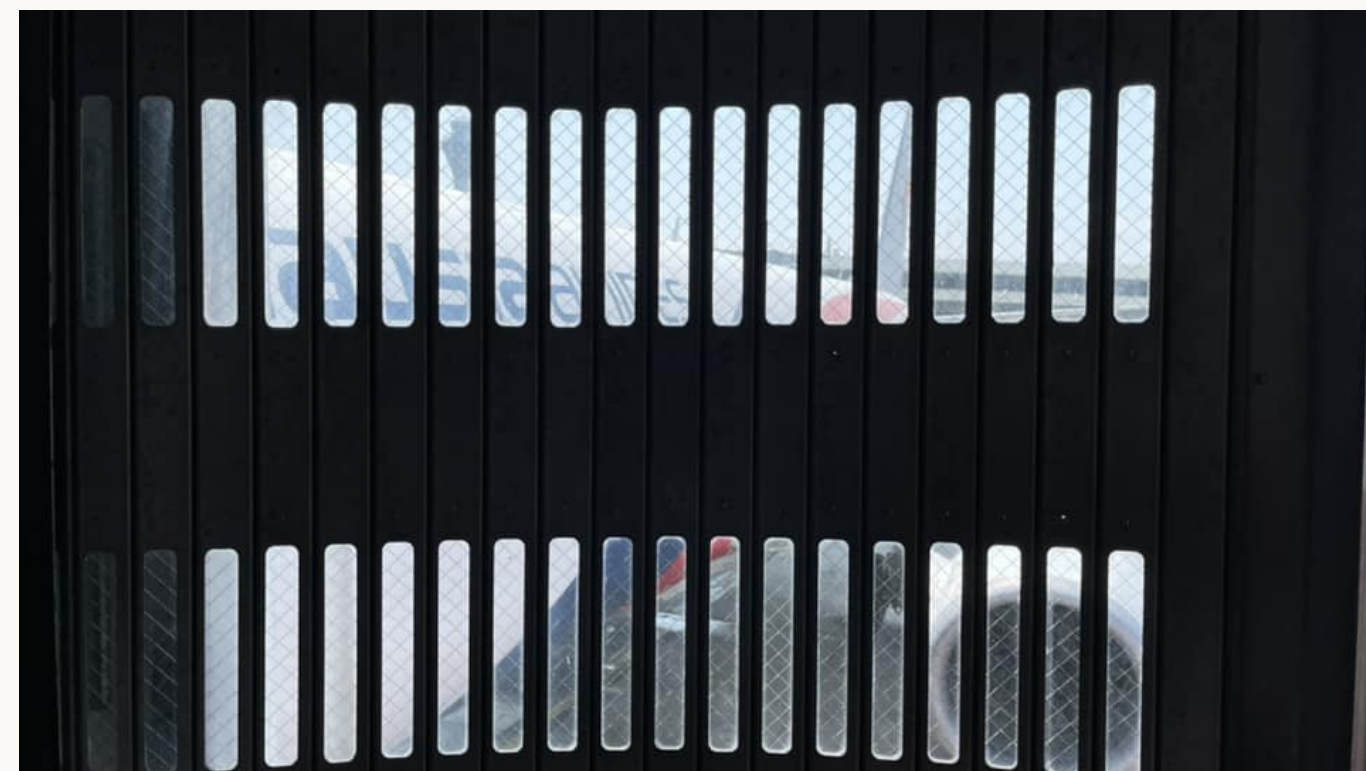
時間雖然很短
錯過可以重來
業影還在
活著何來空白

別在那兒發呆
別在痴痴等待
呼吸還在
一切可以重來

無常並不複雜
轉念一瞬之間
有智明白
未來就看現在



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



說人生

說人生如戲
業皆由己
因果還自擔
何來如夢如幻
說戲如人生
哭笑不同
因果各自擔
何來如夢如幻
說人生如夢
聖凡不同
迷悟各自有
生死情節不同
夢幻的人生
業影隨行
智者如實見
不惑情節相同
如夢如幻人生
闡述緣起
不礙緣起
如是因如是果
不惑此生



文：Ajahn Kaizhao / 阿姜闍照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 井照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai Zhao)

再沒有

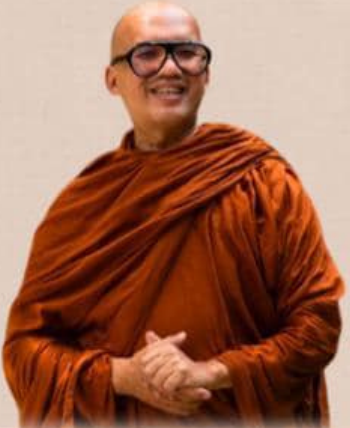
嘗過一顆出離心
還有什麼可束縛呢
世間再沒有
過得更自在的地方
踏上趨聖道之路
還有什麼可執著呢？
世間再沒有
如集起即滅的寂靜
當菩提植入心間
世上無物可攀比
更勝妙之味
當趣向心的出離
还有什么可將
心來束縛呢



文：Ajahn Kaizhao / 阿姜闍照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 井照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai Zhao)

阿姜開照弘法行 新加坡

14 - 18.09.2022





名額有限, 報名從速.
[AjahnKaizhao-SG.eventbrite.sg](https://www.eventbrite.sg)
聯絡: +65 8285 8269

阿姜開照簡介

1987 年出家。2007 年至今四處云遊，在台灣，加拿大、美國、南美、歐洲主持禪修與隨緣弘法。
現任美國寂靜禪寺宗教導師、沙巴寂靜禪林長老團成員和監獄布教師。

佛法開示 @ NDR

吉祥經 | 14.09 (星期三) | 7:30pm - 9:30pm
護法苑 NDR | 24, Geylang Lor 29, # 04-00 Singapore 388073

佛法開示 @ UBT

慈經 | 15.09 (星期四) | 7:30pm - 9:30pm
Uttamayanmuni Buddhist temple (UBT) | 32-B Hong San Terrace, S688785

一日修 @ BF East

出入息念 | 16.09 (星期五) | 9am - 5pm
BF East | Mitra 160 Paya Lebar Road, #08-03 Brian Building S409022

二日修 @ Palelai

佛隨念 | 17-18.09 (星期六 - 星期日) | 9am - 5pm
Palelai Buddhist Temple | 49 Bedok Walk, Singapore 469145



主辦團體

護法苑
Dhammic Foundation

贊助團體

Buddhist Fellowship

firefly mission
... together we light up the world

PALELAI
BUDDHIST
TEMPLE

配套

茶葉，茶壺，一個杯
如此簡單。

流水一樣，隨處皆是
品茶好時光

茶具，茶房，一個款
品質配套

身份地位，價格非凡
品牌十足味

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 開照比丘禪法語 (Ajahn Kai Zhao)

茶與禪

茶
只是生活的一小部分
何必因为茶
生活才变得有品味

禪
生命中不可少的部分
有了禪滋润
品茶增添無盡法味

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: 微信公众平台 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai Zhao)

生活

文開照

永恆
日子不好過
有我
糾結我的我

無常
平凡的生活
無我
非凡的過活

聖凡
差異在智慧
生活
有我與無我



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)

我怎么了

我真的老了
還是越來越年輕
眼前的事
總是容易被觸動

或者太理性
還是我太感性了
他人離苦
心中有法真美好

我真的老了
還是越來越年輕
明天的事
總是一笑而置之

總是那樣的平靜
回憶的事
還是越來越年輕

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 开照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai zhao)









漸長

漸長

文開照

漸長
一歲歲的增長
牽動
總有一份觸景

持續
一日日的增長
漸衰
任由歲月流逝

唯獨
帶來成熟穩重
心境
有智不為所退



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

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：2022.08 初版

非賣品 / NOTFORSALE