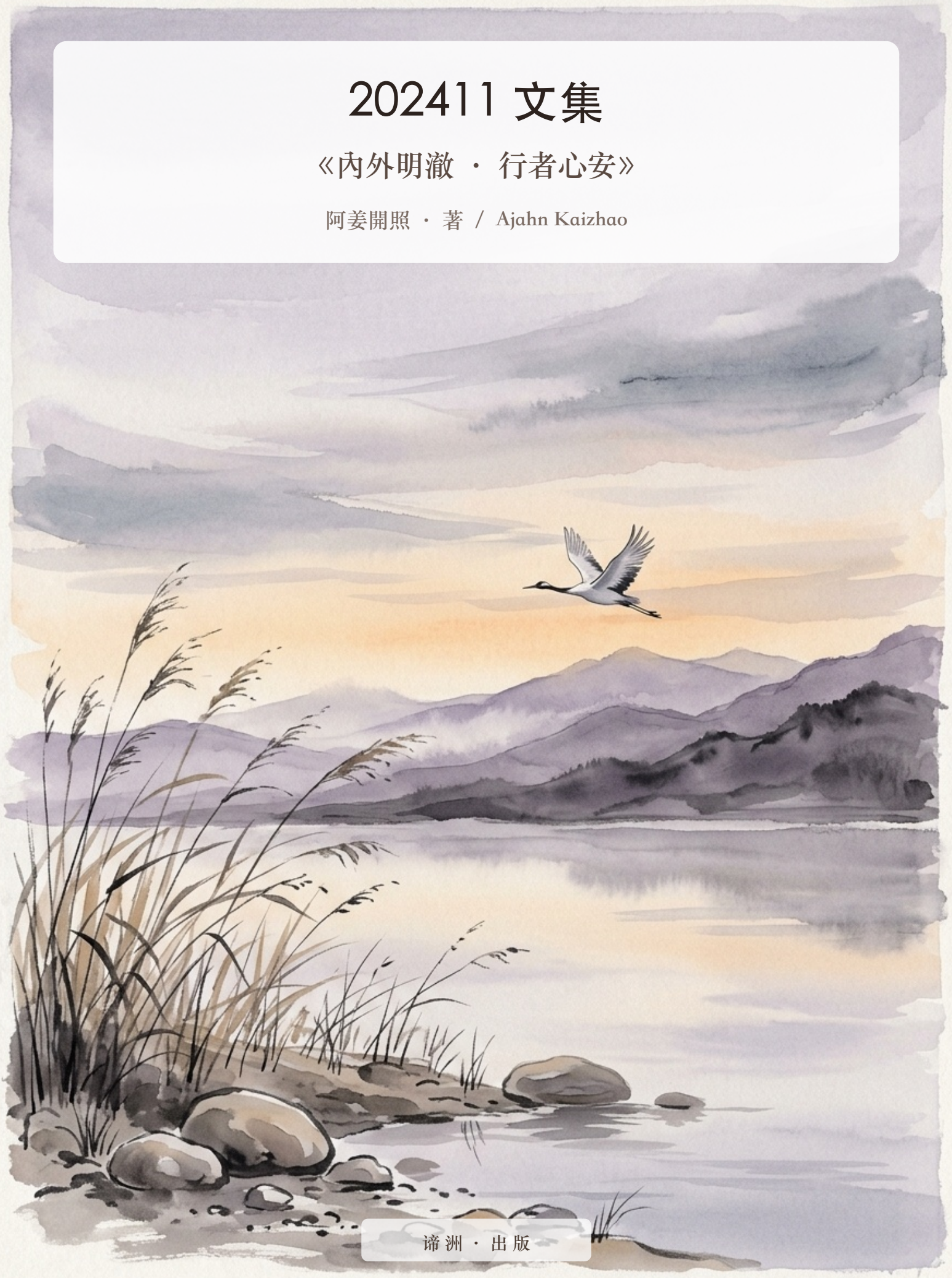
202411 文集

《內外明澈 · 行者心安》

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 11月 目次

《內外明澈 · 行者心安》

開篇 6

同行的影子 7

聽懂了 8

明照 9

一念而已 10

心智 11

解脫 12

懂事 13

我會為你做到最好！ 14

智慧與心願 15

內外明澈 16

白雲下 17

言行的修養 18

就是這樣 19

完、不完美 20

還在等 21

人與茶 22

靠誰 23

反思 所得所願 24

穿越不再迷惑 25

善，不傷 26

一切莫過如此 27

一句话 28

我看到了 29

踏實與真實 30

自律 31

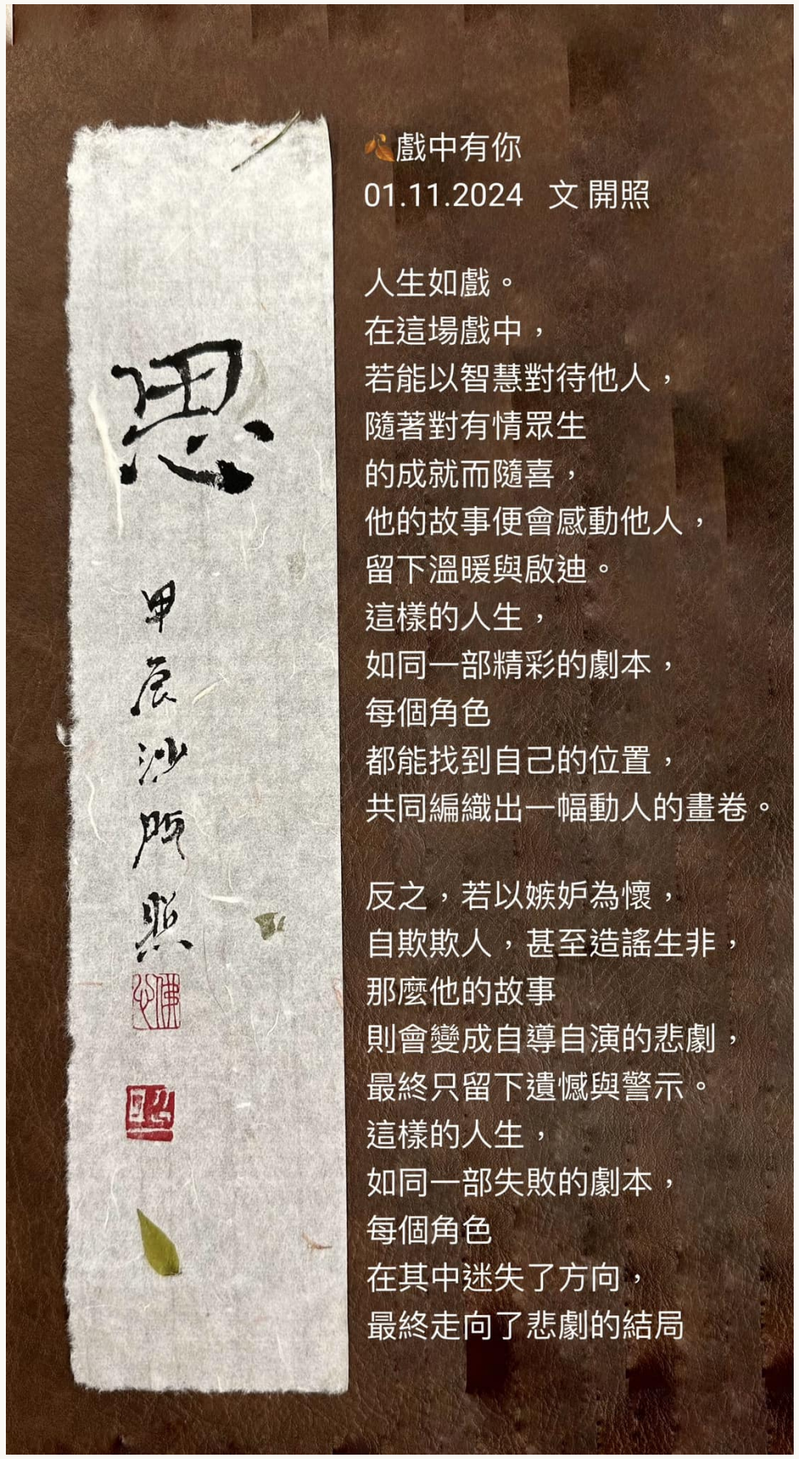
走好 活好 32

無非如此 33

原来是自己 34

皱纹与微笑之间 35

心安随缘 36



戲中有你
01.11.2024　文 開照

人生如戲。
在這場戲中，
若能以智慧對待他人，
隨著對有情眾生
的成就而隨喜，
他的故事便會感動他人，
留下溫暖與啟迪。
這樣的人生，
如同一部精彩的劇本，
每個角色
都能找到自己的位置，
共同編織出一幅動人的畫卷。

反之，若以嫉妒為懷，
自欺欺人，甚至造謠生非，
那麼他的故事
則會變成自導自演的悲劇，
最終只留下遺憾與警示。
這樣的人生，
如同一部失敗的劇本，
每個角色
在其中迷失了方向，
最終走向了悲劇的結局



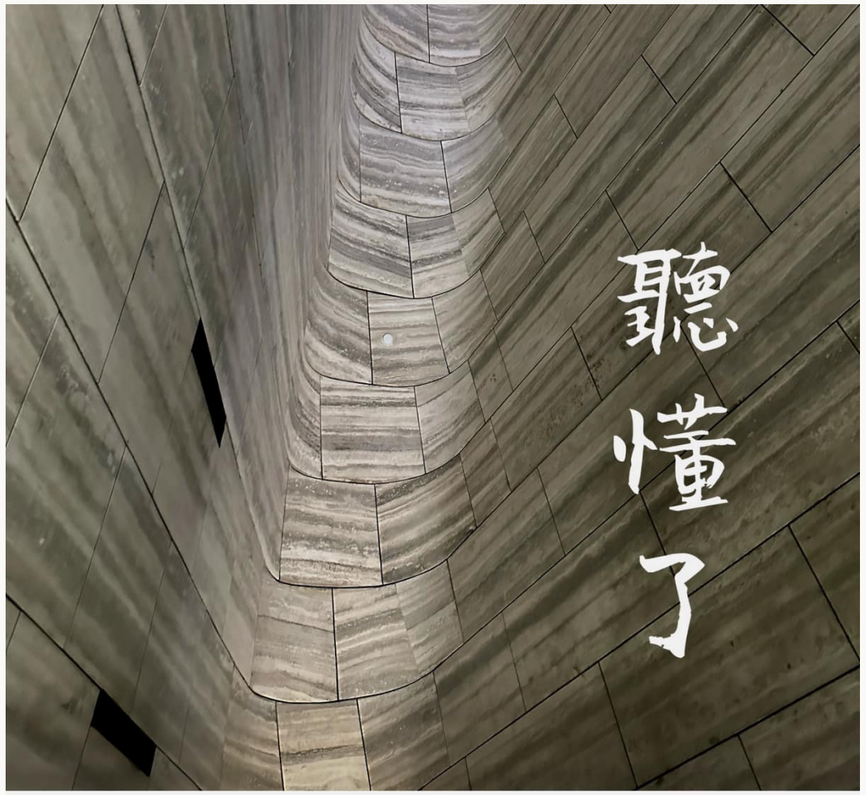
文 開照　02.11.2024

同行同路，
步伐或許不同，
心境亦各有所異，
同行的影子，
踏出不同的節奏，
為法而行，彼此共赴。

同行同步，
與法共鳴，心境或異，
同行的影子，
承受的終究各有不同。
同行同心，
各自的感悟，穿越時間與空間，
同行的影子，在同片天空下，
一同沐浴著三寶的光輝。

同行同目標，
在無聲的時光里，
同行的影子，
自護自度，彼此無言間，
默照心印，無畏行至終點。

聽懂了



值得讚頌的
是那默默燃燒的燭火，即使光芒微弱，
也在無盡黑夜中點亮前行的道路。

天大地大
悲願無垠，如大海般深沈而廣闊，
容納百川，胸懷廣闊無際。

文 開照 02.11.2024

明照



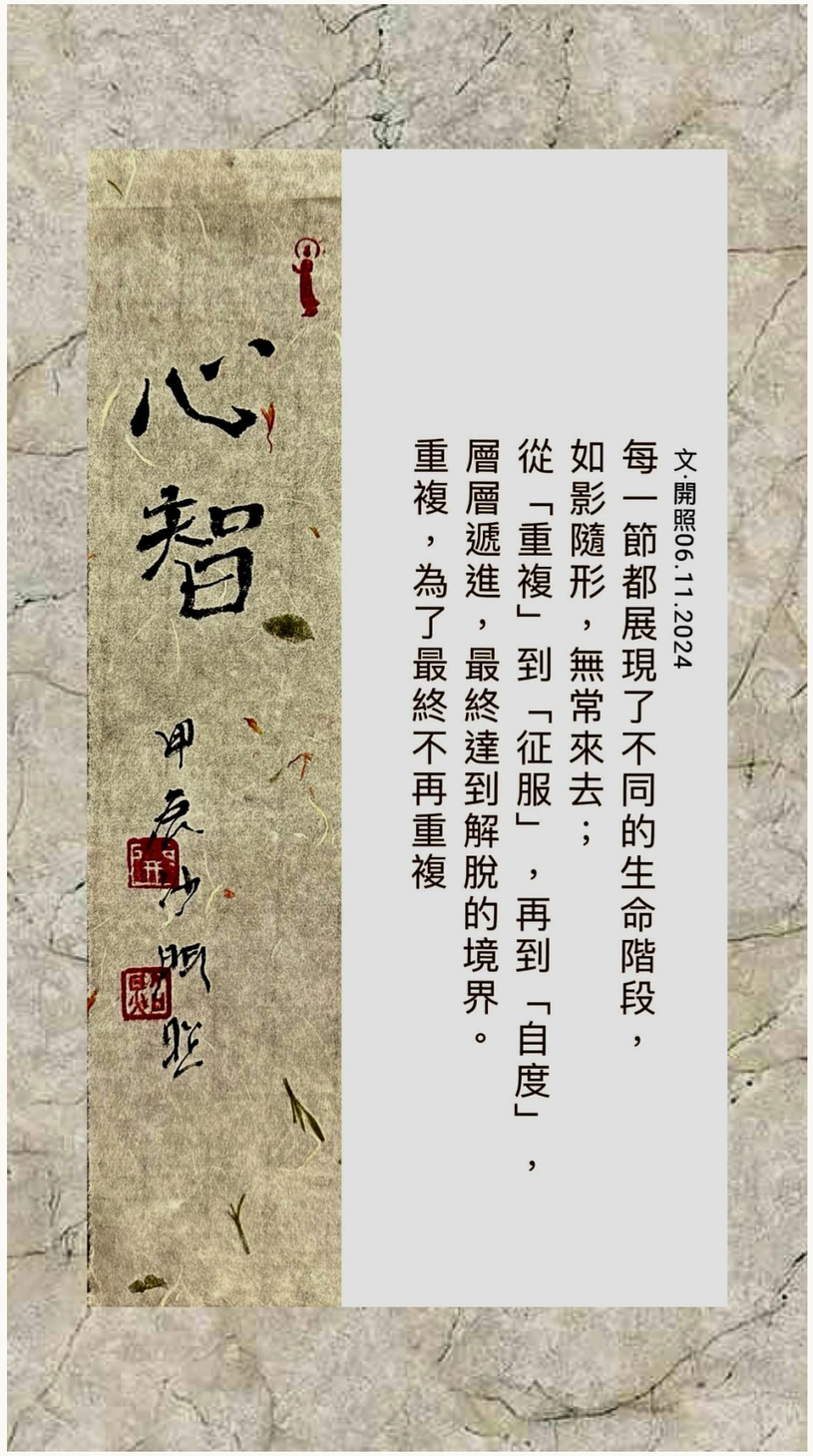
寂靜的空門，如港灣般庇護，
步出塵世，自成堅盾牌。
禪堂挑戰，心魔鬥未休，
內外自省，明鏡照心幽。

03.11.2024 文 開照



僅需一絲貪欲的萌生，
心湖便泛起漣漪，難以復歸平靜；
僅需一絲嗔怒的點燃，
心火便如烈焰般熊熊，焚燒著理智。
最終，這些細微的念頭
將我們推向愚痴與昏昧的深淵。
我們深陷其中，無法自拔。
自尋煩惱，自討苦吃，卻往往不自知。
需要時刻保持警覺和自我反省。

文·開照 03.11.2024



解脫



🍂鬆開手
文 開照 04.11.2024

當雙手輕輕鬆開，
情執隨之遠走，
如風箏乘風飄遠，
不再回首，
深鎖的枷鎖終得解脫。

每一剎那的生滅，
皆能隨觀而安然。
如指間細沙，悄然滑落，
愛著也終在此時止息，
心中的囚籠，
隨智融化無痕。

風起葉落，秋意悄至，
在緣起緣滅之間，
領悟人生的真諦。
日子如清風拂面，
明月照心，清新自在。

不再執著，不再設限，
摧毀一切束縛，
捨去無盡的牽絆，
日子便如流水般輕盈，
快樂無憂。

懂事

文 開照 05.11.2024

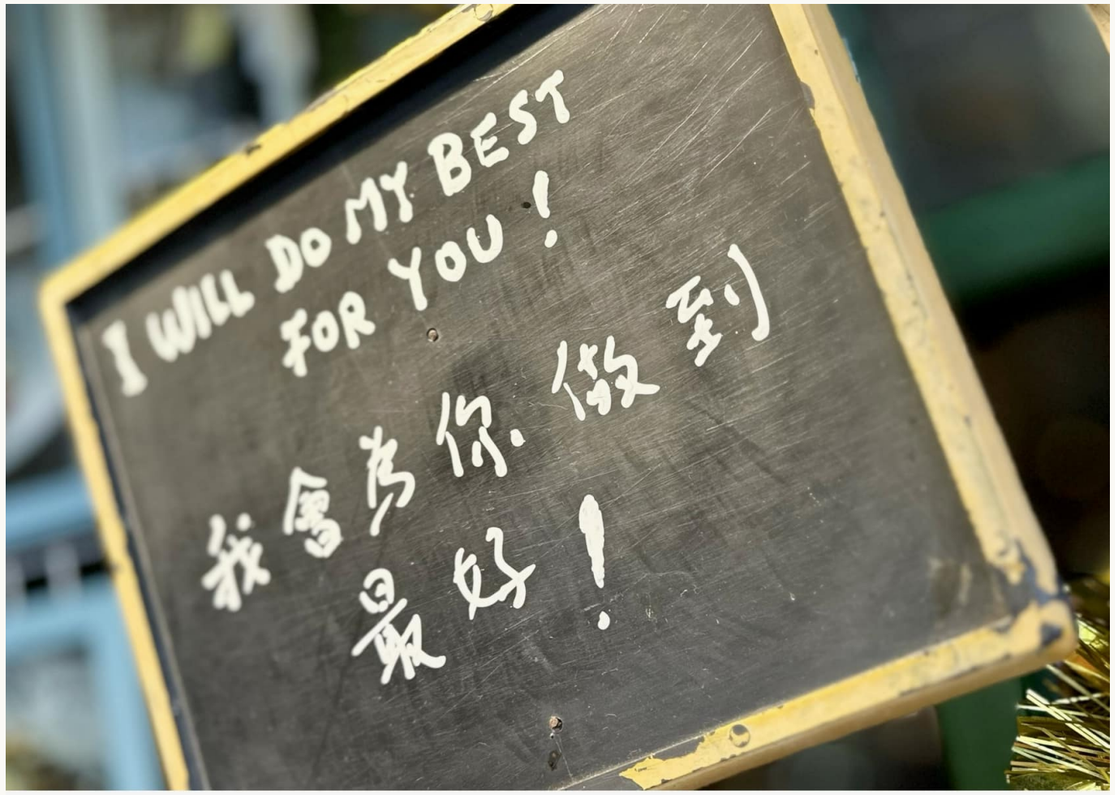
有一種人，
他們行蹤不定，
如同輕風掠過，
不留下任何痕跡。
他們表面上顯得不羈，
內心卻可能異常固執。

他們懂得在何時採取行動，
在何時選擇放手。
他們做自己認為正確的事情，
不被外界的紛擾所左右，
這不是自私，而是明智。

他們清楚地知道哪些事該做，
哪些事不該做。
他們不會無故干涉他人，
不越俎代庖，
因為他們理解，
每個人
都有自己獨特的生活路徑。



我會為你做到最好！



源泉　　文·開照 07.11.2024

慚愧心的生起源於智慧，
而坦誠的懺悔則源自勇於承擔責任的勇氣。
將這些深刻的感悟轉化為實際行動，
我們不僅要知一法修一法，
更要在自我提升的同時，才能利益他人。

智慧與心願



有願望而無智慧，最終只能留下無盡的埋怨；
有願望又有智慧，無論成敗心中無怨亦無悔；
有智慧而無所願，即使名利雙收心不為所動；
無智慧也無願望，陷入在無盡的苦惱與糾纏。

文·開照 09.11.2024



內外明澈

文·開照 07.11.2024

業影宛如一張錯綜複雜的網，
在糾纏與對抗中，人如受鱗傷之苦。
束縛之中，方向感漸失，
修習止觀，助我們穿越重重障礙，
不再沈淪於痛苦的深淵。

慧光如空氣般穿透重重圍牆，
內外明澈，無需再東躲西藏。
以從容之心擔當，讓妄想止息，
透過止觀俱修，洞察生活滅無常
斷除無明與愛欲的糾纏。



白雲下

的自由與尋覓

遠遊，不只是為了
學習那瀟灑飄逸的白雲，
它們沒有盡頭。
自由，
不是無家可歸的束縛，
更不是隨遇而安的舒適，
而是心靈的清悠。

雲遊，聚散緣系眾生，
撫慰那迷失心頭的有情，
每一步都不是白走。
文·開照 10.11.2024



如果您的智慧廣博
善於洞察事物的因緣而不為所動，
那麼您的話語也應當謹慎。
更何況，如果您的智慧不足，
常常被煩惱所征服，
那麼建議您最好做到
視而不見、聽而不聞、言而不語，
這樣既能保護自己，
也不會損害他人的利益·

文 開照 10.11.2024



走在這裡，放下過去，
一路上有驚有喜，
不必擔心，亦不渴求。

站在這裡，回望過去，
聚散如雲煙，輕輕別離，
緣生即滅，不質疑。

坐在這裡，笑對過去，
一切隨喜，也不執取，
還有什麼不可以？

臥在這裡，隨時離去，
走過的足跡，不必輓留，
成為智慧的記憶。

活在這裡，法在心間，
只要你願意，
還有什麼不可以。

文 開照 12.11.2024

完、不完美



“並非擁有一切才能稱之為完美，
在這個世界上，不存在真正完美無瑕的事物。
完美與不完美，不過是自以為是的標籤。
真正的完美，在於面對完、不完美的現實時，
內心能夠保持一份寧靜，
不被內外的紛擾所動搖。”

文·開照 11.11.2024

還在等



茶在等人，人卻總是在等茶來時才出現，
結果茶來了，人卻不見了。
時間不等人，人卻總是在等待時間，
結果錯過了多少寶貴的時光。
智者不等人，人卻總是在等待智者，
結果錯過了提升自己的機會。
文 開照 13.11.2024



人與茶

閒人喝茶，不在乎時間長短。
忙碌的人喝茶，就在那一剎那，
禪者喝茶，然後便放下。
文．開照 12.11.2024



靠誰才靠得住？
別人願意讓你依靠嗎，
但你是否也願意成為別人的依靠？
世人只能讓你依靠一時，
不能依靠一世。

世上還有什麼是靠得住的？
在需要的時候，終究還是要靠自己。
當我疲憊時，我會在床上躺一會兒。
當我困了，我會在椅子上坐一會兒。
當我病了，我依靠藥物來治療。

當心累了，我會用因果來安慰自己。
請問，還有什麼是可以依靠的呢？

世上還有誰能靠得住？
大家都是業的主人。
唯有靠自己，這是如是語。
唯有依靠自己，這是不變的真理。
@文 開照 15.11.2024

反思 所得所願



因為得到所得，
因為利益所願，
所以我才相信。

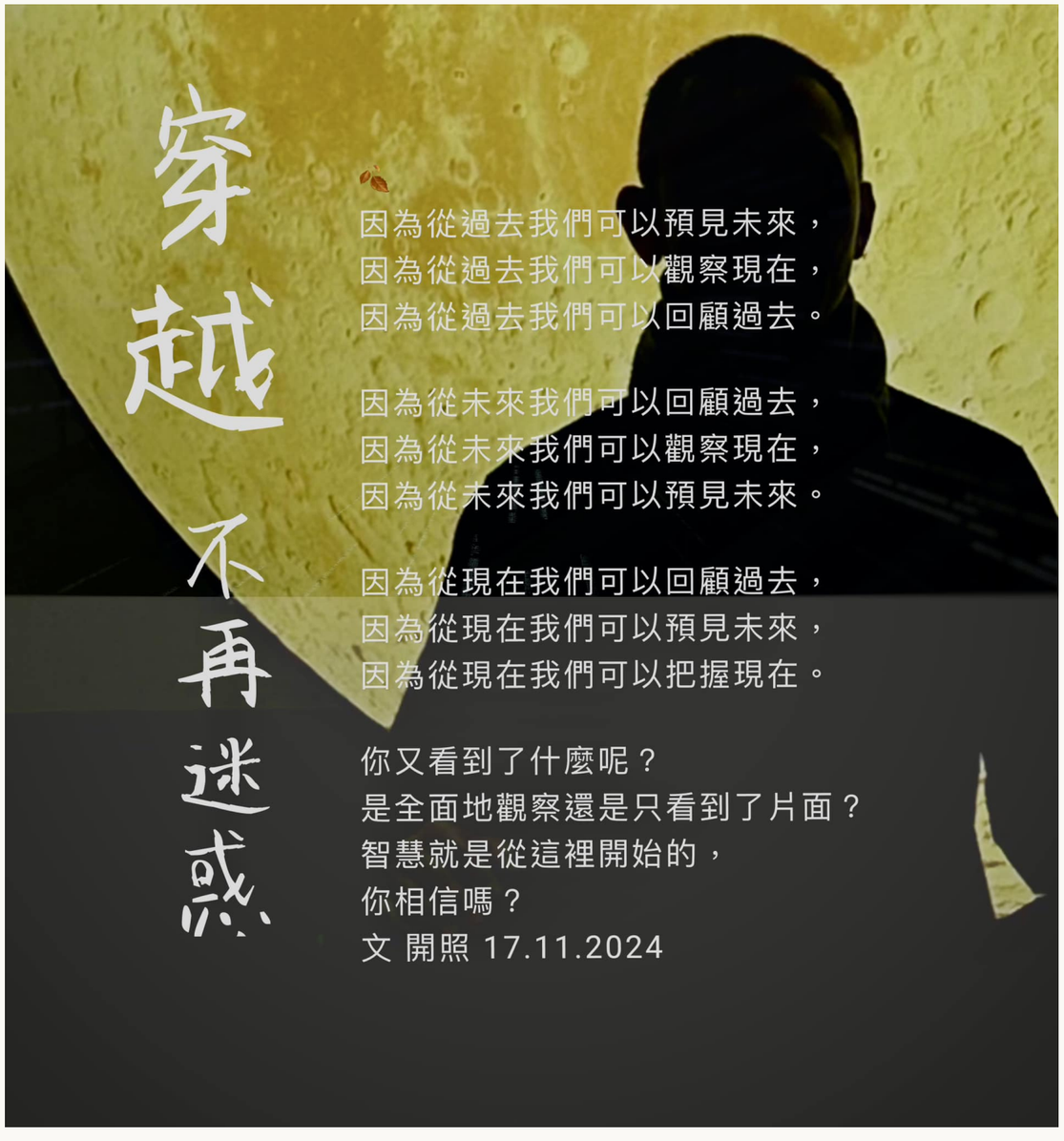
但增長的愚痴，
不等於智慧的光芒，
在得失之間，
心若動搖，
漸忘了智慧，
名為無知。

智慧的種子，
在心中慢慢生長，
超越了物質，
超越了慾望。
在得失之間，
心不動搖，煩惱損減，
智慧的光芒，
照亮前行的方向。

因為得到所得，
因為利益所願，
所以我才相信，
這信念
值得反思与檢驗。

文 開照 14.11.2024

穿越不再迷惑



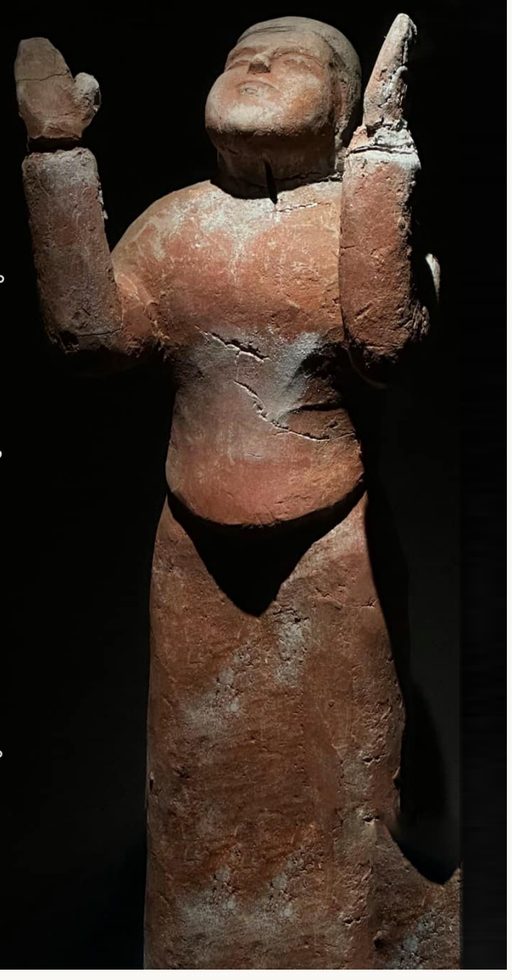
善，不傷

為何擁有善良之心的人容易受傷？
為何那些行善的人也難逃傷害？

當善良的心靈開始抱有期待，
往往最終會導致
給予者和接受者
雙方都陷入痛苦之中。
其核心問題在於——
它們與貪婪的心態相呼應。

而行善之人
如果未能理解因緣的成熟，
同樣可能造成
給予者和接受者
雙方都感受到傷害。
其核心問題在於——
它們與愚昧的心態相呼應。

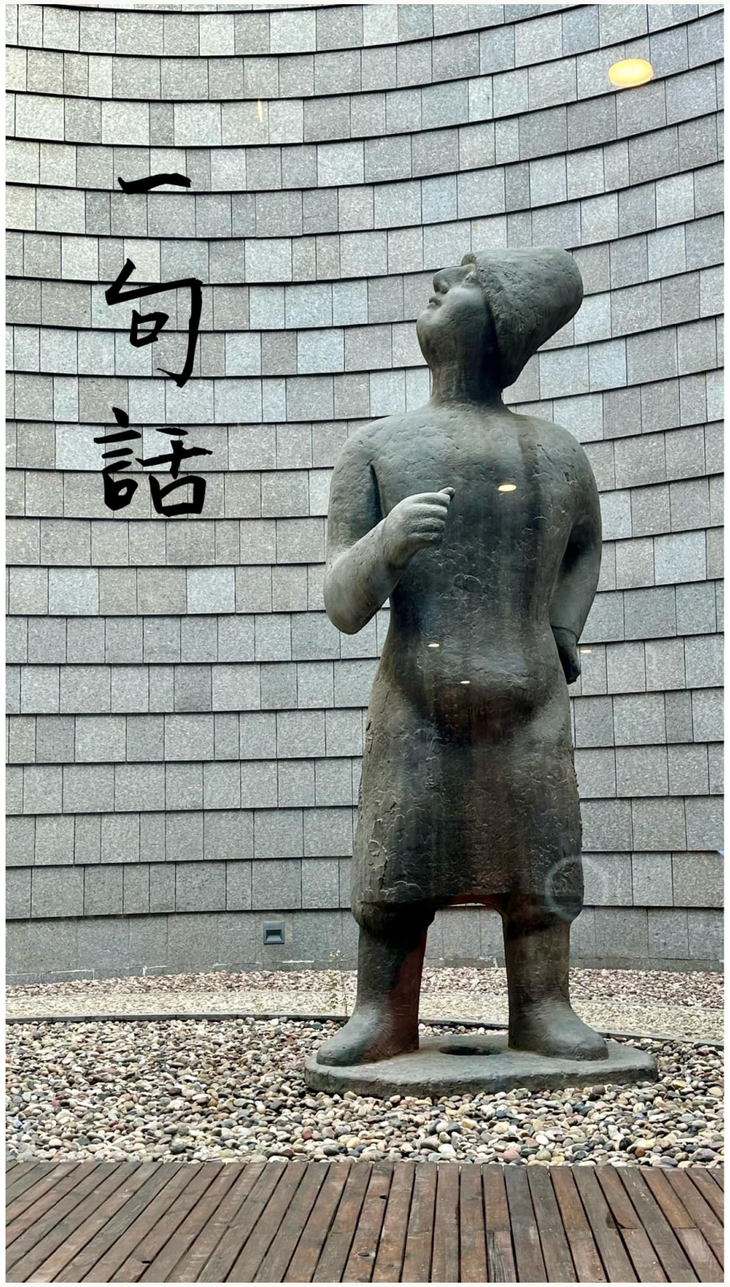
文 開照 16.11.2024





站在海之涯，
仰望蒼穹，
一幕幕往事如煙。
四海之間，
緣起緣滅，
再見或不見，
皆是匆匆過客。
這就是因緣，
留下善緣，
結下法緣。
離去之時，
一笑置之，
再回首，
一切不過如此，
再回首，
亦不枉此生。

一句话



一句話的力量，
影響深遠，
不僅觸及一方，
而是雙向交織。

言語一出，
影響所及，
不只是單向的感受，
而是雙方皆有反響。

由此可見，
一句話輕易出口，
一句話輕描淡寫，
卻能留下深刻的印記，
因此，
話不可輕言。
言語不可輕率

18.11.2024
文 開照

我看到了

你是否看到了？
在一念之間，
轉念與智慧相應，
關鍵在於如何自覺與調伏。
看到眾生的缺點，
同時能
發現並欣賞他們的優點，
這是對自己的考驗，
而非他人的。
前一念
是悲心者的特質，
後一念
則是慈心的展現。
文 開照 21.11.2024





與真實

在處理事務、對待他人，
乃至講經說法時，
堅持"因果相隨"的原則，
便能深刻
理解佛法生活的真諦。
面對苦果不生怨恨，
樂果到來時不感迷惑，
不干預他人是非，
唯有在台下如實踏實，
方能在台上展現真實，
放下自我為中心的態度，
這，才是真正的
心靈與佛法的交流。

20.11.2024 文 開照



自律
不僅僅是
日常生活的一部分，
也不僅僅是人際交往中
的一個方面。
對於佛教徒而言，
自律建立在
智慧的基礎之上，
它涉及到全面地
了知苦的本質，
尋找苦的根源，
並探索消除苦的方法，
目標明確
即止息煩惱。

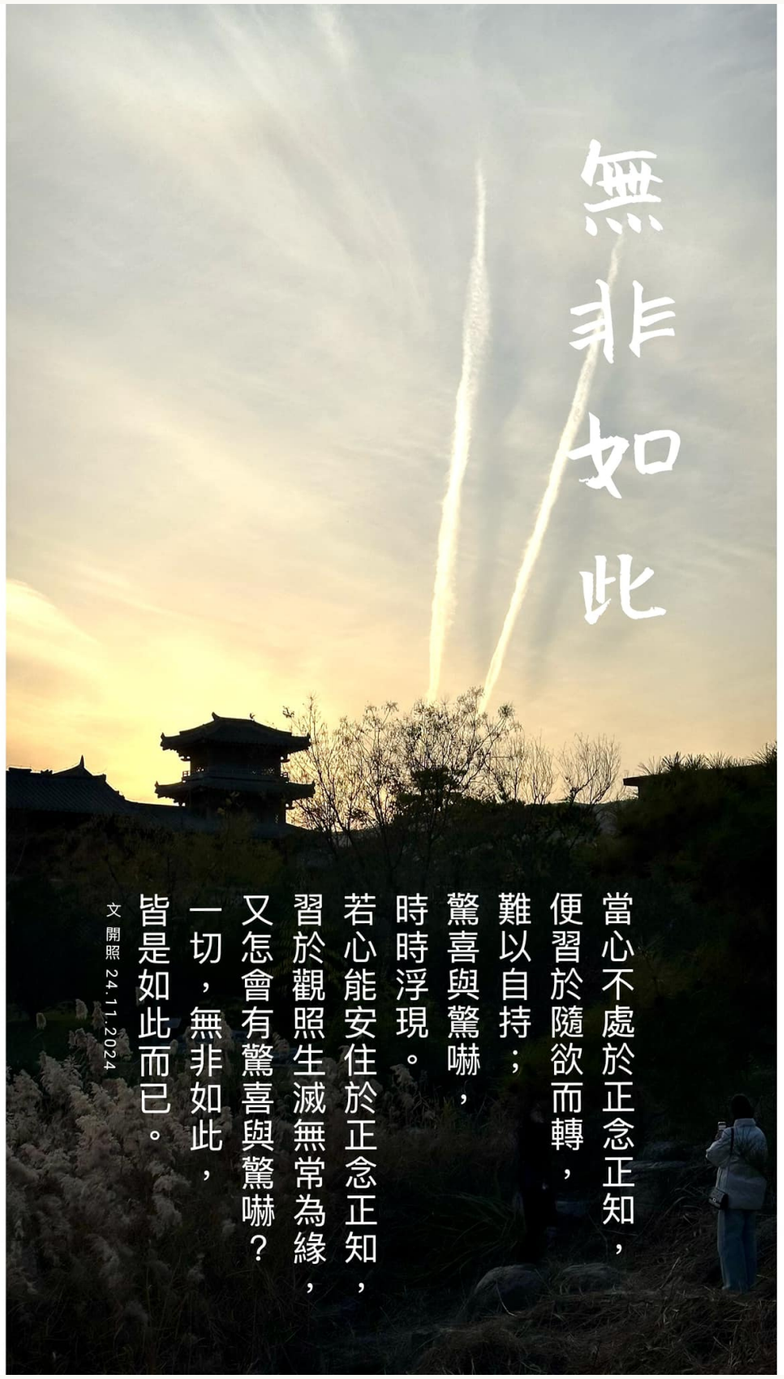
文 開照 22.11.2025



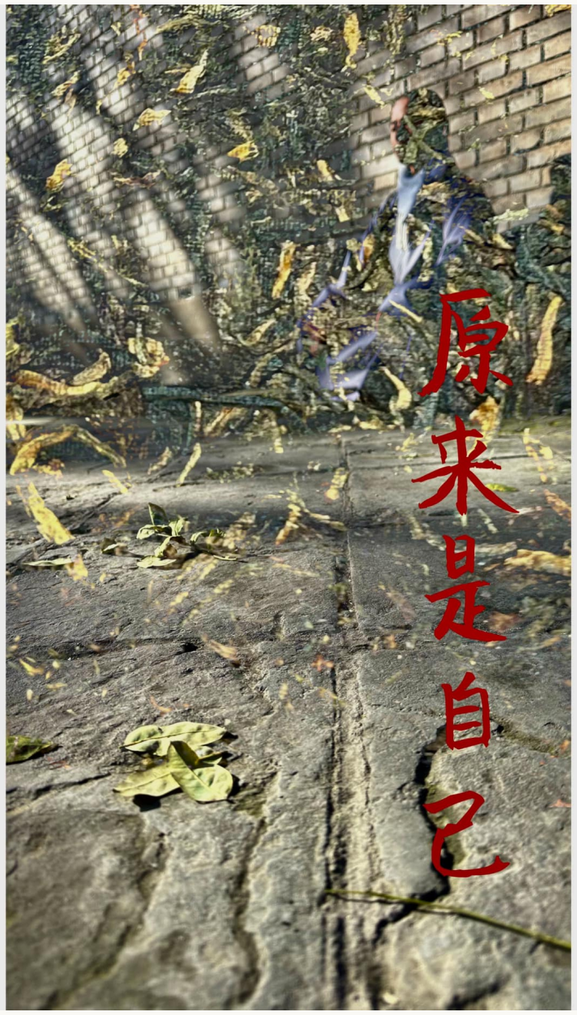
走好

活好

“誰先離開，不是你說了算。
無常不言語，各有因緣，
誰能說得清？
結果還是無聲無息地離開了。
留下了活著的人，
‘自我保重吧’。
不管怎樣，
還是送上一句：
一路走好，
我們會好好地活下去·
文 開照 21.11.2024



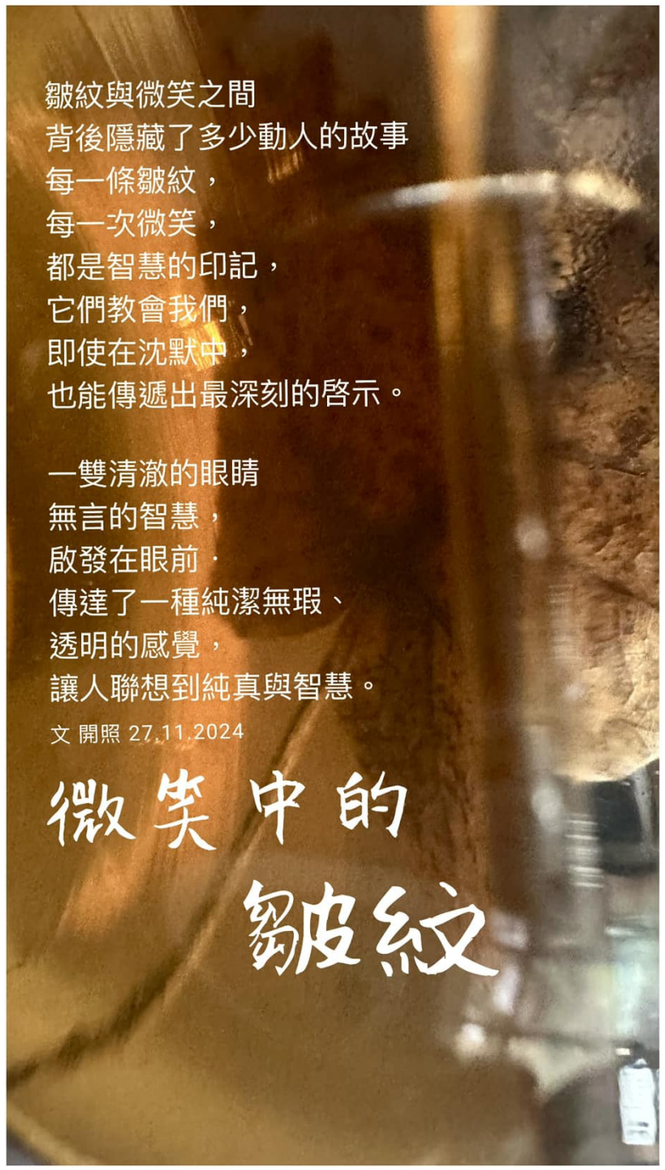
原来是自己



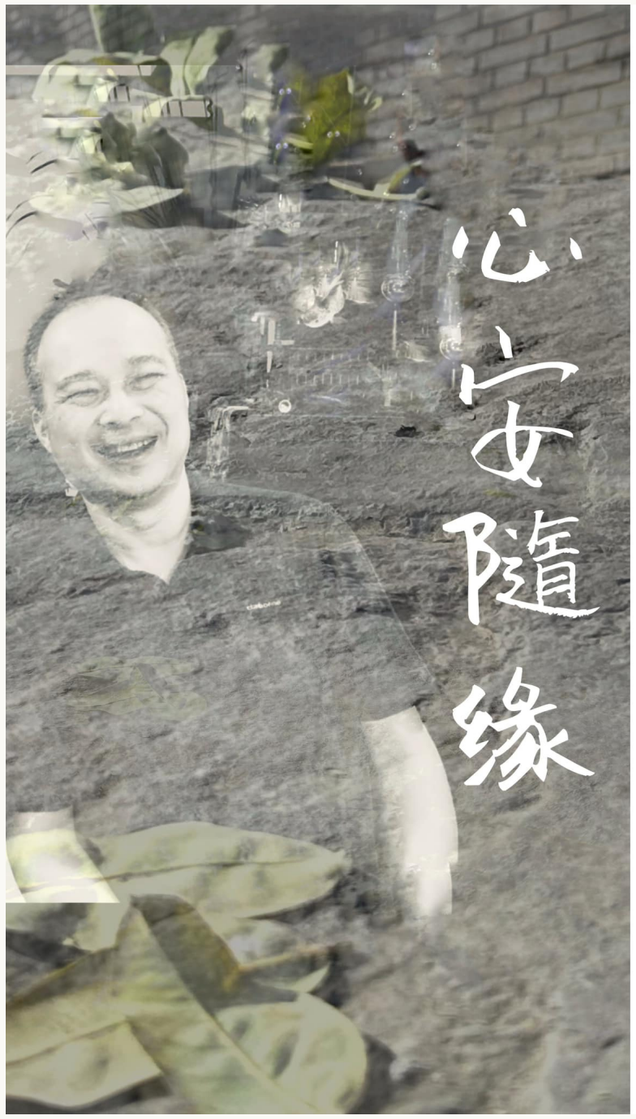
文 開照 23.11.2024

培養一個對佛法感興趣的人並不難；
然而，培養一個具有責任感和義務感的人則更具挑戰性；
而要培養一個能夠自我反省和自覺的人，
則更是難上加難。
原來最大的改變還是在於自己，
而不是別人。

皱纹与微笑之间



心安隨緣



心安隨緣，生死兩相安
文　開照 23.11.2024

白髮人送黑髮人，
那是一椿無比痛苦的事。
婆婆，這份痛，真的是難以言喻。
每個人都知道，
該怎麼對您說，
這痛，深深刺痛著心。

婆婆，我想對您說一聲：
請原諒孩子。
他走得太早，
來不及向您道別。

若能得到您的原諒，
他會安心地走好每一步。
緣分已至，時光已到，
該走的，終究得走。

這並非是將婆婆忘記，
很多時候，有些事，
我們無法強求。
但我們能做的是，
該放下的，就放下。
來日方長，依然會再見。
請婆婆隨緣，他會放心的。

生命的流轉，如水般悄然無聲，
生與死，皆是自然的循環。
婆婆，請您放心，
無論身在何處，
情緣依然深植心中，未曾遠離。
在這條無盡的緣分河流中，
孩子與您，終將再度相見。

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 ：2024.11 初版

非賣品 / NOTFORSALE