

202212 文集

《歲月莫慌 · 圓滿感恩》

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 12 目次

《歲月莫慌 · 圓滿感恩》

今天明天 · 寄託明天	6
歲末回顧 · 慈心祝願	7
不同心境 · 恬然自處	8
不再牽掛 · 觀無常身轉念智起	9
歲月無聲且莫慌 · 有法可依笑誰忙	10
轉彎回頭 · 歸途在眼前	11
解開束縛 · 復歸清淨	12
路過 · 一瞬間即是永恆	13
明月光 · 古月依舊在情緣兩不忘	14
一張紙 · 開始清淨篇章	15
禪與慈悲 · 戒守本份最為貴	16
歲末倒數 · 數一數走過的路	17

今天明天

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 并願比丘禪詩法語 (Ajahn Kai Zhao)

過去已經成為過去
未來的一切
都有可能
今天就變的有意義
過去已定當下可行
未來未成
不離緣起性
能見因果更有意義

寄託明天
鼓勵了你
有了希望
重新開始
寄託來生
鼓舞人心
有了希望
重新開始
今天的你
現在心境
決定轉念
才是關鍵

文開照

都精彩

文開照

人間有高手，不輕易出手，實內有乾坤
只要一出手便知高下
空門有臥藏龍，看準時機，不動聲色
看似平常人，不鳴則已，一鳴驚人

天上有天，山外有山，誰最厲害
乖乖的坐飛機上
該來的時候就來
該走的時候就走
做個平凡又普通的人
欣賞天上人間的精彩

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 并願比丘禪詩法語 (Ajahn Kai Zhao)

不同心境

文. 開照

文. Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhamma
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)



門外，在尋找快樂
門內，在探索智慧
向外，不停去爭取
向內，難捨也當捨
在外，享福在其中
在內，安住不為動
身外，怕有所損滅
身內，只見生與滅
忙外，無事忙找事
閒內，無事不生事
心外，隨風而波動
心內，無憂安穩中安穩中
外境遷移轉變
內在接收觸動
一念接一念
一幕接一幕
智者心常行捨
愚者追求不捨

不再牽掛



文. Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhamma
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)

來者皆是客
去者亦如是
如是觀，如實知
諸法莫過生與滅
還有什麼可牽掛呢
觀我無常身
莫過生與滅
如是觀，如實知
念念亦即生即滅
還有什麼可著取呢
不再去牽掛什麼
世間來去者皆是客
來者結緣，去者隨緣
諸事無有掛礙
不再去牽掛什麼
執著不是我的習性
觀無常身，轉念智起
內外不再糾纏

別慌

歲月無聲且莫慌；雲遊紅塵任所往
緣來離染去不返；有法可依笑誰忙



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)

轉彎回頭

紅塵
人來人往
相聚離散
恩怨情懷
又多了一點
空門
人來人往
相聚離散
各有天涯
一來一往
回頭還是轉彎
誰會先離開
無常會給答案
一程又一程
旅人走天涯
還沒有終點
只有悲願悠長
呼吸還在終點未盡
擇途而行，
解脫道者斷盡煩惱
菩薩道者悲願不退



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)





解除

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 升照比丘禪語法語 (Ajahn Kai zhao)

慈心
張開雙手
智慧
解開束縛
一生
不再孤獨

正念
隨智發現
正知
不惑念頭
現生
刪除執取

默照
緣生即空
如實
自覺非我
當生
解脫諸苦

佛法
不惑此生當下
取之不盡
有用之不竭



路過

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 升照比丘禪語法語 (Ajahn Kai zhao)

路過
一瞬間
擦肩
不同業緣
呈現
隨影動念

路上
再見面
牽動
在所難免
重現
複雜因緣

路過人間
生命有期限
一旦看見
貪瞋痴的善變
不再重演淪陷

走過人間
無非一瞬間
一旦發現
緣生盡滅的變
斬斷輪迴的線

明月光

文開照

月下一樣亮
相望各故鄉
古月依舊在
情緣兩不忘
月影落地上
是誰日夜忙
無常沒說謊
恩怨再相望
月光照禪堂
智者不慌張
寂靜心光亮
同行向彼岸
明月並不茫
歲月無常光
了知生與滅
心涼法飄香
法影送光亮
業影化吉祥
古月無盡藏
明月共開懷

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)

一張紙

文開照

一張紙，開始
一個話題
一張紙，寫起
一個終止
一張紙，說起
隱藏一個秘密
一張紙，堅持
疊在抽屜里
一張紙，文字
隱藏著多少蹤跡
一張紙，傳遞
說不完的事
過去
不是一張白紙
未來
不會空白無字
現在
匯聚了多少的故事



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)





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：2022.12 初版

非賣品 / NOTFORSALE