202408 文集

《出家非家 · 袈裟淨行》

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 08月 目次

《出家非家 · 袈裟淨行》

無所有 6

無言的啟迪 7

善自調伏 8

重溫回顧 9

非家 10

迷失與指引 11

言無名利 行絕虛浮 12

說話 13

難得所得 14

歲月話語：方外人的沉思 15

不簡單 不平凡 16

別以為 17

落髮 18

跨出 19

出家前、之後 20

流動福田 21

時時檢驗省察 22

真實語 23

袈裟佛子衣 24

若隱若現 25

閒人 26

是這樣 27

雋爽、彣質 28

福而不迷 智而不傲 29

當塵客遇到雲僧 30

歲月話語：方外人的沉思 31

誰在改變了誰 32

一生的承諾 33



既然一切皆隨緣生與滅
何需執著於擁有所有
世間萬象，瞬息萬變如雲煙
轉眼即逝
既然無所獲，又何來有所失
透過如實的洞悉，我們將發現
內外一切
皆如夢幻泡影，虛幻不實
應當學會
心無所住而生其心
在這樣的心境下
能夠真正地生活於
無拘無束之中
隨風飄揚，同生同滅

文/開照 01.08.2024



無言的啟迪

佛說「我言行舉止不同，
應該具足安詳的威儀」
這不僅符合沙門的身份，
也能更好地展現內心的平和。

沙門的威儀，
以心境的安定來攝制自我，
並以此影響他人。

通過對自身修養的重視，
言談舉止自然流露出一種安詳的氣質，
這種內外一致的風範，
不僅使我們的存在更具吸引力，
也能引起他人的尊敬與感動。

沙門的威儀，
不僅是外在的修養，
更是內在的修為
是由內而外的呈現
並非僅僅依靠形式上的舉止。

沙門的威儀，能夠在無形中感動他
不僅是對自己修持的體現，
更是一種無言的啟迪與感染。

善自調伏

隨時觀察，時時反省，
這是修行過程中的點滴積累
與不懈努力
智慧漸漸在心中
一步一步積累深處

不輕言一切都得究竟智
不說初期已得智慧之光
漸漸習學，受教受訶
經過無數次的反思與磨練
概念化為經驗
智慧是漸漸培養出來的

經過每次的如理反思
受教與自省，點滴累積
修行之路，雖漫長艱辛
不斷深化與升華
這種智慧來自
不斷的努力和修正
不僅僅是一種知識的累積
更是一種內在的
洞察力與心的覺醒

文 簡易 15.08.2024



文 Ajahn Kotshho / 阿卡朝照 @ Yertsohammo
1: https://www.facebook.com/kotshho.ajahn.3
2: https://www.facebook.com/kotshho.ajahn.3
3: 微信公众号 开顺光五禅诗法语 (Ajahn Koi shool)

重溫回顧



口誦經典，正法重新溫
佛陀教誨，心中深印記。
慈悲心隨，行者心培，
出家路上，正法不違。

誦經經典，心隨法義轉，
佛陀智慧，如燈塔照亮。
反覆誦念，鞭策前行，
意念堅定，心向法嚮。

戒定慧學，修行不息，
心隨法行，步步提升。
誦經深處，回顧教誨，
深情尋覓，智慧之光。

在誦經聲中，心靈淨化，
佛法引領，走向寬廣。
自我檢驗，不違正法，
修行路上，步步高升。

文 Ajahn Kotshho / 阿卡朝照 @ Yertsohammo
1: https://www.facebook.com/kotshho.ajahn.3
2: https://www.facebook.com/kotshho.ajahn.3
3: 微信公众号 开顺光五禅诗法语 (Ajahn Koi shool)





非家 anāgārika

文　開照　17.08.2024

在塵世的屋檐下，曾經的迷茫，
塵埃飛揚，遮蔽了心的方向。
梵行之路，難以專注，塵世紛擾，
歲月如梭，流水般消逝無聲。

如今剃去鬚髮，披上袈裟的光，
放下世俗的牽絆，走向非家的路上。
塵世的渴望，如煙雲散去，
心隨法音，寂靜而遠行。

如今剃去鬚髮，披上袈裟的寬廣，
放棄世俗，走向非家的方向。
塵世的渴望，如煙雲散去，
捨家出家，進入非家，心之所向。

非家者的心，不執著於世俗的紛擾，
內心的轉變，通過持戒、禪定，智慧的修持。
止息貪瞋痴，走向解脫的路，
最終達到一切苦的止息，心無罣礙。

在最後時刻，生死必然，心依舊安住，
此生無悔，因為已經找到了歸宿。
非家之路，是內心的歸屬，
在這條路上，並沒白來了。

如今捨家出家，進入非家，
放下所有束縛，走向命終的旅途。
在這條路上，心依舊安住，
此生無悔，因為已經找到了歸宿。

非家者的心，不執著於世俗，
內心的轉變，通過修行，達到解脫。
在這條路上，心無罣礙，
最終達到一切苦的止息，心隨法音，遠行。

文　Ajahn Kaizhao / 阿基周照 @ Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 恩傳法先生　并照比丘禅修法语 (Ajahn Kai zhao)



迷失與指引

在信仰与智慧间寻找方向

在宗教的舞台上，信仰如燈火搖曳，
迷信與正信之間，有情眾生在徘徊。

每個選擇的瞬間，是最真實的寫照，
在信仰的天平上，輕與重，明與暗，交織交錯。

難，在信仰與智慧間徘徊，
每一步都重如泰山，每一次都需勇氣。
難，在取捨與擇決的十字路口，
心中那把秤，衡量著未來的重量。

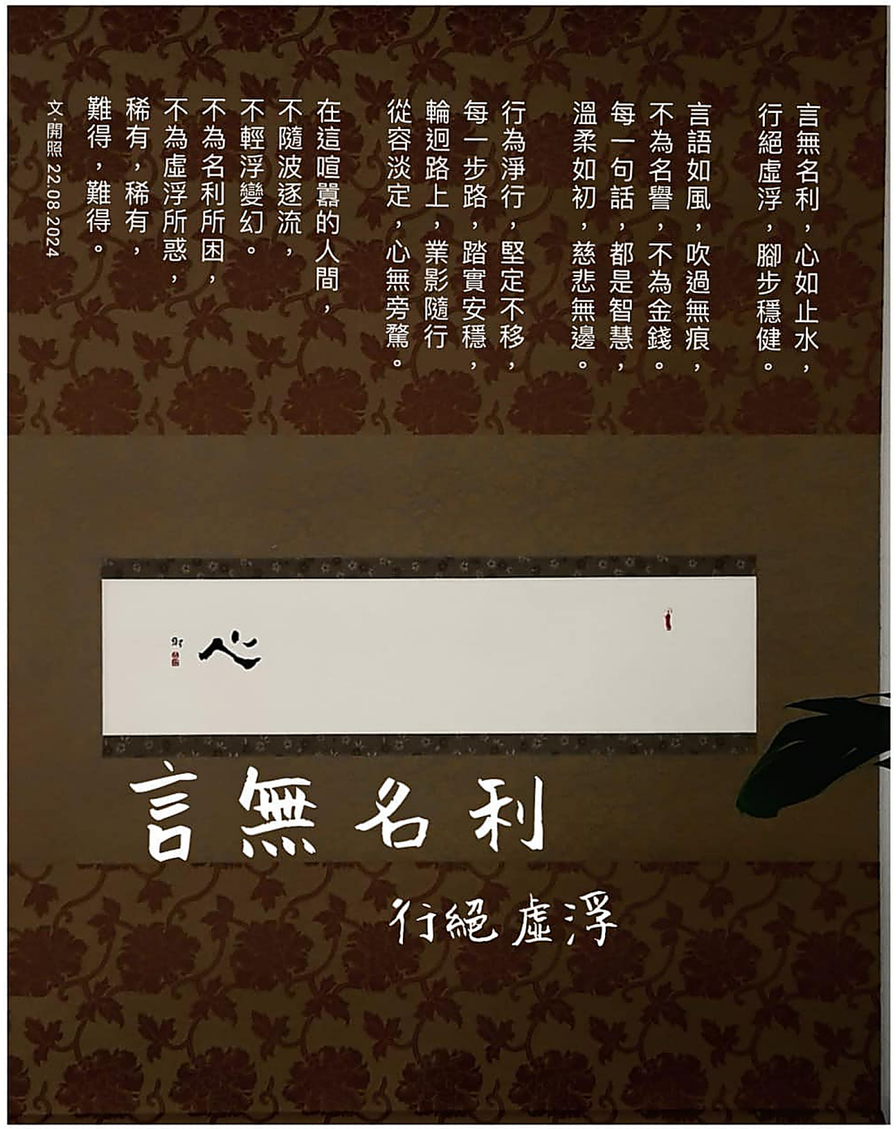
難，難在遠離與親近的邊緣，
是放手還是緊握，是逃避還是面對。
難，難在糾正與落實的瞬間，
是堅持還是放棄，是想象還是現實。

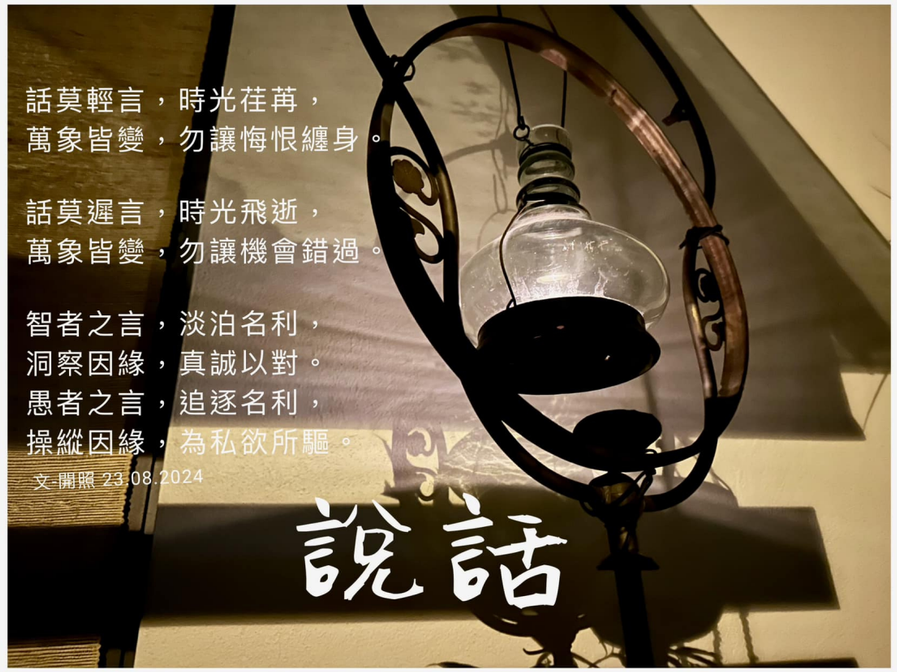
在每個選擇的瞬間，有人歡喜有人愁，
在每個決定的背後，感情與包袱，執取與放下。

但若沒有智慧，人心易迷失方向，
在迷霧中徘徊，每個選擇都顯得艱難。

當你將佛陀的智慧僵困於宗教的框架之中
當你深刻領悟佛陀的教誨之後
然而，當教誨的奧義已明，
那剩下的「難」，究竟蘊含於何處？
難，徘徊於信仰與智慧的交匯處
難，是釋放還是執著

文　Ajahn Kaizhao / 阿基周照 @ Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 恩傳法先生　并照比丘禅修法语 (Ajahn Kai zhao)


言無名利，心如止水，
行絕虛浮，腳步穩健。
言語如風，吹過無痕，
不為名譽，不為金錢。
每一句話，都是智慧，
溫柔如初，慈悲無邊。
行為淨行，堅定不移，
每一步路，踏實安穩，
輪迴路上，業影隨行
從容淡定，心無旁騖。
在這喧囂的人間，
不隨波逐流，
不輕浮變幻。
不為名利所困，
不為虛浮所惑，
稀有，稀有，
難得，難得。
文-開照 22.08.2024
心
言無名利
行絕虛浮

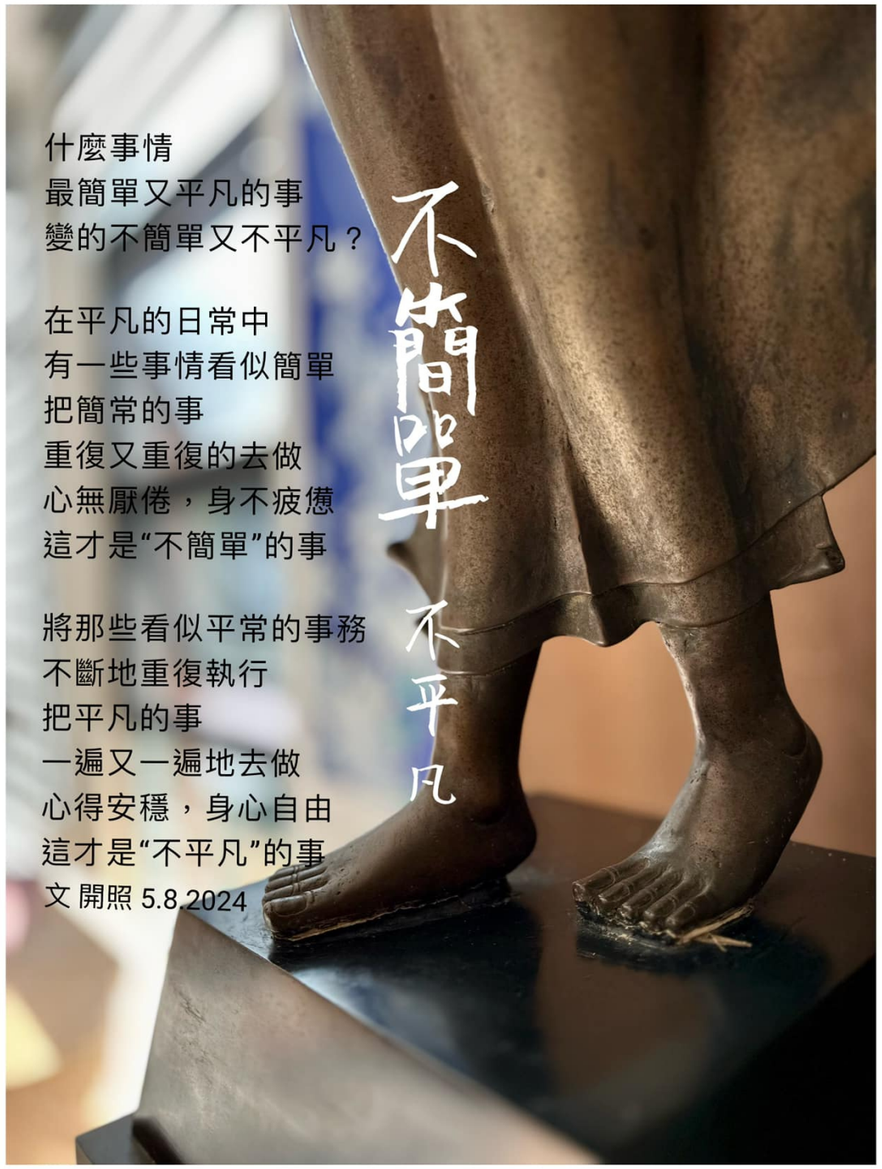

話莫輕言，時光荏苒，
萬象皆變，勿讓悔恨纏身。
話莫遲言，時光飛逝，
萬象皆變，勿讓機會錯過。
智者之言，淡泊名利，
洞察因緣，真誠以對。
愚者之言，追逐名利，
操縱因緣，為私欲所驅。
文-開照 23.08.2024
說話

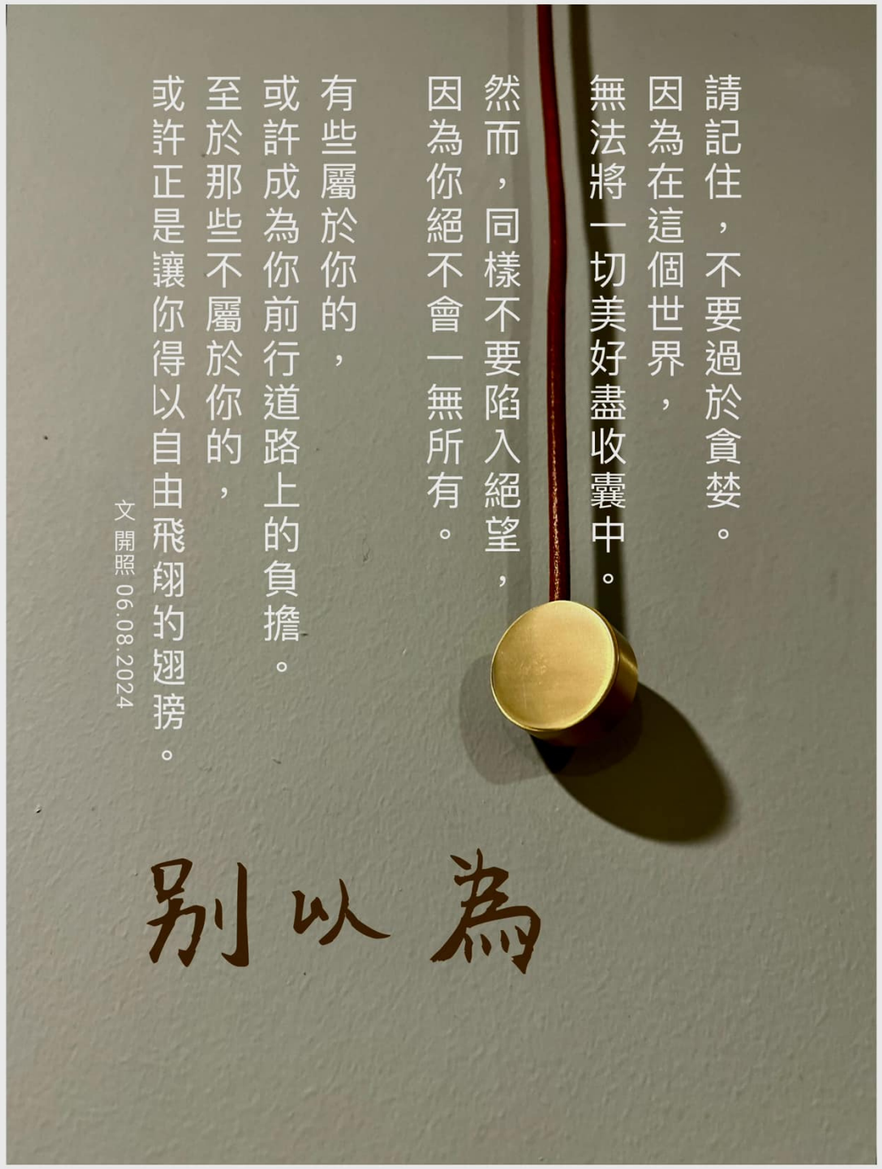
難得所得



歲月話語：方外人的沉思




不簡單
不平凡
什麼事情
最簡單又平凡的事
變的不簡單又不平凡？
在平凡的日常中
有一些事情看似簡單
把簡常的事
重復又重復的去做
心無厭倦，身不疲憊
這才是“不簡單”的事
將那些看似平常的事務
不斷地重復執行
把平凡的事
一遍又一遍地去做
心得安穩，身心自由
這才是“不平凡”的事
文 開照 5.8.2024


請記住，不要過於貪婪。
因為在這個世界，
無法將一切美好盡收囊中。
然而，同樣不要陷入絕望，
因為你絕不會一無所有。
有些屬於你的，
或許成為你前行道路上的負擔。
至於那些不屬於你的，
或許正是讓你得以自由飛翔的翅膀。
文 開照 06.08.2024
別以為



落髮

08.08.2024 kaizhao

從塵世間，初落髮絲輕；幼小心靈，未識愁滋味
歲月流轉，發絲漸長，心頭思緒，如絲纏繞

今朝剃度，步入空門去；心靈觸動，找到依歸處
善士指引，剃發修行生於塵世，趣向出世

剃去煩惱，剃去塵埃；剃去舊我，迎接非我

文. Ajahn Kaizhao / 阿基開照 @ 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)



跨出

文·開照 08.08.2024

決意出家，我跨出人生的方外路，
披上袈裟，我步入了非家的生活。

三衣一缽，简朴的生活，淡泊生涯
自利利他，放下自我，向滅苦方向。

走过尘世的繁华，选择了出家去
放下世俗的羁绊，拥抱三衣一缽

在修行的道路上，找到依歸之處，
在佛法的指引下，走向解脱之道。

跨出尘世的纷扰
生活變得简单。
三衣一缽，
是我唯一的行囊。

文. Ajahn Kaizhao / 阿基開照 @ 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)





出家前、之後

文.開照 10.08.2024

出家前

在父母慈愛的見證下，
我懷著一顆虔誠的心，
向他們懇求寬恕與接納。
我請求他們容受
並原諒我過往的一切過失。

在披上袈裟的那一刻，
得到父母的祝福和護念。
在未來的歲月裡，
我將走向一條更謹慎的修行之路，
並以清淨的身、口、意
來報答父母的養育之恩。

出家後

在戒師的見證下，
我沐浴在僧團的和諧之中，
發露懺悔。
我承認，由於我的身、口、意，
曾對佛、法、僧三寶不敬，
我在此請求寬容，
願我的過失得到原諒。
在未來的修行中，
我將更加謹慎，
以確保我的行為
與佛陀的教誨相符合。

透過這番深刻的懺悔，
我的心得以淨化，
智慧得以增長，
道心變得更堅強。

我將以更清淨的心志，
不斷精進，直至達到內心煩惱止息。





流動福田

文.開照 11.08.2024

出家, 以托缽為生，秉持正命之道，
心懷感恩，接受施捨，常懷少欲知足之心。
不積財富，戒除貪婪與驕慢。

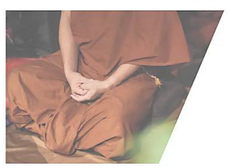
托缽而行，僧侶之正命，
自利利他，彼此皆獲益。
遠離塵世紛擾，專心修道，
為眾生播撒福田，難得之機。

托缽之中，蘊含深邃智慧，
托缽之行，彰顯清淨正命。
出家修道，既利於己，亦利於人。
以利他之心，普施眾生，
種下善根，結善緣，善緣成就。



時時檢驗省察





文、圖 15/09/2024

對佛教徒而言
修福修慧的路上
時時檢驗省察
避免偏離佛法的核心

從修福的殿堂中，時時檢驗省察
自己是否有愛著所有

從修定的禪堂裡，時時檢驗省察
自己是否有那股傲慢

從修慧的法堂上，時時檢驗省察
自己是否自以為是

如是因，如是果
如此緣生，如此緣滅

從概念轉向經驗
如實發現，如實的了知
不再被無明有愛所迷惑

解開內外及身心的枷鎖
無論是外在的束縛

還是內心的桎梏
這正是佛法的獨到之處

引領我們走向智慧
走向解脫苦之路





一襲袈裟陪伴我
用我一生的修行
走到最後的一天
袈裟伴我到命終

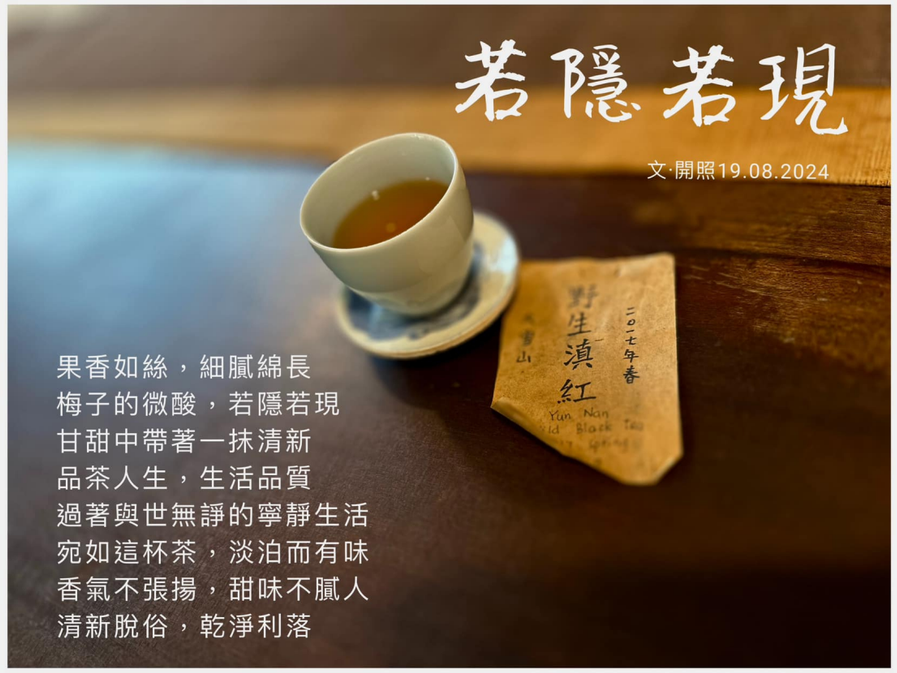
一襲袈裟陪伴我
勇敢去面對一切
見聞覺知觸動我
無一法不是考驗

一襲袈裟陪伴我
做最好的準備
每一天是最後一天
活得更踏實

一襲袈裟陪伴我
念知緣生緣滅
不辜負所有的緣分
活得很充實

袈裟佛子衣
出世間的象徵

文. Ajahn Kaizhao / 阿慕開照 @ 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)



閒人



僧人非閒人，心中无挂碍，
能閒才能是，自在的閒人。

僧人若等待，閒人即不閒，
心有所期盼，便落人事忙。

修行非空談，是行在當下，
心無罣礙時，方顯真閒人。

閒人不是夢，是心的歸宿，
能閒才能悟，生命的真意。

閒人非空閒，是心的寂靜，
能閒能隨緣，笑看空閒人。

文·開照 19.08.2024

就是這樣，
不如這樣，
三衣一缽，
如是因果，如是因緣
皆可為新起點。

就是這樣，
不如這樣，
古道路上，
已經做的，還未做的，
還來得及行動。

就是這樣，
那又怎樣，
生生滅滅，
過去已逝，未來未至，
繼續的修下去。

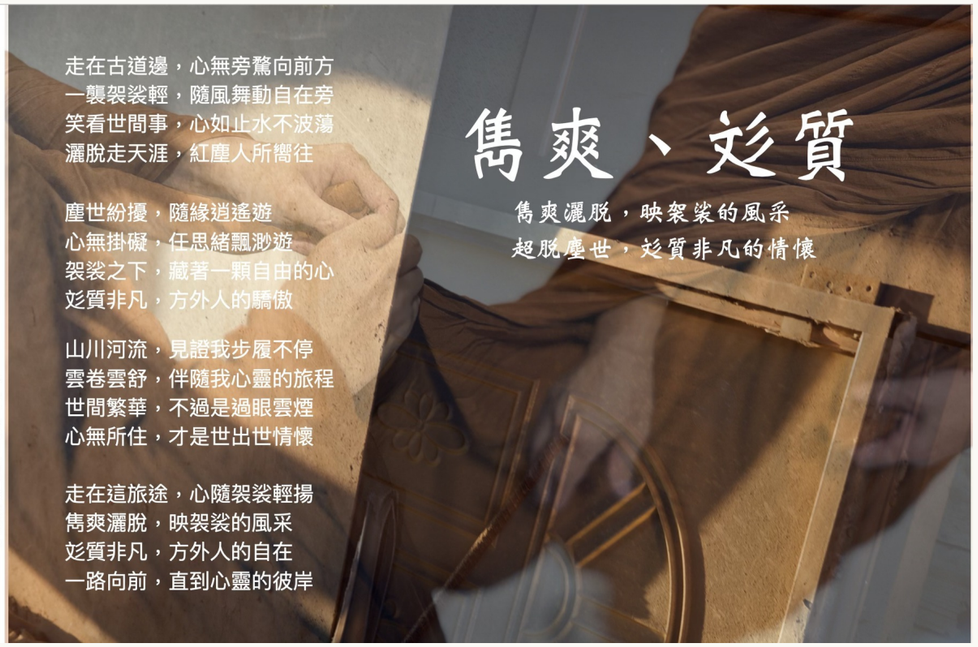
文·開照 21082024

是這樣

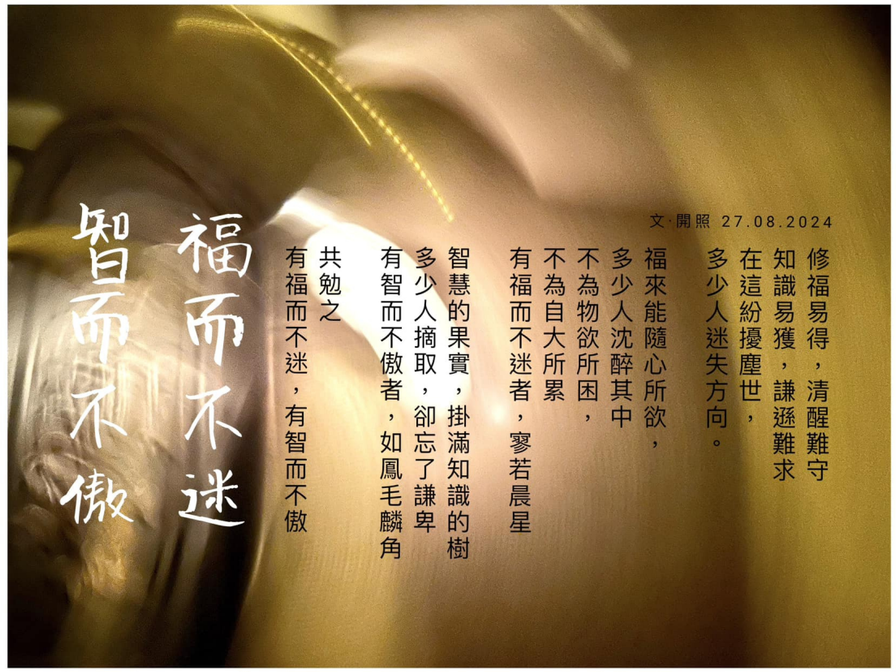


文. Ajahn Kaizhao / 阿基開照 @ Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 微信公众号 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

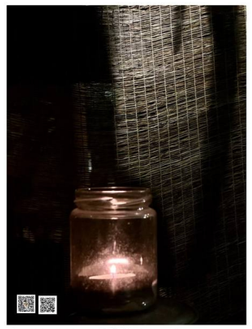
雋爽、迄質



福而不迷 智而不傲



當塵客遇到雲僧



文、Ajahn Kaizhao / 阿蓋開照 @ 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)

文-開照 29.08.2024

塵客：深陷於執著之苦，心緒難以自拔。
如何才能釋懷一個人，讓心靈重獲自由？

雲僧：放下一個人，雖非易事，
卻也非不可能。
若能踐行以下兩點，
即便未能徹底釋懷，
情感的枷鎖也將逐漸鬆動。
首先，
將他從思念中抹去，不再提及，
不再談論，不再相見。
其次，
堅守正念，保持清醒，
持續禪修，讓內心回歸寧靜與超然。

塵客：難道就這麼簡單？

雲僧：你期待的是何種複雜？

塵客：但若不可避免地要面對他，又該如何？

雲僧：以慈悲心對待，以正知自守，
既保護自己，也不傷害他人。

塵客：這樣的心態，真的能夠奏效嗎？

雲僧：這取決於你是否能夠將信仰與智慧融為一體。

塵客：那麼，我該如何培養這種合一？

雲僧：與賢德之人為伍，聆聽智慧的教誨，
如理思維，依循正道，親自來體證。
過分執著，往往讓人忽略了修行的真諦，
貪欲之根若不斷，痛苦便如影隨形，難以擺脫。

歲月話語

方外人的沉思

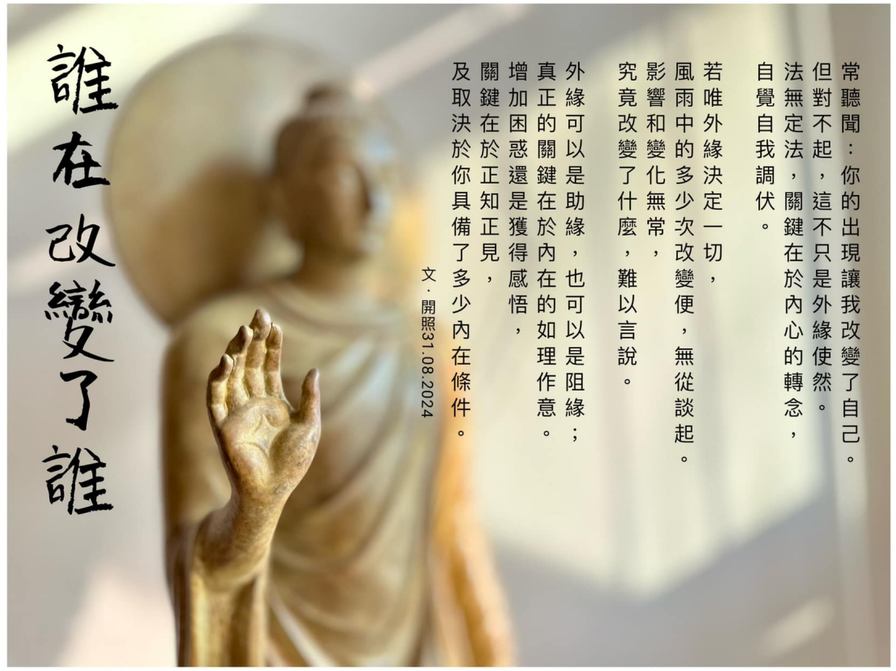
文、Ajahn Kaizhao / 阿蓋開照 @ Yuttadhammo
1: http://www.facebook.com/venkaizhao
2: https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3
3: 微信公众号 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

文-開照 30.08.2024

歲月如茶，陳年老茶不計其數的歲月
它不言歲月，只以陳化訴說著時間的深度。
這杯茶，年份成謎，
然而，每一口都能嘗到歲月的厚重。

人生如茶，知己相伴，共度無數歲月
歲月不饒人，還有人卻也放不下得失
歲月無情，人卻那麼的多情

對我而言，多少往事，笑談中消散
禪茶之間，心與禪的生活
好好品一杯茶，活著真好
那你呢？
由你來續寫，你的故事。
應該更精彩。



常聽聞：你的出現讓我改變了自己。但對不起，這不只是外緣使然。法無定法，關鍵在於內心的轉念，自覺自我調伏。

若唯外緣決定一切，風雨中的多少次改變便，無從談起。影響和變化無常，究竟改變了什麼，難以言說。

外緣可以是助緣，也可以是阻緣；真正的關鍵在於內在的如理作意。增加困惑還是獲得感悟，關鍵在於正知正見，及取決於你具備了多少內在條件。

文. 開照31.08.2024

一生的承诺

文. 開照 31.08.2024

不再向他處尋求心的庇護，
唯有佛陀，指引我迷途的方向。
佛法，猶如璀璨的明燈，驅散心中的迷霧，
僧伽，我們並肩走向解脫的征途。

皈依，非是輕率的誓言，
而是深處覺醒的抉擇與承諾。
每一步的修行，都是對自我極限的超越，
在佛法的無盡海洋中，
自省、自覺，直至悟道的彼岸。

這自覺的修行，超越了儀式的重復，
它是智慧的呼喚，是對佛法深邃理解的渴求。
庇護雖在，卻需我們不懈的努力去追尋，
在這條修行之路上，
自愛、自律，堅定前行。

皈依，是佛子畢生的誓言，
不再以世俗為依歸，
唯有佛法僧，成為唯一不變皈依
直至涅槃的彼岸，
皈依，是佛子真實不虛的承諾



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 ：2024.08 初版

非賣品 / NOTFORSALE