202409 文集

《禪心潤月 · 雲水觀照》

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 09月 目次

《禪心潤月 · 雲水觀照》

諸天與世人：希求於幸福 6

門內門外 7

禪與纏間徘徊 8

曾經與不 9

咖啡與是非 10

轉變 11

別怕安靜 12

禪心潤月 13

觀 14

禪 15

重歸 16

在此刻 影響未來 17

品法味 18

曾經與否？ 19

心上腳下 20

智慧品茶 21

隨緣泡杯茶 22

心 / 來見證 23

獨行不是孤獨 24

無事 25

應作如是觀 26

無悔今生 27

共情 共鳴 28

標籤 29

臥壺藏韻 30

雲水間 31

別這樣過一生 32

法的流量 33

諸天與世人
希求於幸福

問：將神的門打開，能否滿足世人的渴望？

答：打開神的門或許能為人們提供精神上的慰藉和希望，
但是神與人還是有太多的差距，畢竟人的生活還需更多實際的行動和智慧。

問：如果將佛的門關閉，世人會失去什麼？

答：關閉佛的門，世人可能會失去接觸佛陀智慧和教導的機會，
這些教導能幫助人們理解苦難的本質，並找到解脫之道。

問：佛陀作為覺悟者，又被稱之為人天導師，對天人有何影響？

答：佛陀作為覺悟者和導師，不僅為天人提供了修行的典範，
也指引他們走向更高的精神境界。

問：作為人類，我們應該向誰學習？

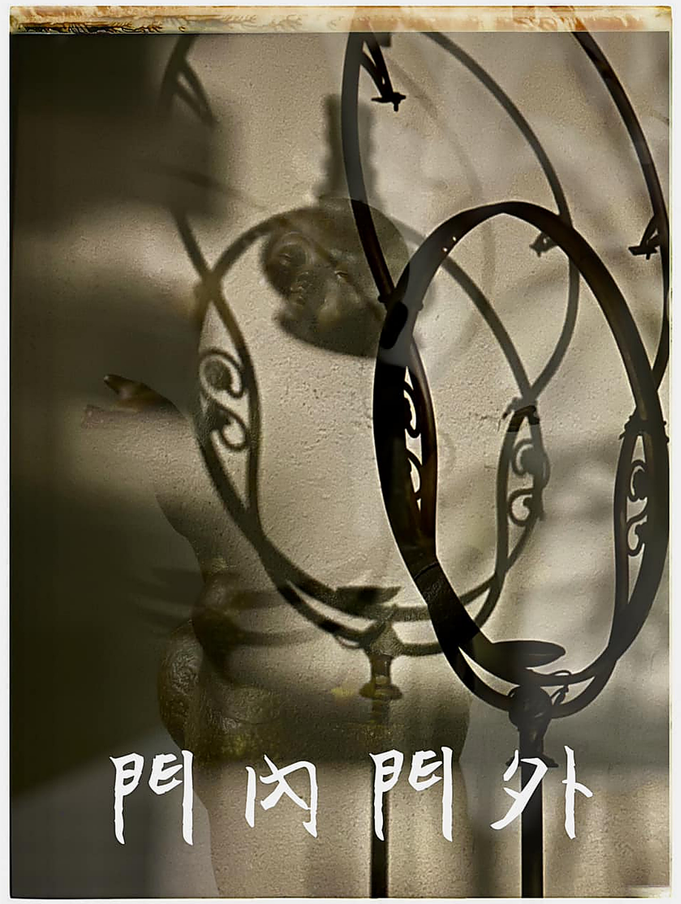
答：作為人類，我們應該向那些能夠啓發我們智慧、
引導我們走向善良和覺悟的人學習。

問：作為佛教徒，你會如何回答這個問題？

答：作為佛教徒，我會回答說，我們應該向佛陀學習，
學習他的教誨，實踐他的教導，以此來淨化心靈，減少痛苦，並最終達到解脫。
佛陀的教誨是滅苦的方向，即使非佛教徒也能從中獲得智慧和指導。



文·開照 01.09.2024



門扉之間，僅一步之遙，
卻彷彿隔著千山萬水。
心牆高築，自我設限，
多少良機，擦肩而過。

門扉內外，僅一步之遙，
卻常被心牆所阻隔。
把握當下，腳踏實地，
機緣巧合，皆由己定。

"門"不僅是一扇物理的屏障，
更是心靈的隱喻。
人們常誤以為，
心與世界之間，鴻溝難越，
卻不知這距離，
往往源自內心的自我設限。

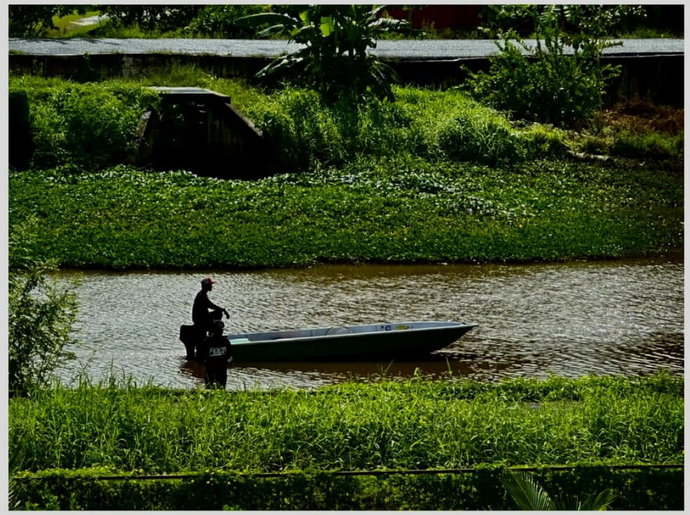
文. 開照 05.09.2024



“在禪與纏之間徘徊，
我們常聽到人們嘆息：
「我太忙了，連禪修的片刻都難以擠出。
你是否也是這樣？

他確實忙碌，但時間卻經常在迷茫
與困惑的迷宮中徘徊。
他聲稱自己忙得不可開交，
但實際上，他們可能並未
真正高效地利用時間。
他可能在一些缺乏目標導向
或效率低下的事務上虛耗光陰，
這些無目的的忙碌
往往是因為缺乏明確的目標
或方向而產生的困惑和迷茫。”

文. 開照 16.09.2024



曾經與否

文. 開照 07.09.2024

曾經來過，那又怎麼樣？
未曾到過，那又會怎麼樣？

走過的路，看過的景，
不過是時間的一瞬間。
過去已過，未來未到，
是誰動情？是誰多情？

無論來過或者沒來過，
或者是曾經或者不曾經，
那是個人的事，何必記擔心。

錯過的風，未遇的雨，
無一不在變化。
該來會走，該走留下，
不著者有我，何來被束縛。

每個故事，每個瞬間，
都是生命的一部分。
每個選擇，每個轉變，
都是無常的展現。

在每個清晨和夜晚，
緣生隨緣，緣滅隨滅。
自己的路，自己的步伐，
來去也不過一瞬間·

咖啡與是非



咖啡與是非

窗外細雨綿綿，室內輕抿一口香醇的咖啡。
人生的風雨與是非，往往源自內心的貪嗔痴。

這一杯咖啡，在提神醒腦的同時，
它也讓我們有機會回顧過往，
反思生活中的點點滴滴。

是與非，終究是日常的瑣事，
而真正的問題在於，面對這些是非時，
我們是否能夠控制情緒，
不被情感左右，
從而避免陷入紛擾的是非糾葛之中。
文·開照 10.09.2024

轉變



人的轉變，在面對逆境之中，
而深刻的覺醒往往發生在絕境之時。
這不是唯一的途徑吧？

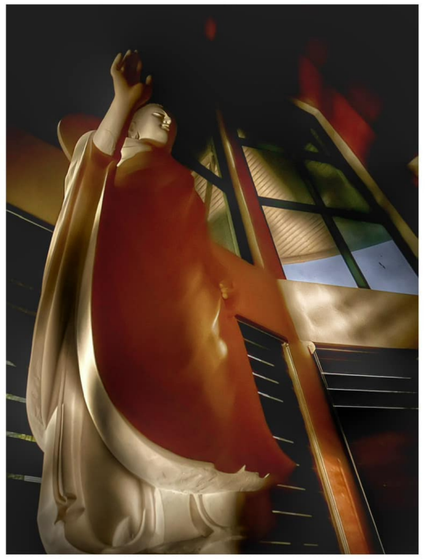
然而，這並非絕對真理，
因為成熟與覺悟
並非僅由逆境或絕境所決定。

關鍵在於如何將過去的經歷
與現在的挑戰相連結，
以及如何在面對順境與逆境時，
不急於下定論。

如果在貪欲與憤怒上有所減少，
同時在佛法的智慧上有所增長，
那麼在這一刻，
我們可以說達到了
一種“成熟或覺醒”的狀態，與智慧相呼應。

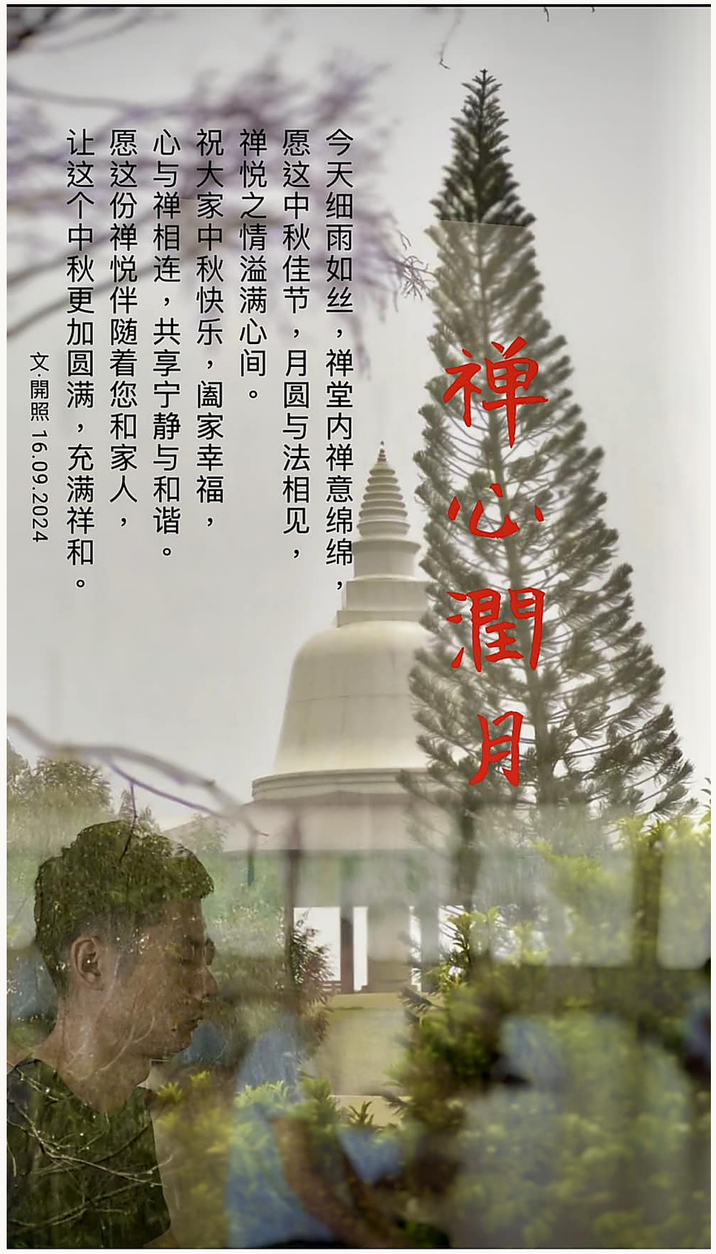
那麼，你呢？
是否也在經歷這樣的轉變？
文·開照 13.09.2024

別怕安靜



在禪堂的幽深之中，
佛像如同一位忠誠的守護者，
以其莊嚴的姿態，
不分晝夜地守望著這片寧靜的道場。
佛像的存在，不僅是時間的見證，
更是靜謐的守護者，
靜靜地記錄著歲月的流轉。

願您在這裡，
找到一片屬於自己的寧靜歸依之處，
讓心靈得以棲息，
讓思緒得以沈澱。
在這寧靜的庇護下，
願您的心靈如同被輕柔的晨露滋潤，
被溫暖的陽光照耀，
感受到內心深處的祥和與寂靜。
文．開照 14.09.2024



記錄：🍁*【慈心禅七】 ~ 阿姜开照密集禅修营 | Mettā Bhavana Intensive Retreat*
🍁 (14.09.2024 – 21.09.2024)
联办单位 Organisers：
马佛青柔佛州联委会、慧光基金会、彼咯佛学会

觀



為了追求明天的輝煌，
我們是否不惜犧牲今日的寧靜？
為了緬懷昨日的榮光，
我們是否在不經意間失去了修止修觀的機會？
為了緊握享受當下的瞬間，
在貪婪地捕捉當下的片刻歡愉時，
我們是否遺忘了過去的記憶和未來的憧憬？
在這無盡的時間輪迴中，
我們有時需要駐足凝思，審視內心的深處。
在這漫長而短暫的人生旅途中，
我們究竟在追尋什麼？
文 · 開照 17.09.2024

禪



“禪來纏去，纏來禪去，因纏而去修禪；
因禪而纏不再來。無智有禪，仍然糾纏。
有智有禪，纏綿從此不再來”

但如果只有禪修而沒有智慧，煩惱仍然會存在。
只有當禪修與智慧結合時，煩惱才會徹底消失。

文 · 開照 18.09.2024



事已至此，似乎再無留下的理由，
如同秋葉終將歸於塵土。

話語已盡，似乎再無繼續的必要，
彷彿潮水退去，沙灘重歸寂靜。

獨自而來，也將獨自離去，
每個人的道路，各自堅定地走下去，
如同星辰各自沿著預定的軌跡，熠熠生輝。
文·開照 08.09.2024



在此刻
影響未來

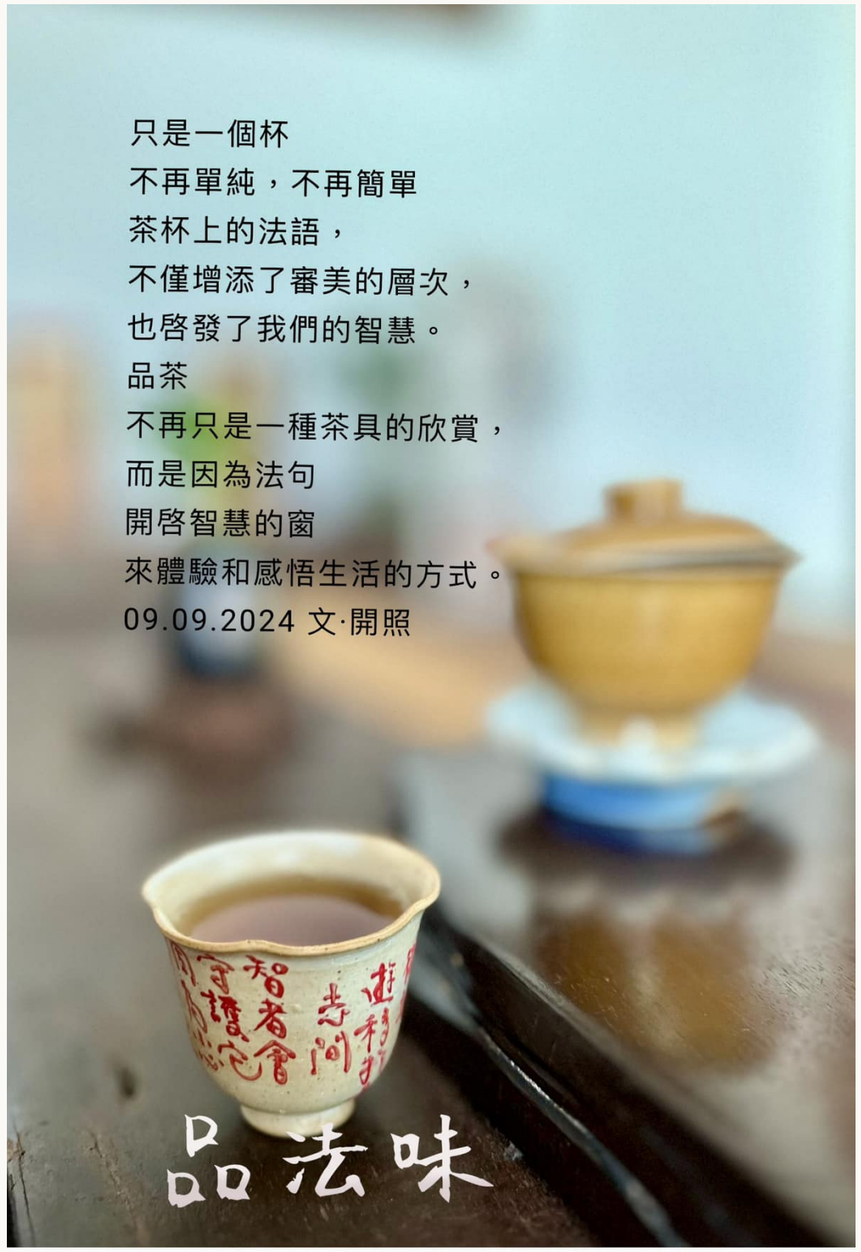
存在著這樣的可能性，只要你願意放下過往，
在不斷的磨礪中，堅硬的鋼鐵終將化作鋒利的針。
存在著這樣的可能性，只要你願意開闊視野，
在不斷的磨礪中，堅硬的鋼鐵終將化作鋒利的針。
存在著這樣的可能性，只要你願意不斷學習，
在不斷的磨礪中，堅硬的鋼鐵終將化作鋒利的針。
存在著這樣的可能性，只要你願意勇敢改變，
在不斷的磨礪中，堅硬的鋼鐵終將化作鋒利的針。

存在著這樣的可能性，就在眼前，
只要你下定決心，鋼鐵必將蛻變為針。

每一次嘗試，每一次學習，
每一滴汗水與淚水，都是經驗的積累。
每一步挑戰，每一次跌倒，
每一道鋼鐵上的划痕，都是智慧的成熟

文-開照 09.09.2024

品法味



曾經與否？



曾經來過，那又怎麼樣？
未曾到過，那又會怎麼樣？

那是個人的事，何必記擔心。
這都是無常的展現

文-開照10.09.2024



心上腳下

在心中與腳下，
無人能夠替代你的位置，
無論是外在的環境還是內在的自我，
它們相互交織，影響著彼此。

腳踏實地與否，
每個人都是獨一無二的存在，無人能夠取代。

活在因果律動中，
我們或許會不自覺地偏向某一側，
但真正的智慧在於找到解除困擾。
當我們放下對名利的執著，
我們便能踏上尋求智慧的旅程，
讓內心回歸寧靜與穩定。
文·開照 11.09.2024



智慧品茶

每日變換的茶，
不同的泡法。
品味著茶湯的多樣性，
彷彿在探索生命的無限可能。
智慧品茶，
如同洞察世間的真相，
理解茶的幻化無常，
不被執著所困，
不被外界的紛擾所動搖。
能夠分辨茶的細微差別，
卻能保持內心的平和，
不被情緒所左右，
這是智慧的體現吧。
12.09.2024 文-開照

隨緣泡杯茶



“雲遊他方，隨遇而安；
閒來無事，泡一壺老茶，細品人生百態。
”“隨緣說法，心如止水；
閒暇之余，茶韻養身，靜享歲月靜好。”
文-開照 15.09.2024

隨緣泡杯茶

心 / 來見證



-文 開照19.09.2024
不追逐表面的公正，
而是深入審視因緣，
坦誠地接納一切。
不歸咎於他人的過失，
而是以自省為鏡，
深刻反思自身的不足。

在品德與修養上不斷精進，
在因緣的流轉中，
找到真實解脫之道。
不自誇亦不詆毀他人，
對自己嚴格要求，
對他人則懷有慈悲之心。

不為未來的不確定性感到焦慮，
而是穩扎穩打，
專注於當下的實踐。
不留戀過去的輝煌，
在平凡的生活中，
隨遇而安，心態平和。

在內心深處，
對佛法的智慧深信不疑，
通過內省與自我調整。
不偏離止觀的修行，
向著消除痛苦的目標努力。
以真實的觀照，
踏實地生活每一天。

不被世俗的繁華所迷惑，
保持心如止水，
維持一份平和的心境。
將困難視為成長的契機，
將其視為展現智慧與勇氣的機會。

將生死的課題常掛心頭，
樹立正念，隨緣而生活，默默觀照。
接受自己的不完美，
承認自己的局限，
全心全意地付出，
無怨無悔。

不畏懼未知的未來，
盡心盡力，無怨無悔地付出，
在未知的未來，我以積極的態度迎接。
堅守緣起與因果觀，忠於無我，
走向寂靜之道，與緣起同生同滅。

來見証



獨行不是
孤獨

獨處不是孤獨的囚籠，
獨住不是孤僻的牆。

每個人都是獨特的星，
在夜空中獨自閃耀。

在寂靜中聆聽心跳的聲音，
在孤獨中找到真實的證明。

擁抱這份獨特，
在獨處中汲取力量，
在獨行中發現光芒。

文．開照 27.09.2024



無事

在每一個清晨，我輕聲告訴自己，
無心於事
不為名利所動，不為得失所驚。

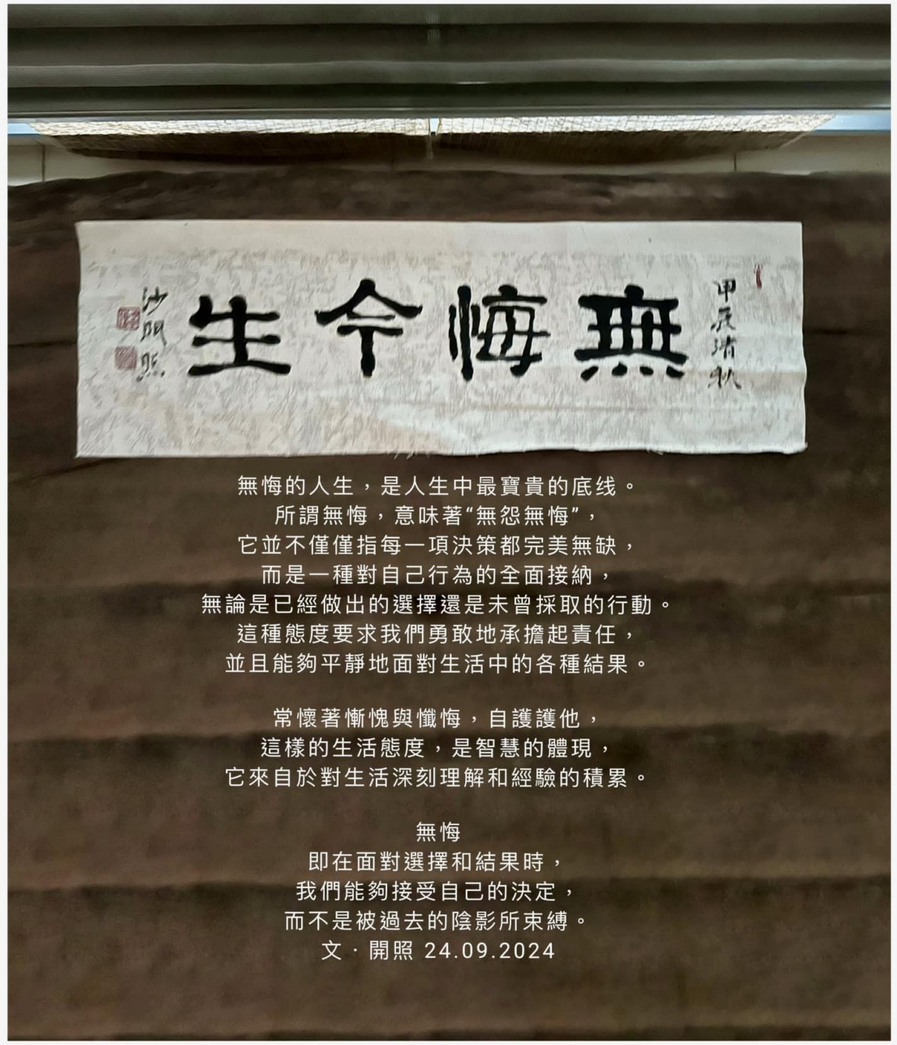
在每一個清晨，我輕聲告訴自己，
無事於心
不為外界所擾，不為慾望所困。

無心於事。無事於心
就這樣，我行走在人生的旅途，
帶著一顆平常的心，
迎接每一個日出。
20.09.2024 文. 開照



無悔

無悔的人生，是人生中最寶貴的底線。
它代表著一種生活的智慧，
即在面對選擇和結果時，
我們能夠接受自己的決定，
無論它們帶來的是成功還是挑戰。
它讓我們能夠活在當下，展望未來，
而不是被過去的陰影所束縛。
文 · 開照 23.09.2024



共情 共鳴

在追求認同與存在感的旅途中，
共情與共鳴扮演著至關重要的角色。
共情，作為一種深入理解他人情感的能力，
能夠促進相互理解，改善人際關係，
加強團隊合作。
然而，它也可能帶來情緒上的負擔，
甚至模糊個人界限。

共鳴則能提供情感上的支持，
增強團隊的凝聚力，但它同樣有其風險，
如情緒的傳染和群體思維的傾向。

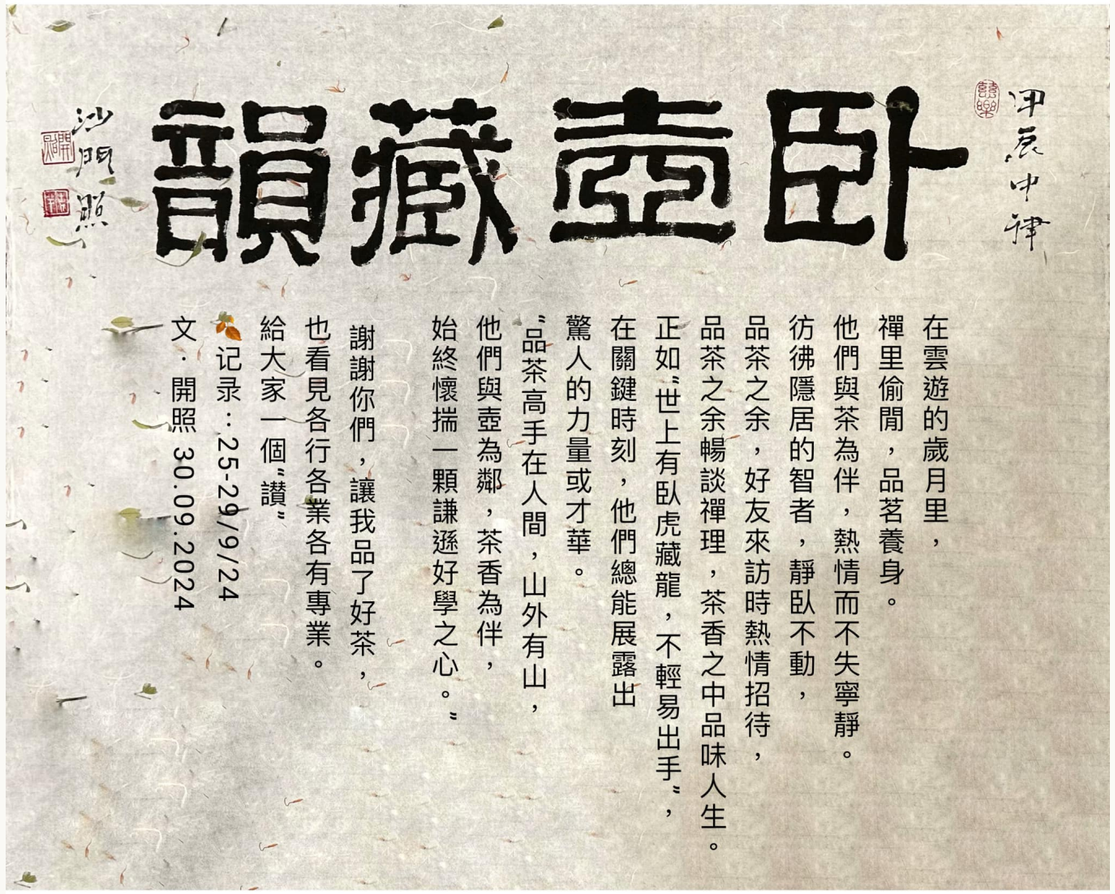
為了平衡情感與理智，
我們需要適度地運用共情與共鳴。
避免完全沈溺於情感的漩渦，
也不失理智的指引，
找到情感與理智的合一，
這才是人際交往中的關鍵所在。

26.09.2024 文．開照



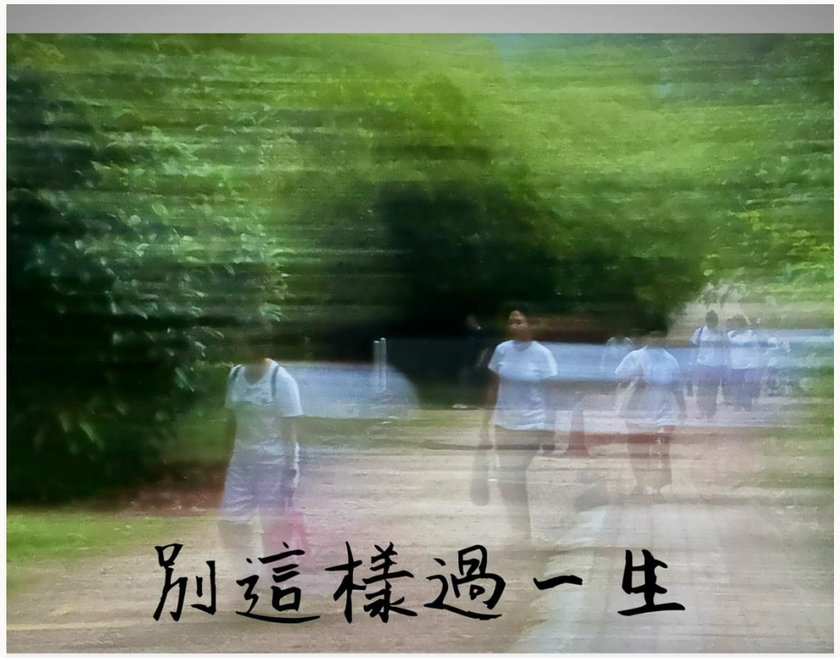


標籤


臥壺藏韻
甲辰中秋
沙明照
在雲遊的歲月里，
禪里偷閒，品茗養身。
他們與茶為伴，熱情而不失寧靜。
彷彿隱居的智者，靜臥不動，
品茶之余，好友來訪時熱情招待，
品茶之余暢談禪理，茶香之中品味人生。
正如"世上有臥虎藏龍，不輕易出手"，
在關鍵時刻，他們總能展露出
驚人的力量或才華。
"品茶高手在人間，山外有山，
他們與壺為鄰，茶香為伴，
始終懷揣一顆謙遜好學之心。"
謝謝你們，讓我品了好茶，
也看見各行各業各有專業。
給大家一個"讚"
记录：25-29/9/24
文．開照 30.09.2024


雲水間
泡一壺茶，品一杯歇腳茶，
而這款茶名為"水雲間"，
勾起了我回憶起開始雲遊時，
對自己在雲遊間寫下的那句：
「貧僧往返蹤無影，歇腳猶如順水流」。
"正如今日的我，依舊過著這樣的生活。
19.09.2024 文．開照

別這樣過一生



一顆心，
從未接受過止觀的訓練，
當念頭湧起時，
竟不知其為何而生；
何時結束，亦無從知曉。
思緒紛飛，常常是過往的影像，
或是未來的夢幻，
若不是如此，
則總是緊緊抓住外在的事物，
而心中所關注的，
卻是他人的情緒。
在親密中流淌著怨恨，
糾結於別人的問題，
卻發現，
那些都是他人的困擾。
心中滿是慾望，
這一生便如此渡過。
這一生，難道就這樣度過，
這一切，真的值得嗎？

25.09.2024 文 開照

法的流量



流動福田，流動的佛法，
緣起緣滅皆是佛法，
人來人往，皆是業影。
在我們的日常生活中，
每天都會遇到不同的人。
有些人可能會成為
我們生命中的重要人物，
他們的出現可能
會改變我們的人生軌跡，
給我們帶來啓示和成長。
而有些人則只是匆匆過客，
他們的離去
不會在我們的生命中
留下太多的痕跡。

文 開照

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 ：2024.09 初版

非賣品 / NOTFORSALE