202410 文集

《無常想生 · 無量心光》

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 10月 目次

《無常想生 · 無量心光》

恆作無常想 6

弘揚正法 7

皆是機會 8

無常想則無憂 9

時間去哪裡了 10

最後一泡 11

當你發現人活著的時候 12

可想而知 13

移動 14

自救自度 15

無一法不在生滅 16

願與怨 17

受益者的心聲 18

還是那句：保重 19

微塵一粒 20

別以為 21

這樣走過來 22

苦與悲願的連結 23

別自滿 24

數不盡但可以熄滅 25

理想與現實的身影 26

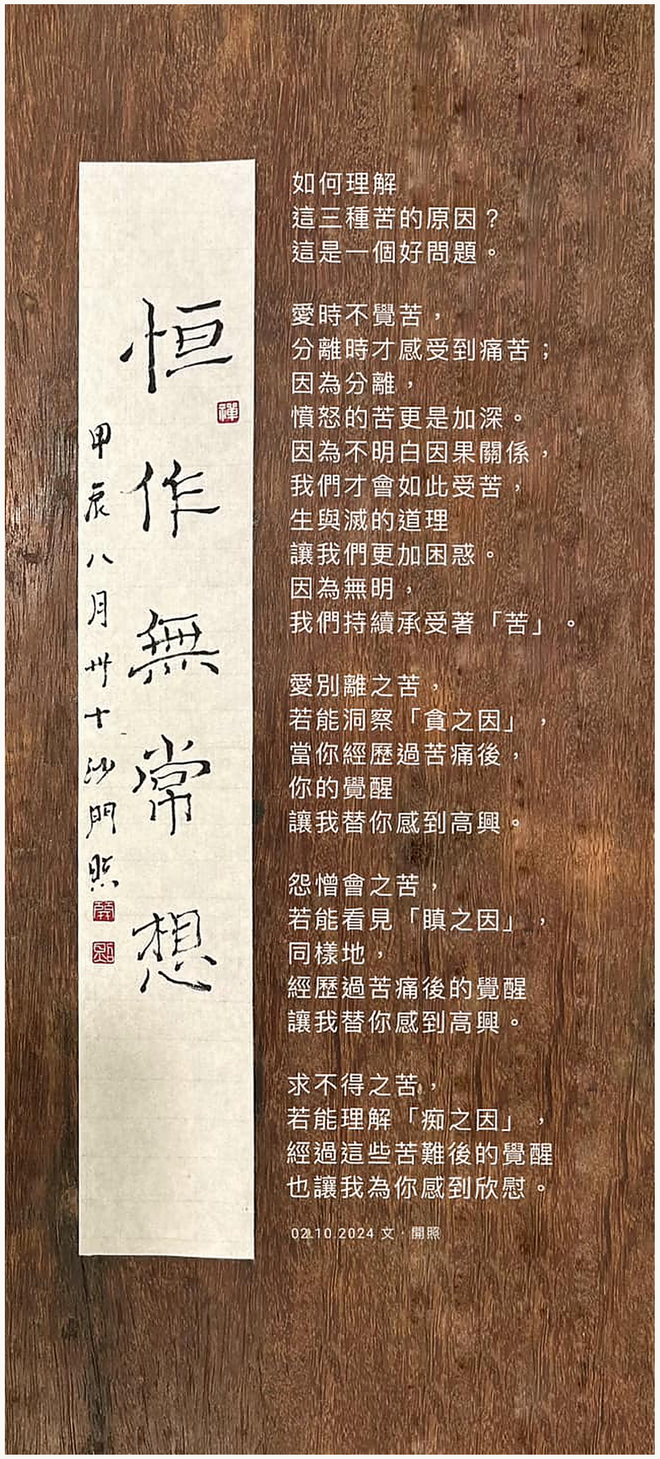
無量心的亮 27

只是如此而已 28

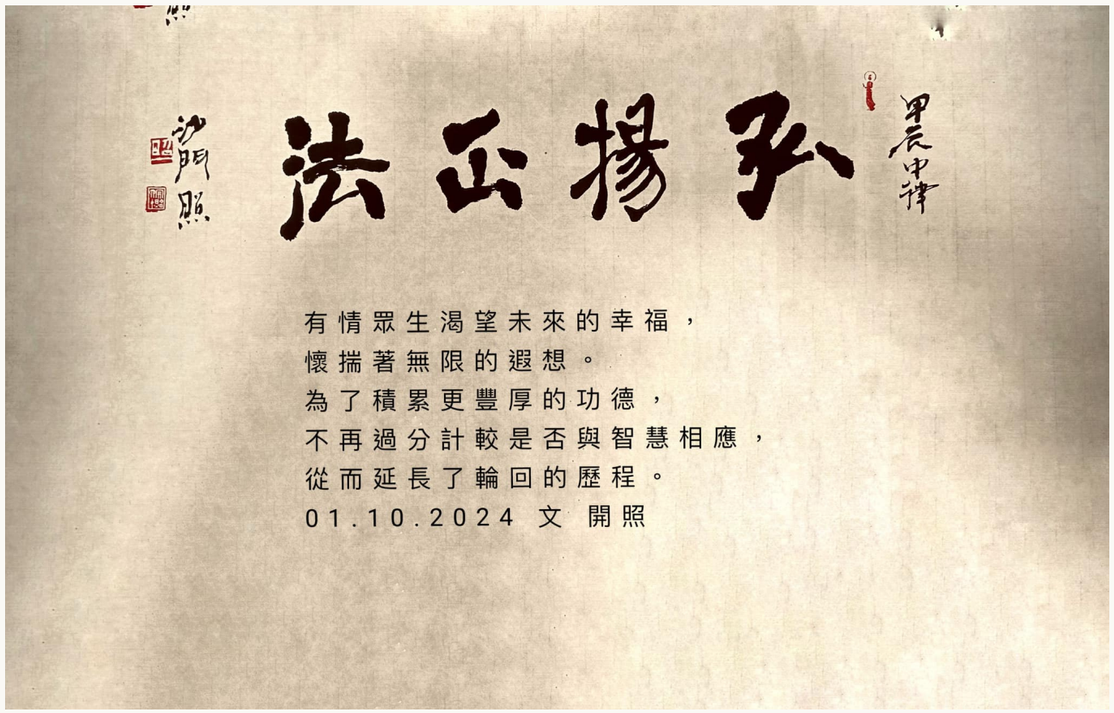
精華 看一看就走了 29

無悔今生 30

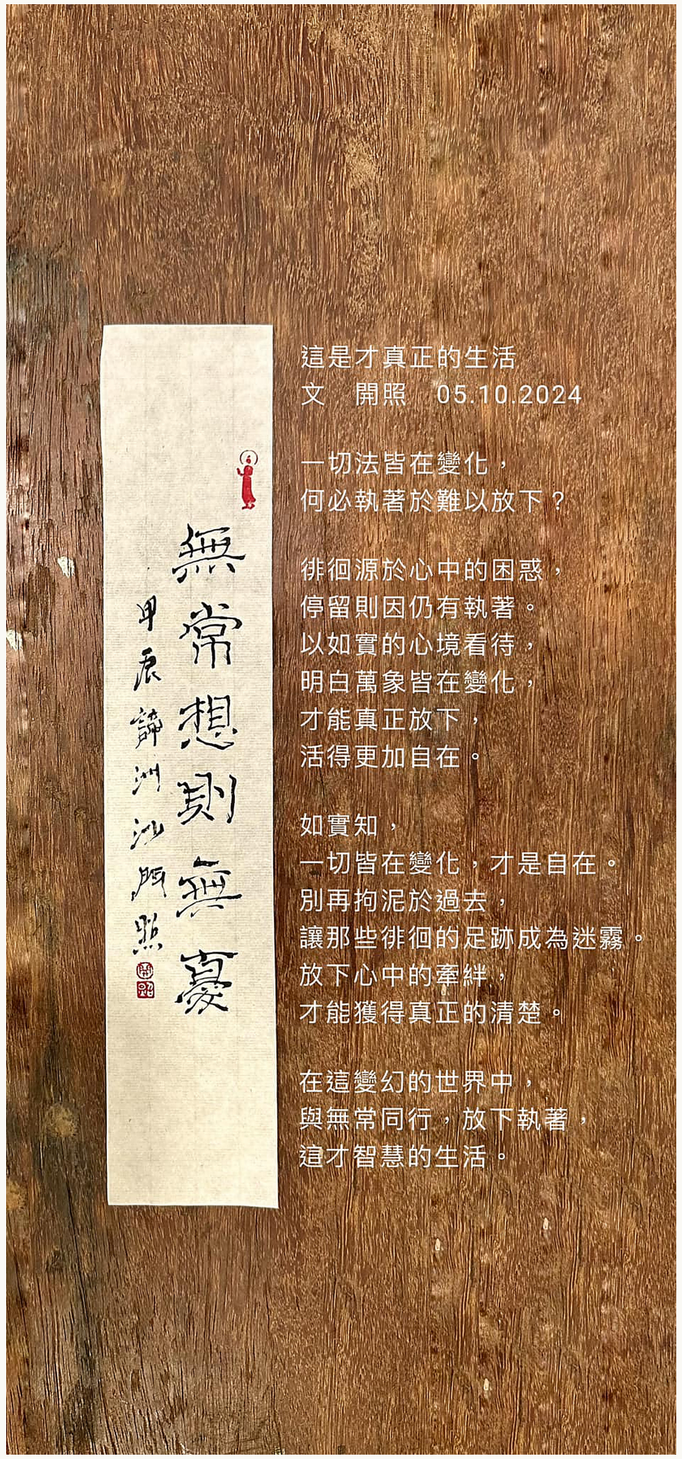
恆作無常想


恒作無常想
甲辰八月廿十 沙門照
如何理解
這三種苦的原因？
這是一個好問題。
愛時不覺苦，
分離時才感受到痛苦；
因為分離，
憤怒的苦更是加深。
因為不明白因果關係，
我們才會如此受苦，
生與滅的道理
讓我們更加困惑。
因為無明，
我們持續承受著「苦」。
愛別離之苦，
若能洞察「貪之因」，
當你經歷過苦痛後，
你的覺醒
讓我替你感到高興。
怨憎會之苦，
若能看見「瞋之因」，
同樣地，
經歷過苦痛後的覺醒
讓我替你感到高興。
求不得之苦，
若能理解「痴之因」，
經過這些苦難後的覺醒
也讓我為你感到欣慰。
02.10.2024 文 · 開照

弘揚正法


弘揚正法
甲辰中秋 沙門照
有情眾生渴望未來的幸福，
懷揣著無限的遐想。
為了積累更豐厚的功德，
不再過分計較是否與智慧相應，
從而延長了輪回的歷程。
01.10.2024 文 開照

皆是機會


無常想則無憂
甲辰諦洲阿照
這是才真正的生活
文　開照　05.10.2024
一切法皆在變化，
何必執著於難以放下？
徘徊源於心中的困惑，
停留則因仍有執著。
以如實的心境看待，
明白萬象皆在變化，
才能真正放下，
活得更加自在。
如實知，
一切皆在變化，才是自在。
別再拘泥於過去，
讓那些徘徊的足跡成為迷霧。
放下心中的牽絆，
才能獲得真正的清楚。
在這變幻的世界中，
與無常同行，放下執著，
這才智慧的生活。

無常想則無憂


皆是機會
智者不將人生的每一次挑戰視為威脅，
他們將其視為展現智慧與勇氣的機會。
06.10.2024 文-開照





文 · 開照 07.10.2024

菩薩者，
以慈悲為懷，
把時間慷慨地留給了有情眾生，
在無盡的輪回中，
他們的時間如同甘露，
滋潤著每一顆渴望的心。

解脫者，
以智慧為劍，把時間留給了自己，
在寂靜的修行中，
他們的時間如同明鏡，
映照著內心的清淨。

世間人
在紛擾的塵世中，
時間如同流水，匆匆而過，
他們追逐著時間的腳步，
卻不知時間早已在不經意間流逝。



人活著的時候

老人，他的時鐘滴答作響，
時間，如同沙漏中的沙粒，所剩無幾。
他渴望著時間，如同沙漠中的旅者渴望綠洲。

年輕人，他們的時間，
如同潮水般洶湧，卻總感覺不夠用。
時間，如同手中的細沙，不經意間溜走，
他們四處尋覓，卻不知時間已悄然消逝。

文 · 開照 08.10.2024



“時鐘的指針永不停歇地轉動，
我們的思緒隨著因緣的流轉而變幻莫測，
世間萬物都在不斷變化之中，
沒有一樣是永恆不變的。
因此，在我們有限的生命里，
每一步都不能輕率。
無論是已經走過的路程，
還是未來將踏上的路途，
或是此刻正在行走的每一步，
都不可掉以輕心。
因為每一個念頭，
無論是過去、未來還是現在，
都相互依存，共同構成了我們的生命歷程。”
文·開照 10.10.2024



可想而知

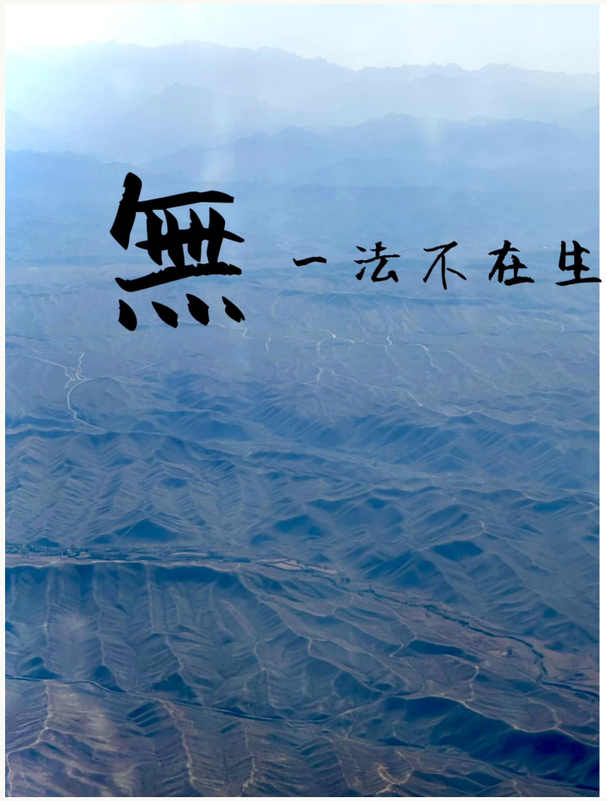
理想猶如夢想，
夢想未必孕育理想。
有“理”可想，便可想象，
多少理由，
皆能滿足人的慾望與追求。

只有夢想的人，
無需太多理由，
便可想象，
活在夢幻的夢境里，
找到自我安慰。

多少理想，
就有多少自以為是，
換回的是多少傷害與失望。
多少夢想，
這一生便如此虛度光陰，
到頭來只剩空悲涼。

智慧有理，卻非夢想，
智慧不惑，驅惡向善。
智慧不著，
視一切如夢幻泡影。

11.10.24 文·開照



年復一年，日復一日，
瞬息萬變，秒復一秒，
誰能解我，何法不變？

時光匆匆，瞬間即逝，
只見生滅，還是生滅。
誰能指點，何法不變？

日日夜夜，分分秒秒，
瞬息萬變，生生滅滅，
誰能明示，何法不變？

朝朝暮暮，日月如梭，
時時刻刻，秒速流轉，
誰能解答，何法不變？
12.10.2024 文·開照



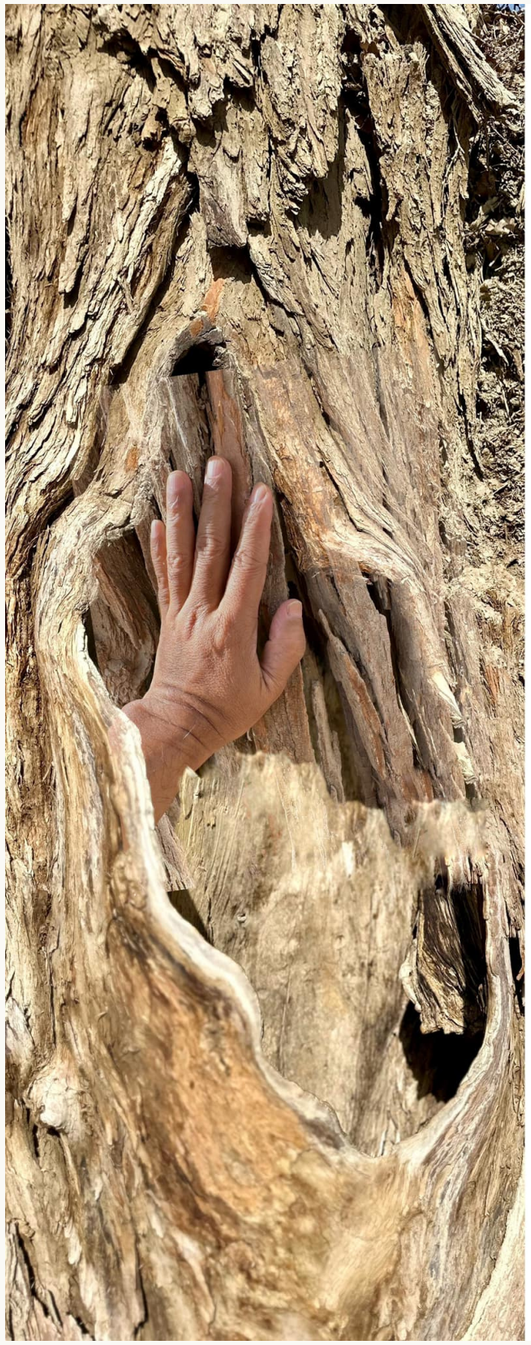
自救自渡

隨緣而行，心無所求？
強求往往源於未能洞察因緣的真相。
在這一生中，所有的因因果果，
無一不在生生滅滅之中循環。
該來的終將到來，
或許有些該來的尚未出現；
而那些看似不該來的，
有時卻意外降臨。

該來的會來，該走的也終將離去。
這一切的一切，都在因緣的生滅中展現。
一旦我們洞察了因緣的奧秘，
便會明白，隨緣而安，無需強求；
隨緣而不貪戀，便不會有愛恨的糾纏；
隨緣而不迷惑，便不會有怨恨的紛爭。

我們生活在因果律的法則之下，
無人能救，唯自救
無人能被度，唯有自渡
在這一切中，我們學會了隨遇而安，
不再強求，不再貪戀，不再迷惑，
而是以一顆平和的心，
去接受生命中的每一個因緣。

13/10/24 文 開照

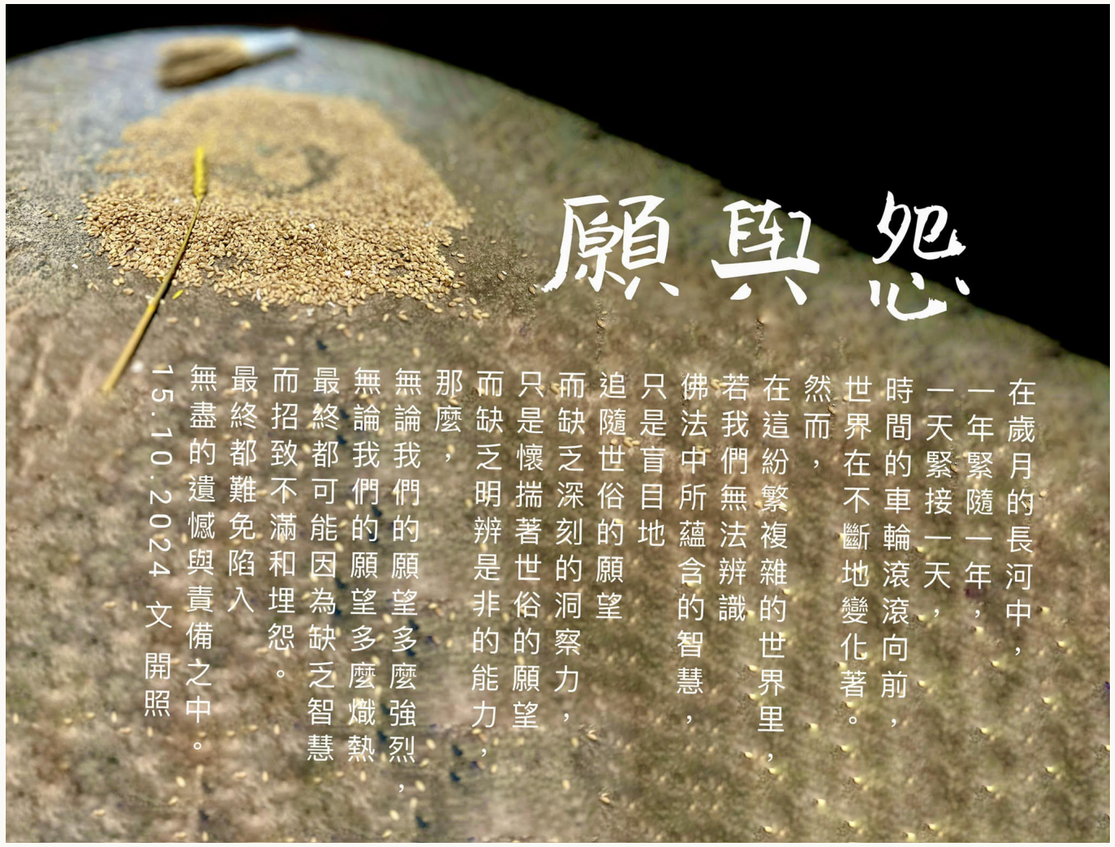


受益者的心聲

目睹長輩們辛勤耕耘的身影，
回首晚輩們不懈追求的腳步，
我深刻地領悟、
我真切地明白：
是父母無微不至的養育，
師長們智慧的指引，
以及無數因緣的匯聚，
讓我得以在
這個世界中茁壯成長，
獲得知識和見識。

因為佛法的啓迪，
因為一代代僧伽的傳承，
以及信眾們堅定的護持，
我意識到自己
竟是這一切恩澤的受益者。
在這個時刻，
我心中充滿了
無盡的感激之情。
同時也感到深深的慚愧，
我還有很多需要學習
和成長的地方。

我想對所有
給予我支持和幫助的人，
從心底里真誠地說一聲：
謝謝你們。
再次感謝你們，
感謝你們給予我的一切。
我會用我的行動，
去回報你們的恩情
文 開照 14.10.2024





生活，
宛如一條蜿蜒曲折的河流，
它引領我們航行，
無論我們已行多遠，
總是布滿未知的急流
和險灘。
它不斷地提醒我們，
不論我們積累了多少經驗，
未來總是充滿了不可預測
和不可控制的變數。
我們不能因為曾經走過彎路，
就自滿地認為
已經掌握了駕馭生活的所有技巧。
我們應該自問，
是否已經真正掌握了內心的安穩，
並能夠不被名利權勢所左右。



保重

緣起緣滅，聚散無常，
生命匆匆，恍如一夢。
再見難期，難期再見，
再見不見，不見再見，
各自珍重，業隨行蹤。
終究，還是那句“保重”
17.10.2024　文·開照

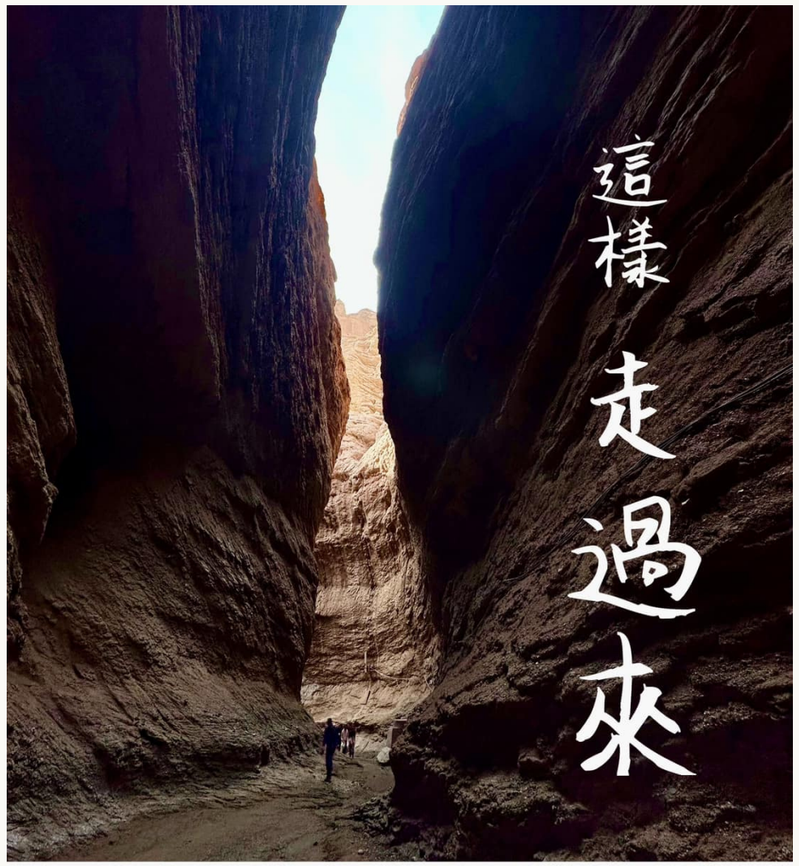


苦與悲願的連結

在苦難與悲願之間，
存在著一種既微妙又深刻的聯繫。
正是承受苦難的過程，能夠激發出悲願，
而這份悲願，反過來又能夠消除苦難。
當我們在苦難中培養出與智慧相契合的悲願時，
我們便發現了一種超越個人痛苦的力量，
這種力量不僅能夠連接他人，
還能讓我們共同面對並克服苦難。

文·開照 21.10.2024

這樣走過來



我選擇了一條
既不拘泥於陳舊的傳統，
也不盲目追逐轉瞬即逝的新奇。
既不沈溺於極端的保守，
也不迷失在極端的創新之中，
而是選擇了一條
適合自己的、不引人注目的道路。
它只有平淡的外表，
我找到了一種平平淡淡的內涵，
因為我心中無大志，卻有小確幸。
沒有顯赫的背景，
只是默默地、堅定地向前延伸，
過著平凡但
又讓人感到滿足和快樂的小事，
就是這樣，
一步一個腳印，
踏實而堅定地走過來。

文．開照 18.10.2024

苦與悲願的連結



飛上天空，
目睹雪山的壯麗。
回望人間，
躲不過的是無常，
不知往返了多少次，
卻有數不盡的情節。
緣起緣滅，
不過是一瞬間。
留下的痕跡，
如影隨形，不斷重演，
你對世間的執著有多深，
它就會給你多少纏綿。
你對世間的放下有多少，
它就會賦予你多少自由。



修行之路，是一條充滿挑戰與煩惱的旅程，
它們並非隨著我們經歷的累積而自動消散。
檢驗內心，是生活不可分割的一部分，
如同呼吸一般，自然而不可或缺。
不要誤以為煩惱的暫時緩解，
就意味著未來的道路將一帆風順，平坦無阻。

只要我們的心臟仍在跳動，
生活就會不斷地拋出新的考驗，
每一刻都充滿了未知。
過去的業影，現在的動念，未來的趣向，
對於一個未證悟的人，這顆凡夫的心，
就像天空中變幻莫測的雲彩，
永遠捉摸不定，難以預測。

在這條修行的道路上，
我們不妨反問自己：
在面對外界的人事物時，
我們是否動了俗情？
在獨自一人靜處時，
我們是否能夠安住在止觀的寂靜之中，
念住那份內心的平和與寧靜？

20.10.2024 文 開照



文 開照 22.10.2024

陽光下的沙漠，金黃沙丘起伏，
每個人的足跡獨一無二。
我們各自背負行囊，
每一步都充滿希望與挑戰。
眼中既有憧憬也有憂慮，
沙漠上的人步伐堅定，
心中陽光與陰影交織，
編織著正負人生的複雜圖景。
無人能替代，
每個人的路，獨自前行。
留下一串深深的腳印。
抬頭望向天空，
那裡沒有一絲雲彩，
只有湛藍和無盡的廣闊。
腳步聲和心跳聲交織在一起，
在這片無垠的沙海中
尋找著自己的方向。
在訴說著一個關於，
理想與現實的故事。
在生命歷程中不可磨滅的印記。



如此而已

視名利如浮雲，重視正見的人，
懂得放下那些不切實際的徵兆。
只為滅除煩惱，止觀兼修最實際。

贏不了的是無常，輸不起的是死亡。
贏得了的是智慧，輸得起的是因果。

舉手投足間，他人皆能見。
如實因果鏈，自覺自了悟。

文·開照 24.10.2024



亮

隨和友善，是慈心的自然流露，
在每一個微笑和擁抱中，慈心悄然展現。

寬心包容，是悲憫的深情懷抱，
在每一次理解與寬恕中，悲憫情懷靜靜流淌。

不驕不躁，不妒不嫉，隨喜之心，
在每一次聽聞與分享中，隨喜之情輕輕蕩漾。

無悔今生，捨心的智慧，
在每一個選擇與決定中，捨心之智熠熠生輝。

文 開照 25.10.2024

只是如此而已



華

老茶沈默不語，
每一口都蘊含著藥性；
人至暮年，言語雖少，
但每一句都凝聚著精華。
文·開照 26.10.2024

精華 看一看就走了



一看就走了

文·開照 27.10.2024

人生如過客，步履匆匆，不留痕，
旅途似車站，聚散只在一瞬間。
我們走走停停，坐坐又走走，
歲月如河流，靜靜流淌，不復返。

回憶在心間，無悔亦在心間，
法影的足跡，印刻在大地之上，
故事隨風飄，智慧如種子，四處播撒，
在每個瞬間，生命充實，不虛度。

無悔今生



擁抱這兩種生活態度，我們便能活出一個無悔而充實的人生。
在面對“名與利”的人世間，有兩種心態至關重要：

首先，是對家庭的關愛與責任，履行我們應盡的義務。
這不僅是對家人的關懷，也是對社會的貢獻。

其次，是智慧的開展，明辨是非，
減少乃至消除煩惱。
這需要我們保持清醒的頭腦，不被外界的紛擾所迷惑。

在這兩者之間，我們應常懷感恩之心對待恩人，
超越單純的責任感；
以謙卑和知足培養內心的慈悲，這將使我們在紛擾中保持寧靜。

這樣的生活態度，讓我們在紛擾中保持寧靜，
每一步都堅定而有力地邁向智慧，活出一個無悔的人生。

文·開照 31.10.2024

待續

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 ：2024.10 初版

非賣品 / NOTFORSALE