202407 文集

《如實安住 · 一念清明》

阿姜開照 · 著 / Ajahn Kaizhao



谛洲 · 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) —

2024年 07月 目次

《如實安住 · 一念清明》

慢慢就習慣了 6

如實喝茶 01 7

如實喝茶 02 8

飛行 對號入座 9

如實記憶 10

不用證明 11

菩薩的微笑 12

舉杯對心 13

未必如此 14

與菩薩相望一笑 15

大悲願的威力 16

還有什麼 17

因為 所以 18

夜機 / 轉機 19

你說 他說 20

看似簡單 21

就在一念間 02 22

就在一念間 01 23

就在一念間 03 24

這樣的生活 25

各自保重了 26

敬茶 27

溫度 28

沈默的証人 29

古今安居 30

安心 31

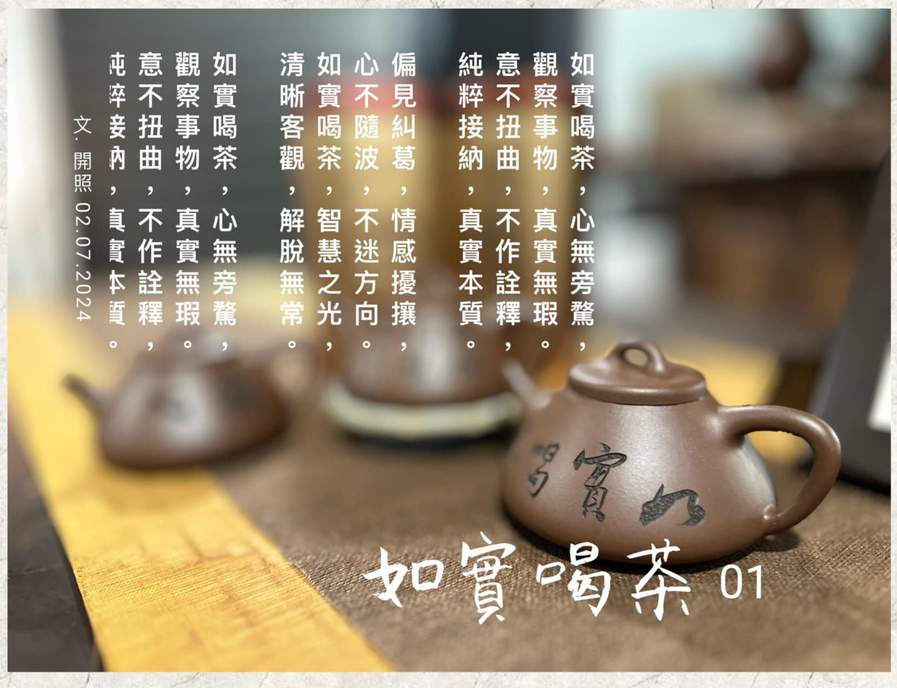
自我了解 32

早到 33

都過去了 34

走一走 35


慢慢就習慣了
失去你擁有的
別畏懼
也別傷心
這不是初次
亦非最終的時刻
慢慢地會習慣
聚與散都是常態
緣具時非首次
分離時亦非終點
每一天都有高低起伏
何必讓情緒囚禁心頭
生生滅滅
緣起緣落
習慣了
什麼都能放下
也無需執著何物
文-開照 01.07.2024


如實喝茶，心無旁騖，
觀察事物，真實無瑕。
意不扭曲，不作詮釋，
純粹接納，真實本質。
偏見糾葛，情感擾攘，
心不隨波，不迷方向。
如實喝茶，智慧之光，
清晰客觀，解脫無常。
如實喝茶，心無旁騖，
觀察事物，真實無瑕。
意不扭曲，不作詮釋，
純粹妄內，真實本質。
文. 開照 02.07.2024
如實喝茶 01



洞察力發，觀察培養，
煩惱迷惑，心不掛懷。
安穩平靜，放下自我，
如實生活，解脫自在。

如實喝茶，禪茶一味，
觀察生活，瞬間靜謐。
真實本質，心無所縈，
如實生活，修行無界。

如實喝茶，如實了知，
觀察世界，每一角落。
真實本質，心無所縈，
如實生活，隨緣自在。

文-開照 03.07.2024



飛行，穿梭雲端之上，
預先選好座位，心之所向。
此刻對號入座，
不用質疑，遨遊四方。

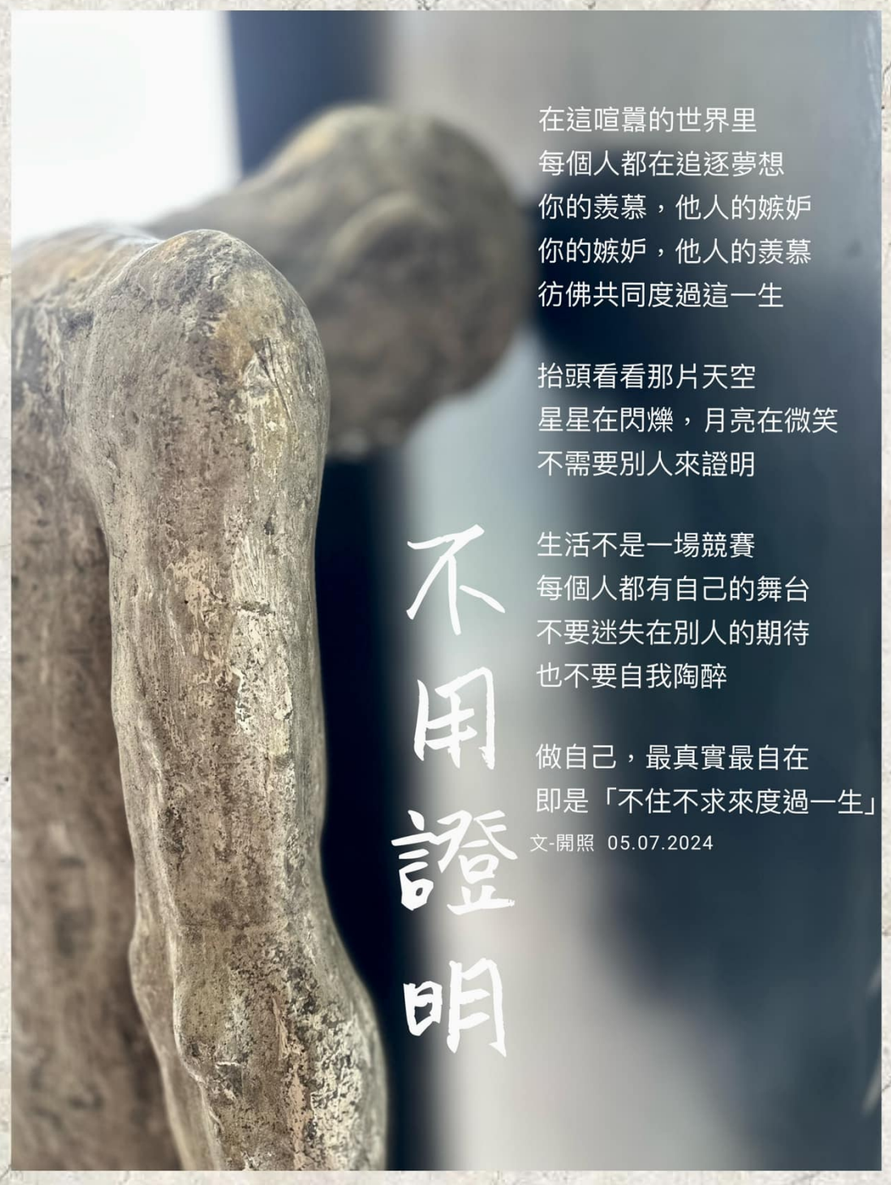
飛行，離開熟悉的地方，
在萬米高空，心隨風翔。
望著窗外，世界如此寬廣，
此刻對號入座，心無旁騖。

人生，旅途中的每一步，
確立自己定位，方向不猶。
此刻對號入座，信念堅固，
堅定不移，隨風而去

人生，旅途中的每一次飛行，
都是對自我的確認和肯定。
此刻對號入座，心無罣礙，
堅定不移，隨緣而去

文-開照 03.07.2024


一把壺，一個盤，
三個老杯，歲月的深邃。
它們不只是器物，
它們蘊含著記憶。
舊器皿，歲月的痕跡，
收藏者，代代相傳的使命。
誰真正擁有這一切，
茶器用過，茶已飲，
歲月見證，一分又一分。
如實記憶，曾經使用過，
足矣，歲月的見證。
如實記憶
文~開照 04.07.2024


在這喧囂的世界里
每個人都在追逐夢想
你的羨慕，他人的嫉妒
你的嫉妒，他人的羨慕
彷佛共同度過這一生
抬頭看看那片天空
星星在閃爍，月亮在微笑
不需要別人來證明
生活不是一場競賽
每個人都有自己的舞台
不要迷失在別人的期待
也不要自我陶醉
做自己，最真實最自在
即是「不住不求來度過一生」
文-開照 05.07.2024
不用證明

菩薩的微笑



菩薩，面露微笑，
禅顔慈悲安詳，心無雜念。
微笑，也是最適合菩薩的表情，
當你沈思許久，終於悟出了答案。

菩薩的微笑，如春風拂面，
溫暖了世間，照亮了心田。
微笑，是智慧的流露，
是慈悲的傳遞，是悟道的顯現。

當你心中有法，面帶微笑，
世界也會因你而變得更加美好。
微笑，是內心的平和，
是修行的呈现，是佛法之光

文-開照 06.07.2024



未必如此



與菩薩相望一笑

與菩薩相望一笑

菩薩也有所苦，苦於佛道未成，
苦於眾生難度。

菩薩心中有法，大事皆能消融，
法悅深藏，悲喜交加。

菩薩半跏思惟像
因憂慮人世間的生老病死
有了沈思的形象

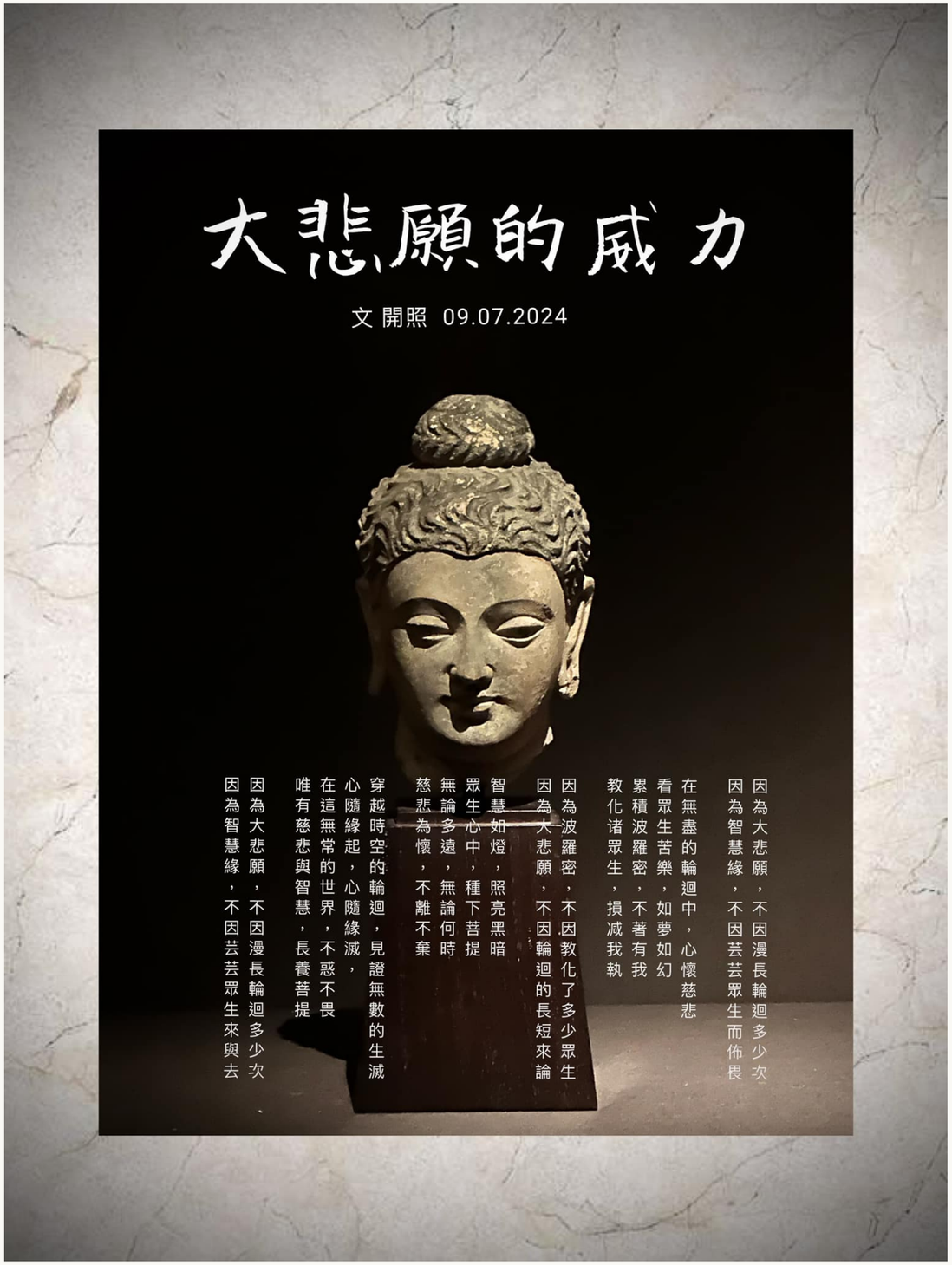
當菩薩面對有情
因而兩目微張，面含微笑
這種沖淡恬靜
又幽深絕人測度的神情
傳遞出內心深處的法悅

世人總是鎖著雙眉
忧愁如影隨形，缠绕在心头
菩薩總面含著微笑
拥抱了众生，抚慰了忧伤
能解眾生萬種憂惱

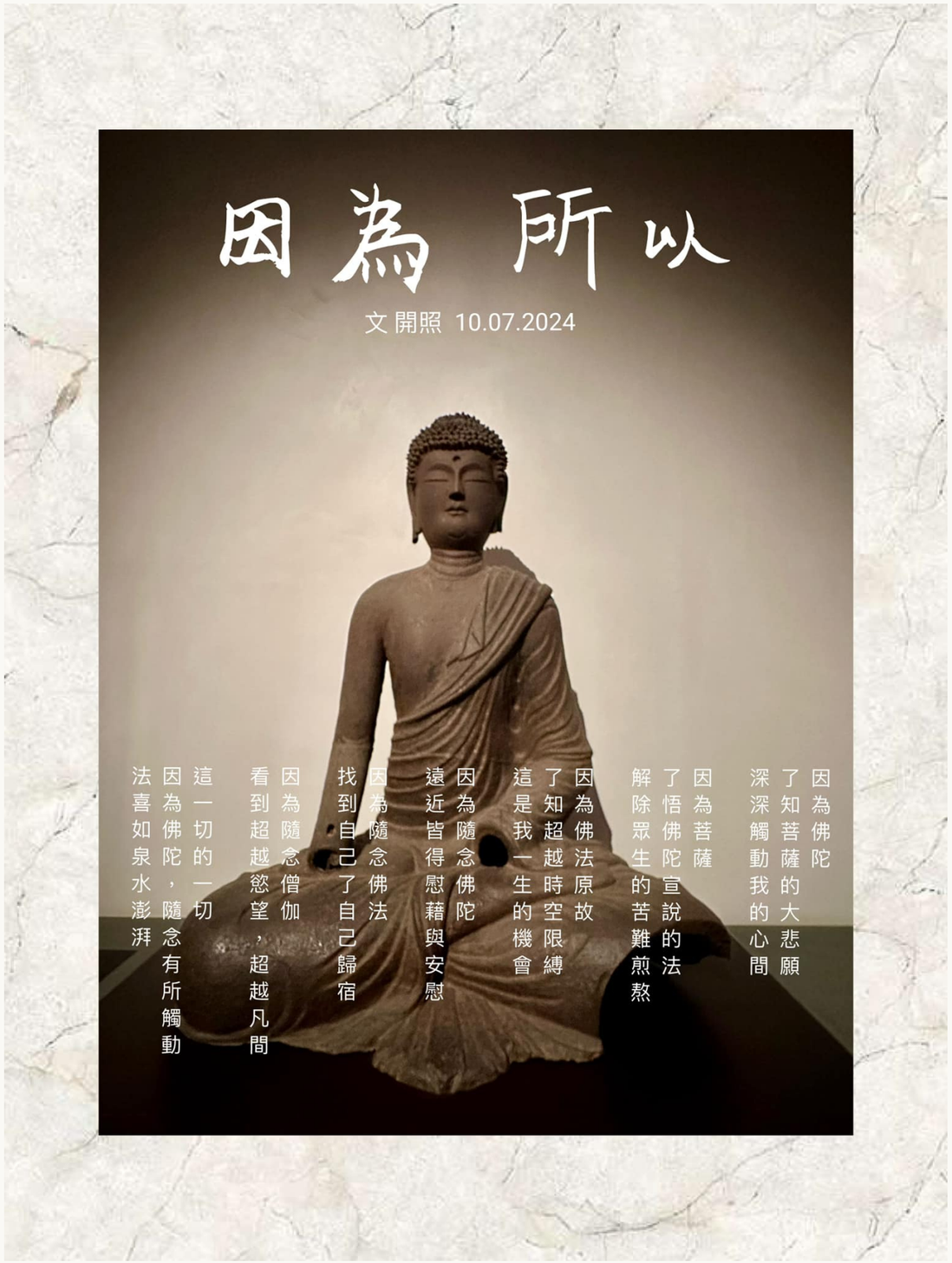
能與菩薩相望一笑
帶領我們超越凡塵的憂慮
在沉思中尋找內心的寧靜
菩萨的微笑，指引有情
放下重担，解開眉間的鎖

文 開照 08.07.2024

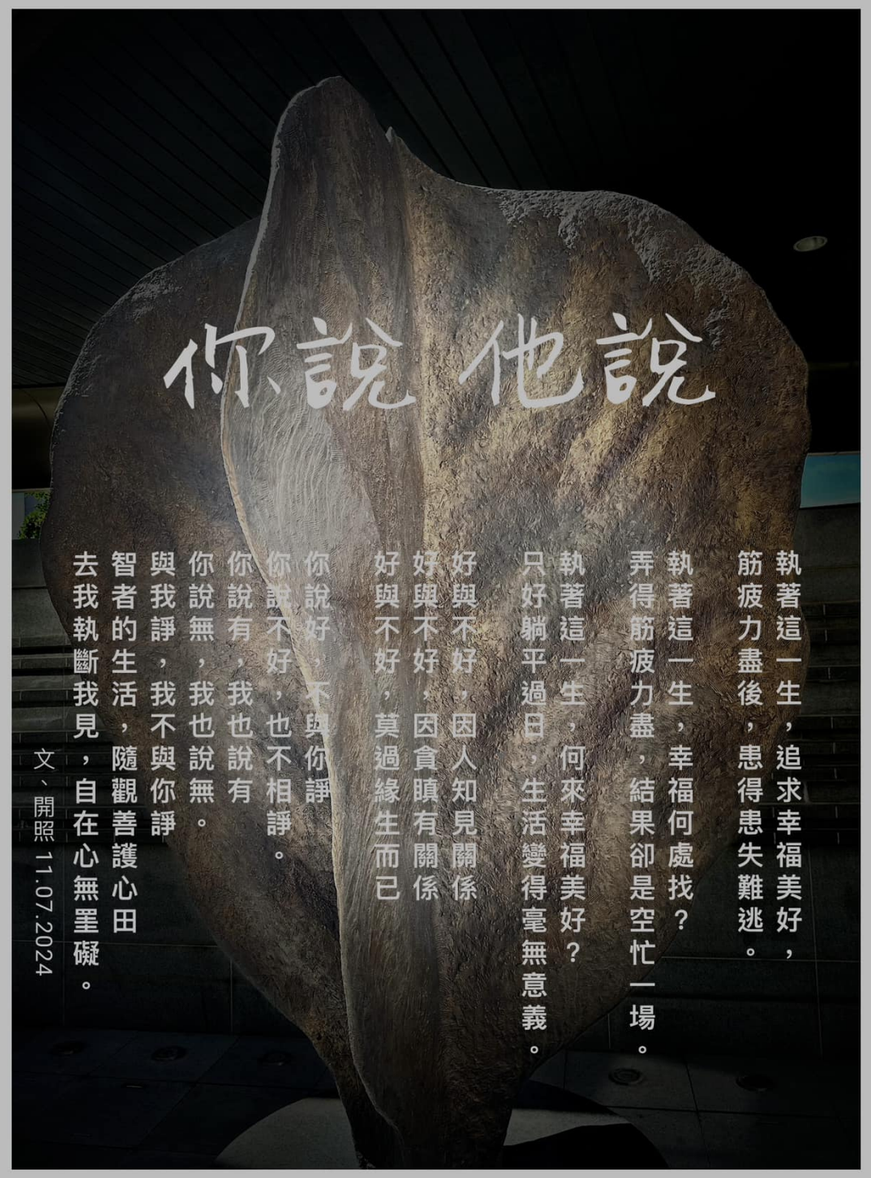



大悲願的威力
文 開照 09.07.2024
因為大悲願，不因漫長輪迴多少次
因為智慧緣，不因芸芸眾生而佈畏
在無盡的輪迴中，心懷慈悲
看眾生苦樂，如夢如幻
累積波羅密，不著有我
教化諸眾生，損減我執
因為波羅密，不因教化了多少眾生
因為大悲願，不因輪迴的長短來論
智慧如燈，照亮黑暗
眾生心中，種下菩提
無論多遠，無論何時
慈悲為懷，不離不棄
穿越時空的輪迴，見證無數的生滅
心隨緣起，心隨緣滅，
在這無常的世界，不惑不畏
唯有慈悲與智慧，長養菩提
因為大悲願，不因漫長輪迴多少次
因為智慧緣，不因芸芸眾生來與去


還有什麼
文．開照 09.07.2024
準備出發，
不問歸處，可怕，
還有什麼，只問心之所向。
每一步都踏實，每一吸都堅定。
讓風吹在耳邊，呼喚，禅在心頭輕彈。
讓雨洗滌散所有的猶豫，
無常所有的懷疑。
每一步都是成長的經歷。
每一滴都是當下，已經在路上，
就在


因為 所以
文 開照 10.07.2024
因為佛陀
了知菩薩的大悲願
深深觸動我的心間
因為菩薩
了悟佛陀宣說的法
解除眾生的苦難煎熬
因為佛法原故
了知超越時空限縛
這是我一生的機會
因為隨念佛陀
遠近皆得慰藉與安慰
因為隨念佛法
找到自己了自己歸宿
因為隨念僧伽
看到超越慾望，超越凡間
這一切的一切
因為佛陀，隨念有所觸動
法喜如泉水澎湃


夜機
文 開照 11.07.2024
乘着夜的翅膀，飛翔
把身安住座位上
將心安住念知中
夜空，沒有心機，只有星星日空
飛機，由人來駕馭，到目的地。
乘客，心中安穩坐飛行中
等待安全抵達，那未知的彼岸。
轉機
城市的燈火下，燈火渴望片刻安詳，
更何況是人，心中也有同樣的嚮往。
班機降落了，未接上另一班機，
等候時間，是屬於自己的片刻寧靜。
在角落找到了寧靜處，一杯茶在手，
輕輕吹散熱氣，品味生活的甘甜。
N1
N


你說 他說
執著這一生，追求幸福美好，
筋疲力盡後，患得患失難逃。
執著這一生，幸福何處找？
弄得筋疲力盡，結果卻是空忙一場。
執著這一生，何來幸福美好？
只好躺平過日，生活變得毫無意義。
好與不好，因人知見關係
好與不好，因貪瞋有關係
好與不好，莫過緣生而已
你說好，不與你諍
你說不好，也不相諍。
你說有，我也說有
你說無，我也說無。
與我諍，我不與你諍
智者的生活，隨觀善護心田
去我執斷我見，自在心無罣礙。
文、開照 11.07.2024


手中一切，看簡單易得，
杯有大小，製作有差異。
人有老少，各經驗不同，
見聞覺知，豈能說一樣。
皆是無常，這不用多說，
放下所有，時間才擁有。
一杯在手，思念不相同
緣起緣滅，無一法不變。
願所不願，隨緣去接受，
禪茶心間，另一種磁味。
人的一生，都無法觸及，
歲月如茶，靜觀生與滅。
無論何時，無論任何地，
每一瞬間，老實品杯茶。
禪與茶間，不住各一邊，
不得所得，寂靜每一刻。
看似簡單
文 · 開照 12.07.2024

就在一念間 02



養禅千日，只在一念間
自己的路自己走
無人能代替

文·開照

就在一念間 01



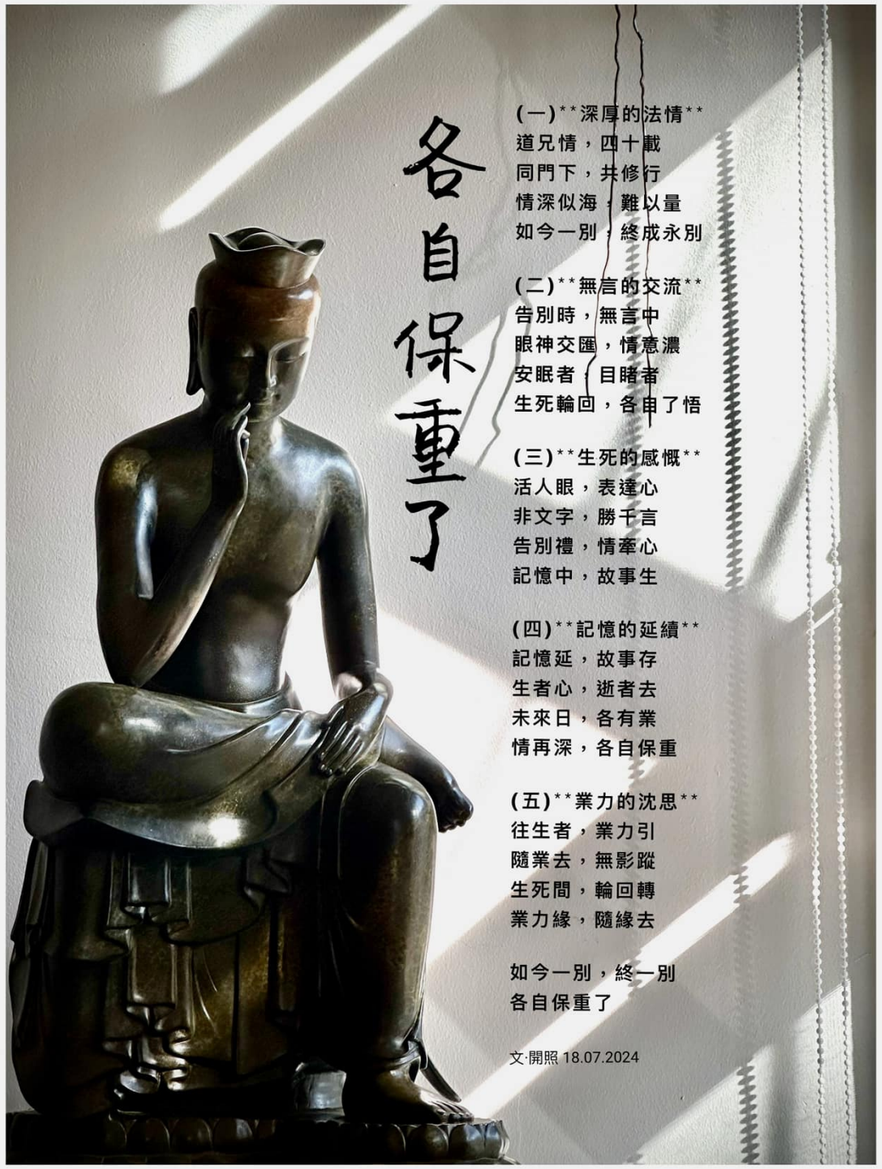
在這一念間，我們找到了答案
在這一念間，我們成就了智慧

文·開照 14.07.2024


就在一念間03
文·開照 15.07.2024
這就是一念間
一念之間，一切可能
一念之間，一切開始
一念之間，一切成就
一念之間，一切改變
在時間上，一瞬間
在心念上，剎那間
在空間上，生滅間
何來不變永恆呢
不住不著不動念
能活在心無罣礙

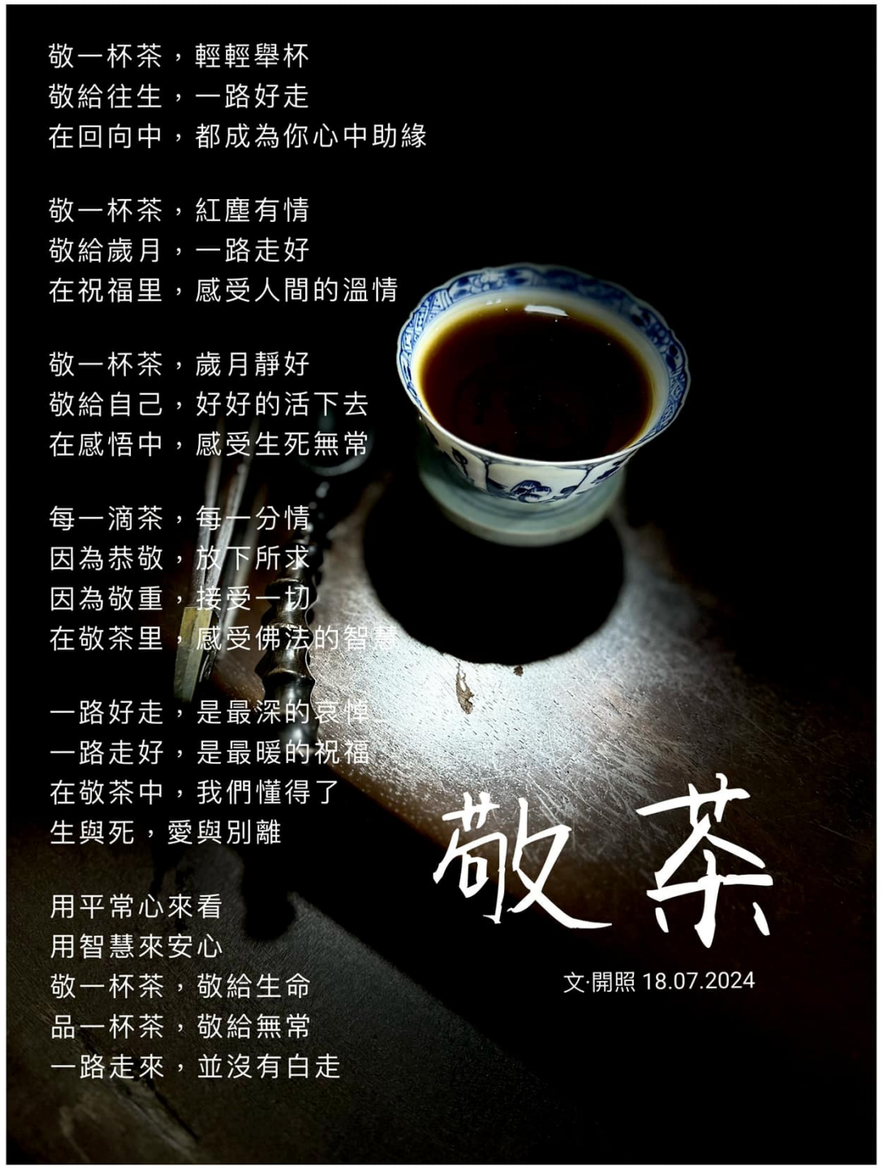

在這紛擾世界，
我選擇念住當下
不問世事多複雜，
只求心安住每一刻
笑看雲捲雲舒，
任它風吹雨打
簡簡單單，
我走我的路
清晨的陽光灑在窗台
一杯咖啡，一杯茶
一本書，一枝筆
留下痕跡，
書寫人生篇章
不計較昨日的得失
也沒必要想明天
只專注於每分每秒
這是我的生活
文·開照 15.07.2024
這樣的生活

各自保重了



紀錄：目睹一場告別儀式，他們彼此之間，在同一門下出家，道兄之情近四十多年，如今一人先離去。一人送他一程

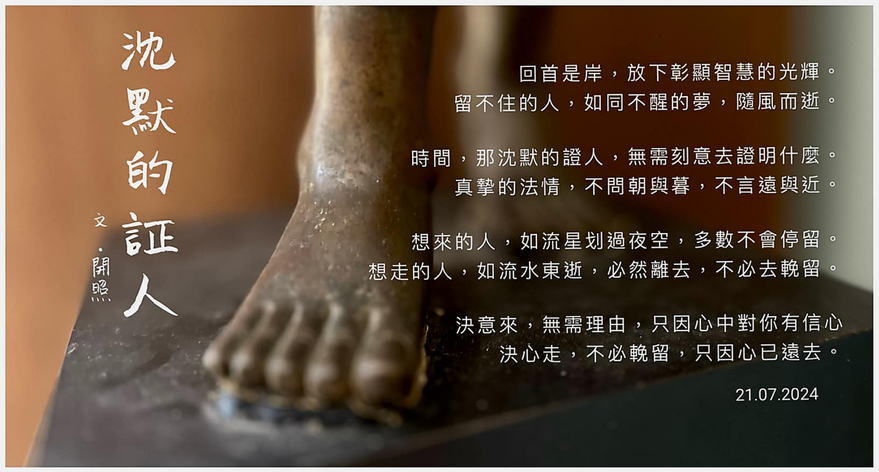
敬茶

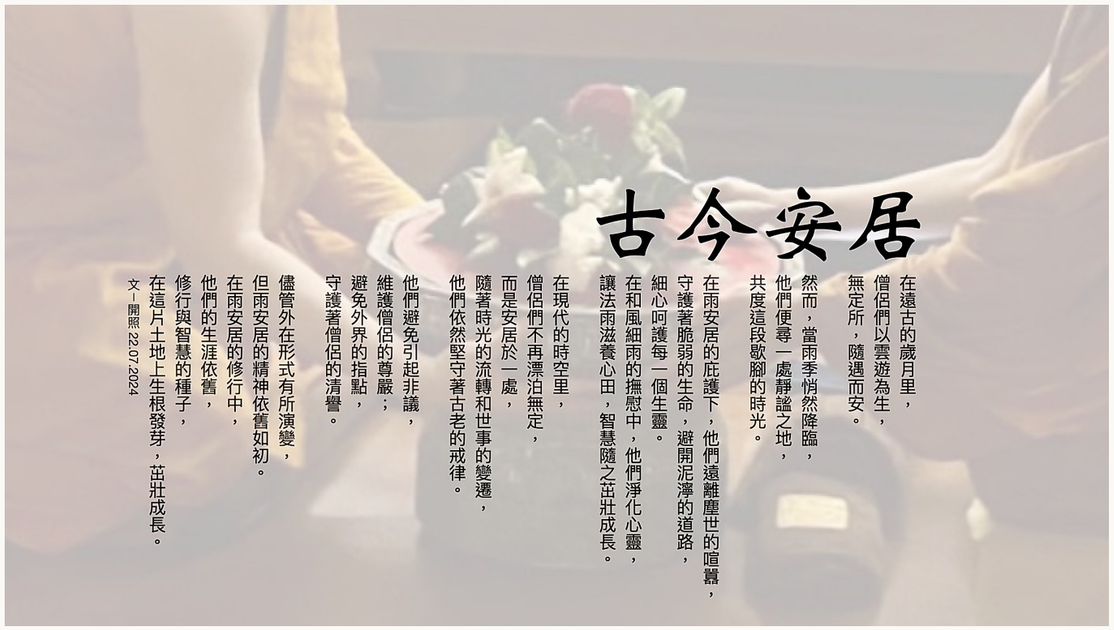


溫度


水的溫度，影響著茶的香氣
人心的溫度，考驗著處事待人的態度
沏茶前，溫壺溫杯
茶蕩之味，入口暖胃
人生亦如是，事前準備
保持清醒，溫度不失
人生如茶，需要溫度
心的溫度，感動彼此
事前的準備，事中的專注
事後的反思，保持清醒
溫度不失，冷暖自知
在人生旅途中
保持溫度
在每一個瞬間
感受佛法與生活
真實的一面
溫度
文·開照 19.07.2024

沈默的証人


沈默的証人
文·開照
回首是岸，放下彰顯智慧的光輝。
留不住的人，如同不醒的夢，隨風而逝。
時間，那沈默的證人，無需刻意去證明什麼。
真摯的法情，不問朝與暮，不言遠與近。
想來的人，如流星划過夜空，多數不會停留。
想走的人，如流水東逝，必然離去，不必去輓留。
決意來，無需理由，只因心中對你有信心
決心走，不必輓留，只因心已遠去。
21.07.2024



古今安居

在遠古的歲月里，
僧侶們以雲遊為生，
無定所，隨遇而安。

然而，當雨季悄然降臨，
他們便尋一處靜謐之地，
共度這段歇腳的時光。

在雨安居的庇護下，他們遠離塵世的喧囂，
守護著脆弱的生命，避開泥濘的道路，
細心呵護每一個生靈。
在和風細雨的撫慰中，他們淨化心靈，
讓法雨滋養心田，智慧隨之茁壯成長。

在現代的時空里，
僧侶們不再漂泊無定，
而是安居於一處，
隨著時光的流轉和世事的變遷，
他們依然堅守著古老的戒律。

他們避免引起非議，
維護僧侶的尊嚴；
避免外界的指點，
守護著僧侶的清譽。

儘管外在形式有所演變，
但雨安居的精神依舊如初。
在雨安居的修行中，
他們的生涯依舊，
修行與智慧的種子，
在這片土地上生根發芽，茁壯成長。

文－開照 22.07.2024



安心

身安心安，現實之問，
食住衣藥，生活之基。

身安，是現實的庇護，
食住衣藥，構築日常的安寧。
在滋養的糧食中，我們成長。

這杯茶，生活的一抹香，
它不是唯一，卻能透過品茶，
在靜謐的瞬間，與世隔絕，

心安，是智慧的燈塔，
一飲一啜，品味人生的夢幻。
在茶與禪的交融中，找到了答案，
它助我們看透世間，不染塵埃。

24.07.2024 文-開照

自我了解


日子天天過
它默默地記載著
曾經的點點滴滴
卻無法停留
那些
剎那間的虛幻與美好
經歷讓心更明晰
如同明鏡般映照自我
並非為了他人的理解
而是為了
自我領悟與成長
自我了解
文-開照 26 07 2024

早到


早到
早到的我，飛機不急飛，
它有它的時，不因你早到而改變。
你的遲到，它不會等，
準時起飛，人生亦如此。
AJAHN KANTHAO
時間不等人，機會如流星划過，
把握每一刻，不讓它溜走。
把事提前做，心中無負擔，
彼此之間，共享喜悅。
無常像飛行，生生滅滅
不要等待，不要猶豫，
把事提前做，不留遺憾，
法喜是自己，驚喜是他人
文-開照29.07.2024

都過去了



走一走



適度即是恰好
文·開照 31.07.2024

在行走的旅途中，不停歇
但需偶爾停下，讓腳步得以休息
坐於靜謐角落，讓心靈得以呼吸
生活不是一場賽跑
適時起身，適時坐下
適度即是恰好

作者：阿姜開照/優達達摩/kz

出版單位：谛洲

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 ：2024.07 初版

非賣品 / NOTFORSALE