

202301 文集

《風雨同路 · 歲月禪心》

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) —

2023年 01月 目次

《風雨同路 · 歲月禪心》

風雨同路生涯老	6	除夕祝願 · 智慧現前	20
一本書	7	新年心連	21
老了	8	年年的祝福	22
承天擔羹菜	9	新春吉慶 · 歲月祥和	23
人與大自然 · 安忍不動	10	茶與壺 · 禪與心	24
念住之路 · 心安住	11	活在覺醒 · 心無憂	25
種種品 · 禪茶一味	12	病來事小命為大	26
記住，別再懷疑	13	樂行善 · 知因明業	27
事情發生了	14	多活一天	28
歲月與皺紋	15	佛門家教吉祥經	29
動情記憶	16	眼睛 · 觀照內外	30
生活順逆 · 慈悲智照	17	無聲沉靜	31
除夕前夕 · 歲末祈福	18	閒與禪間	32
除夕團圓 · 感恩佛法	19	見法無憂	33

1:  文.開照

風雨同路生涯老
臉上皺紋一回老
禪悅靜好不覺老
笑看是非閒中老

2:

老僧禪心忘了老
老子歲月心自老
老去紅塵笑看老
老得身閑無空老

老！

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

一本書

文開照

點滴說起

一本書

心中事

化成故事

一長氏

一頁書 一張紙

始與終

點滴描述

丸倉嘉氏 一冊日記

執筆臨紙

匯集了多少，人生故事

一冊日記

一冊日記
收入抽屜

安撫歲月痕跡

生命不留白，慰藉了心



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

老了

文開照

老了
漸漸地老了
過去，未來的路
站穩腳下一步
不會太累

老了
真有點老了
過去，舊時的路
一次次的回味
笑看往事

老了
感受到老了
現在，來時的路
腳下心得安住
點滴的悟

老了
就讓他老去
過未，眼前的事
安住一呼一吸
安然無事



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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

年紀
皺紋
死亡
生命的走向

過程
風雨
得失
積累的經驗

換來
哭笑
承擔
種種的考驗

智慧
笑看往事
來時的路
心得安住

智 長老了

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: 微信公众平台 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

人與大自然

大地
走在地上
大地沒說話
我願如大地一樣
安忍不動

大海
能容乃大
大海沒說話
我願如大海一樣
無欲則剛

陽光
滋潤萬物
陽光沒說話
我願如陽光一樣
有智無礙

獨特的性情
大地安忍
大海能容
日光普照
人與大自然相比
人顯得微乎其微了



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)

念住之路

不知法藥無出路；憂愁苦惱每一步
勤修念住滅諸苦；生死隨風心安住

種種品



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)

品茶，手中茶，茶細細品。
品味，品出個中味，濃淡香甜苦甘味。
品味人生，生活本來豐富多彩、有滋有味·有苦有樂
人生自己過，或說冷暖唯自知。
禪茶人生，淡定，洞察超然達觀，禪與慧靜靜體味。
禪茶一味：品茶品人生，有滋有味，是有品位，有涵養，不昧茶味。

記住



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
記住
別再懷疑
你能做得到
轉念即是出路
豁出
你能克服
面子的問題
放下便是轉機
相信
能做得到
護念當下心
如是因如是果
了知緣生緣滅
一步一步別放棄
相信因果，無所畏懼
這是智慧的路
你能做得到
猶豫躊躇不前
這是自我的障礙
從因著手，不問未來
穩健而泰然
你能做得到

發生了

文：阿姜開照
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號：丹照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai Zhao)

事已發生了
沒有藉口
閉起雙眼
心與己作朋友

事已發生了
眼睛張開
沒有藉口
友善對待有情

事已發生了
自利還是利人
自護還是護他
在於悲智的深淺

有皺紋的地方

文：阿姜開照
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號：丹照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai Zhao)

有皺紋的地方
曾經
有過哭笑的痕跡
少了皺紋
彷彿生命里少了什麼

有觸動的時候
曾經
有過善惡的痕跡
少了觸動
彷彿少了業影的相牽

歲月悠悠，皺紋深淺
禪心業影，歲月靜好
法的觸動，智的痕跡
莫讓生命，空有皺紋

動情的記憶

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)

一生中，苦與樂
每個觸動
烙印了紋路
寫下臉部篇章

一生中，哭與笑
人生歷程
臉上的皺紋
殘留的是記憶

業影相牽
錯綜複雜
造就的是業的轉動
善惡卻又絲毫分明

歲月痕跡
每個觸動
法為伴侶深刻沉穩
臉上皺紋是智痕跡

觀內翰外

阿姜開照 著



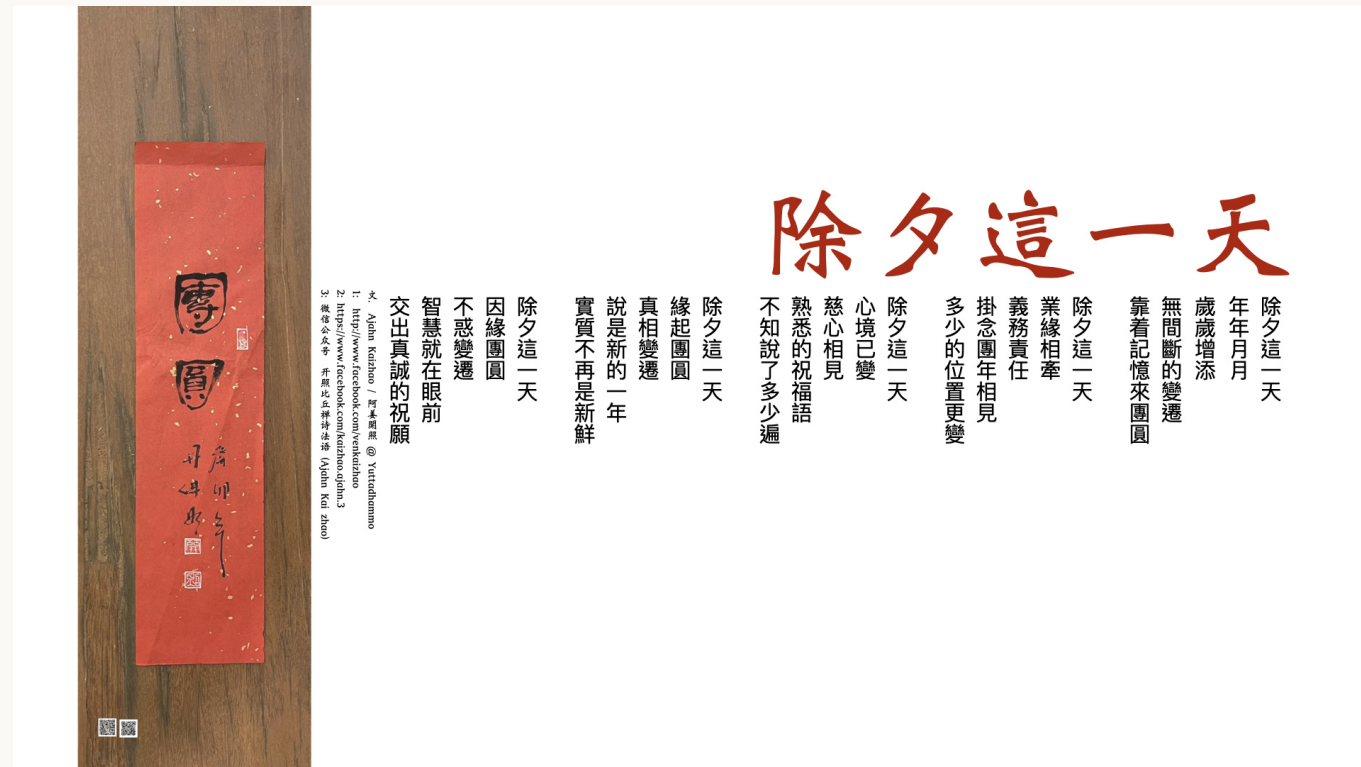
“

此專輯收集了38首Yuttadhammo開照長老於
2022年間敘述對生活順逆境時，如何以慈悲智
慧「內外兼修」的詩文。獻予您分享，共勉之。





除夕祝願・智慧現前



新年心連





相遇

茶養壺，還是壺養茶
心養禪，還是禪養心
茶與壺間，是誰動了心
禪與心間，誰影響了誰
禪茶一味，一味非茶禪



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 升照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai zhao)

活在覺醒

因為貪
得到了心中所要
其實
也失去了許多
因為瞋
厭拒排斥不要的
其實
活在敵意對立
因為癡
所做的自以為是
其實
活在愚昧無知
活在貪瞋痴
死於無所知
引生憂患多
活著多麼可怕的事
活在戒定慧
熄滅貪瞋痴
覺醒心無憂
活著多麼有義的事



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 升照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai zhao)

病來事小命為大，任重道遠並不怕；
一念轉向禪坐下，葯來穿心化蓮花。

穿心蓮



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)

樂行善



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)

雷電流水思源頭，知因有業法更濃；
智者樂善解心囚，去惡向慈何來愁。

多活一天

空間
走過人間
任業影轉變
多活一天
未曾不見改變

裡面
業影裡面
任世事演變
多活一天
未曾不見轉變

時間
走過以後
內外的轉變
天地之間
未曾不見演變

時間流動
空間變遷
心寂不動
只見分秒的改變
隨緣不變，多活一天

無需語言
起點原點
前前後後
只見分秒的變遷
隨緣不變，自在一天



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 升照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai Zhao)

增上學

佛門家教吉祥經
定位作用次第醒
依智增上法無疑
名副其實覺有情

吉祥偈句世尊音
觸動有情佛子心
法猶明鏡自調伏
業影相牽福慧臨



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 升照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai Zhao)



眼睛

雙眼見外在的世界
心眼看內在的動念
禪眼，寂止的訓練
慧眼，通向解脫涅槃方向

慧眼
不惑內外因緣所呈現
如實了知緣生即滅盡之理
與佛法有密切關係

禪眼
只是相續的專注所緣
安住於寂靜不為外界所動
與宗教沒什麼關係

心眼
只是了知內心的世界
別執著曾所見聞覺知感受
與身份沒什麼關係

雙眼
只是看見外在的世界
別讓外在的佔據你的心間
與眼睛大小沒關係



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 升照比丘禪修法語 (Ajahn Kai zhao)



無聲的沉靜

沉靜
無需要道理
如實了知
平凡的過

一字一句
與心交流
一思一念
無聲探究
一天一點
累積經驗
一進一退
無聲突破

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 升照比丘禪修法語 (Ajahn Kai zhao)

閒與禪間

世人忙裡偷閒，空門禪茶一時間
忙者最有時間，禪者處處有時間
世人怕沒時間，貧僧有的是空間
忙者怕太空閒，禪者只怕沒時間
世人閒里品茶，樂住禪茶亦是閒

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



見法無憂

緣生，一瞬間
不見即滅
苦與樂交集心間
活在共纏綿
緣滅，一瞬間
不見即生
彷彿消失無所見
活的太疲倦
生與滅之間，如實了知者
緣聚時會合，緣滅時消散
緣生不著，緣滅無憂
緣生即盡滅，如實了知者
隨觀生與滅，業有無作者
不住一法，何來苦憂

文：Ajahn Kaizhao / 阿姜闍黎 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公众平台 开眼比丘禅诗法语 (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：2023.01 初版

非賣品 / NOTFORSALE