

202303 文集

《業有無憂 · 無量菩提》

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 03月 目次

《業有無憂 · 無量菩提》

業有無憂 · 安穩承受	6
誰發現誰變了 · 生茶品味	7
春日暖陽 · 禪修光陰	8
忘了 · 隨緣放下	9
無量心 · 廣度諸有情	10
法共勉 · 各盡本份	11
當下尋 · 念知呼吸	12
護念回頭	13
莫求 · 歇腳身輕悠	14
開展 · 無量心	15
咖啡還咖啡	16
七覺支禪修 · 北海居士林	17
內與外 · 有限生命亦自在	18
這條路 · 步步踏實	19
只是味 · 壺裡乾坤	20
靜坐觀心 · 禪林法雨	21
業隨影，心如風	22
禪境掠影 · 行腳步履 01	23
禪境掠影 · 行腳步履 02	24
禪境掠影 · 行腳步履 03	25
禪境掠影 · 行腳步履 04	26
禪境掠影 · 行腳步履 05	27
禪境掠影 · 行腳步履 06	28
雲水僧蹤 · 自然相映 01	29
雲水僧蹤 · 自然相映 02	30
雲水僧蹤 · 自然相映 03	31
雲水僧蹤 · 自然相映 04	32
無畏無懼	33

羅漢 · 莊嚴道相	34
武夷大岩 · 禪茶古韻	35
見生滅為首 · 隨時放手	36
有茶有禪	37
結果 · 只見因果	38
歲月之味 · 歲月的茶	39
這樣走過來	40
晨光林間 · 步履安詳 01	41
晨光林間 · 步履安詳 02	42
晨光林間 · 步履安詳 03	43
晨光林間 · 步履安詳 04	44
晨光林間 · 步履安詳 05	45
晨光林間 · 步履安詳 06	46
品味 · 味與禪	47
山門寂靜 · 僧舍幽深 01	48
山門寂靜 · 僧舍幽深 02	49
落櫻芳菲 · 禪悅隨行 01	50
落櫻芳菲 · 禪悅隨行 02	51
落櫻芳菲 · 禪悅隨行 03	52
落櫻芳菲 · 禪悅隨行 04	53
落櫻芳菲 · 禪悅隨行 05	54
落櫻芳菲 · 禪悅隨行 06	55
落櫻芳菲 · 禪悅隨行 07	56
落櫻芳菲 · 禪悅隨行 08	57
落櫻芳菲 · 花料香韻 09	58
落櫻芳菲 · 禪悅隨行 10	59
落櫻芳菲 · 禪悅隨行 11	60

業有無憂

當回首
恍然如夢
無需追問
這是業有
歸途中
平平淡淡
仍要面對
這是未有
隨觀中
業影的有
陪伴左右
不惑不憂
隨緣中
不著諸有
未來不求
平淡承受
業影中
有智隨觀
業果呈現
安穩承受



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)

誰發現誰變了

青餅（生茶）
必有它品味
苦澀味明顯，層次分明
廿十多年的茶，沈澱的歲月
入口帶點青味，卻是活力充倍
口感細膩飽滿，不如說
入口活生生的體會
猶如人生不同的階段
有不同的領會
而青茶日夜在發酵
人心亦如是啊
當茶遇到了你
誰發現誰！改變？
人應當如茶，越陳越香
青茶日夜發酵
人日夜增進
如此品陳茶
當兒也在品賞自己吧



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)



忘了

忘了，只因專注當下
忘了，只因悲心深切
忘了，只因與法同俱
忘了，只因法為眾生

只知道緣生緣滅

忘了生死
只知道利有情

忘了自己

只有隨觀於當下

忘了未來
只有活在眼前

忘了過去
只有承擔與無怨

忘了放下
只有護念有情

忘了休息
只知道身累了

忘了無常
只知道時間不夠



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)

無量心

為了有情的幸福
慈念無限
念知度有情
現法安樂離諸苦
不忍有情承受苦
悲憫深廣
念知度有情
現法安樂離諸苦
令有情獲得幸福
隨喜成就
念知度有情
現法安樂離諸苦
以智平等視眾生
無量捨心
念知度有情
現法安樂離諸苦
無量心
廣度諸有情
共証菩提
作証幸福不用疑



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

法共勉

敬僧供養福來牽；念知業影隨時見
生死輪迴一瞬間；各盡本份當共勉



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

當下尋

禪來纏去離諸尋；念知呼吸潤身心
不住過未寂靜臨；現法安穩無有疑



文：Ajahn Kaizhao / 阿姜闍黎 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao-ajahn.3>
3: 微信公眾號 丹照比丘禪修法語 (Ajahn Kai zhao)

護念回頭

輪回路上，太多出口
解脫之路，智慧為首
止觀念知，唯一出口
法的傳授，頻頻回頭
慈悲傳授
頻頻回頭
因為不忍
向前走
來到門口
頻頻回頭
因為不忍
向前走
護念守候
頻頻回頭
因為不忍
向前走



文：Ajahn Kaizhao / 阿姜闍黎 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao-ajahn.3>
3: 微信公眾號 丹照比丘禪修法語 (Ajahn Kai zhao)

莫求 人在岸上水正流；忙里歇腳身輕悠
生滅無常心莫求；一去不回何來憂



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 開照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai zhao)

開展 有智開展無量心；來去廣度諸有情
現法見証菩提明；共享幸福不用疑



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 開照比丘轉譯法語 (Ajahn Kai zhao)

咖啡還咖啡

苦苦的一杯咖啡
每天一杯
再見了，獅城苦咖啡
同樣的咖啡，不同的體會
只是一杯咖啡
對人生有了不同滋味
當禪遇到了咖啡
咖啡還是苦咖啡
當咖啡遇到禪心
一切都無所謂了
謝謝，這一杯咖啡
有禪有咖啡，
天天會不同的回味

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 开照比丘禅修法語 (Ajahn Kai Zhao)





北海佛教居士林
BUTTERWORTH LAY BUDDHIST SOCIETY

上座部研修組
居青弘法組 主辦

念念覺知

—— 七覺支

MARCH 17

开照長老

禪修課

Dhamma Talk by
AJAHAN KAIZHAO

17/3
Fri
2023

8.30pm to 10.30pm

北海佛教居士林三樓大殿

自覺 · 覺他 · 覺行圓滿

Tel: 04-332 5045 H/P: 017-4101498

內與外

情在心，亦在外
多少纏縛來覆蓋
無明愛，內與外
有貪有執苦滿載
禪在心，不在外
聚散別離少傷害
斷貪愛，內與外
有禪有智樂善哉
止與觀，同心帶
隨觀不惑內與外
無有愛，無罣礙
多少纏結被淘汰
有法在，心悠哉
有禪有智無有害
悟在心，笑內外
有限生命亦自在



文：Ajahn Kaizhao / 阿姜闍黎 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao-ajahn.3>
3: 微信公眾號 丹照比丘禪修法語 (Ajahn Kai Zhao)

這條路

人生這條路
為了日子過的幸福
結局未知的旅途
承受了不少的苦
人生這條路
多少未知苦的旅途
有智來空門傾述
苦來領悟新起步
覺悟這條路
為了日子不再受苦
有因有果來體悟
隨業無惑的腳步
滅苦這條路
有智日子一一領悟
了知生滅最幸福
日子何來愁憂苦



文：Ajahn Kaizhao / 阿姜闍黎 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao-ajahn.3>
3: 微信公眾號 丹照比丘禪修法語 (Ajahn Kai Zhao)

只是味

一杯茶，茶入口
遇到了舌頭
茶只是茶，只有它的味
舌根發揮出它知覺
舌尖、兩側前後半部
各有不同反應
心只是識別
禪與茶之間
舌與心之間
禪者品茶，
品得“不食人間煙火”
但知種種味，不著其味
味只是味，識別只是識別
如此禪茶一味



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 井照比丘禪語法語 (Ajahn Kai Zhao)















無畏無懼

慈念無敵意
不離不棄
無畏的獨醒
利他增上心
悲願度有情
如影隨行
無懼的清醒
護念不曾停
隨喜法相應
共証菩提
無畏的覺醒
印記法共鳴
平等視有情
安穩捨心
無懼的先醒
來去皆清淨



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)



只是“有”

擁有
誰也帶不走
我有
業來相守
執有
苦隨伴左右
業有
無常陪你走
曾有
隨行左右
今有
何時才放手
智有
別說已足夠
禪有
短暫無憂
所有
記得要放手
獨有
見生滅為首
自有
隨時放手
唯有
與無常同走



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

有茶有禪



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

獨樂，一人品品茶
不是孤獨，茶與心交流
禪茶合一，獨自享受
眾樂，一起品品茶
茶聚有情，共享一壺茶
禪來潤心，各有心體悟
茶，可以獨樂樂，亦可眾樂樂
禪，只能獨樂樂，茶顯得親切
有茶有禪則更優越
茶潤身，禪潤心，一舉兩得

結果

多少的心跳
只因為等待結果
多少的心結
只因為有了結果
多少的歡笑
等到最好的結果
多少的苦笑
承受最壞的結果
預期結果
過程牽動著心
只為有我我所
日夜自我鬱結
只見因果
過程能放下我
不受結果擺佈
諸事最勝結果



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)

歲月之味

歲月的茶
品韻味
茶禪皆貴
陳香老味
歲月知味
智為貴
禪茶一味
超越詞彙
歲月法味
悟為貴
止觀之味
超越詞彙



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)

這樣走過來

一切都在更改
沒有不安
凡事不等待
我是這樣走過來

一切都在更改
時不我待
能忍心自安
我是這樣走過來

一切都在更改
不再遺憾
明日不可待
我是這樣走過來

一切都在更改
悲願情懷
人在法緣在
我是這樣走過來

一切都在更改
無常不改
一切都在更改
豈能等待



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 開照比丘禪修法語 (Ajahn Kai Zhao)









品味

走進同一扇門
同樣的杯
品出不同風味
你問，這是為什麼
那是因為
品味兩不同
茶入口
禪無垢
一獨受
味潤喉



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 升照比丘禪修法語 (Ajahn 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：2023.03 初版

非賣品 / NOTFORSALE