202412 文集

《沙門本懷 · 圓融法行》

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 12月 目次

《沙門本懷 · 圓融法行》

選擇 承擔 6

托钵行乞 非为己欲 7

袈裟 8

捨棄世俗 步入非家 9

現實 實現 10

緣生不著 緣滅不惑 11

斷不了 悟的了 12

隨緣 02 13

隨緣 01 14

空住 15

選擇之道 16

實事求是的道歉 17

僅是瞬間 18

什麼值得你動念？ 19

沙門與客棧 20

值得了 21

跨越世代 22

深厚 因人而異 23

這樣的呈現 24

也許 最後一句 25

當無常遇到善變的心 26

手中缽 27

剃髮儀式 28

相互依存 29

袈裟 是一片簡單的布 30

沙門的言行與社會影響 31

彼此的監督 32

享有 卻不貪求 智慧的生活態度 33

從業力到智慧 34



面對選擇時，
每個決定背後
都有其深層的理由。
我們在做出任何選擇時，
都應遵循一個原則：
一旦做出選擇，
就必須勇於面對其後果。

每個選擇
都會對我們的
未來產生深遠的影響，
而未來本身充滿著不確定性。
因此，我們在做出選擇時，
應該深思熟慮，
考慮可能的後果，
並做好面對各種可能性的準備。
這樣，無論未來如何變化，
我們都能夠
以更加冷靜和明智的
態度來應對挑戰。



文 開照 04.12.2024

袈裟隨風輕揚，
是放下世俗的決斷，
是追求解脫的意願。

僧侶的身影，袈裟輕披，
在紛擾的世界中顯得格外寧靜，
袈裟的每一針線，每一寸布，
承載著傳承與修行的重量。

袈裟的光影，僧影婆娑，
映照著修行者堅定的信心，
引領著趣向解脫煩惱之路。

袈裟





晨光初照山門靜，
僧衣輕拂步輕盈。
袈裟一鉢護心淨，
走在塵世結善緣。

一鉢化緣千家飯，
施主微笑雙合掌。
粒粒米飯皆是緣，
感恩在心化力量。

流動福田不言苦，
心如止水映日月。
托鉢非為己身求，
只為眾生得福慧。

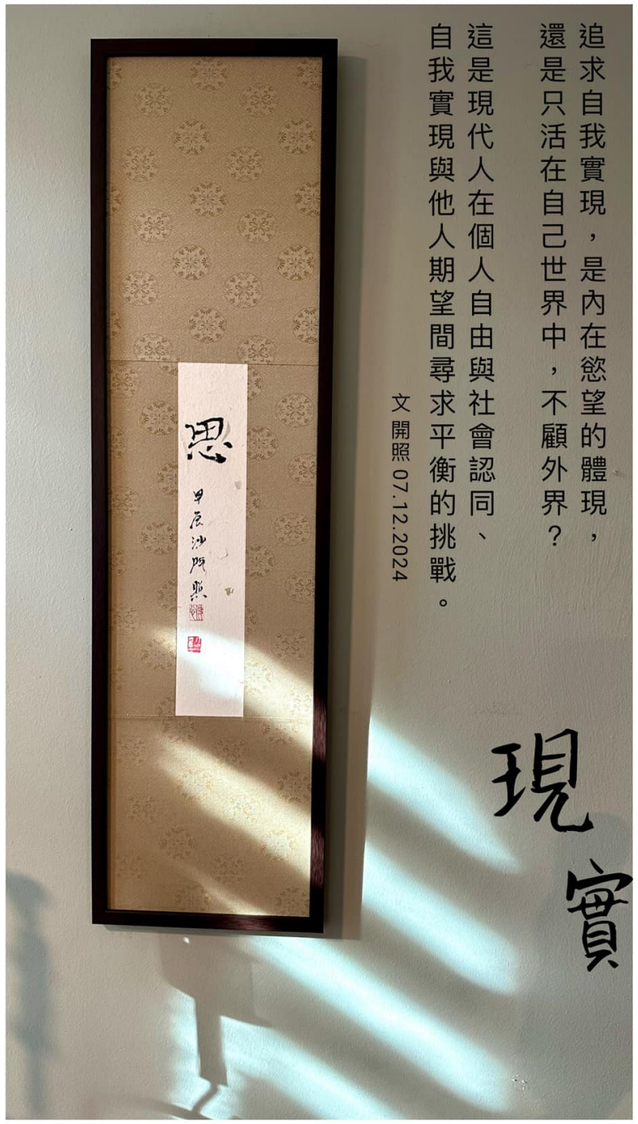
文 開照 05.12.2024

捨棄世俗 步入非家



告別了家的束縛，
踏上了追尋自由的旅程，
捨棄了舊居，
走進了陌生的世界，
在新天地中，心靈找到了方向。
過上了簡樸而寧靜的日子，
在少事少務的生活中，
內心變得更加明亮清澈。
放下塵世的重負，
拋開昨日的憂愁，
迎接嶄新的一天，
擁抱未來的希望。
遠離了繁華的喧囂，
感受大自然的輕盈呼吸，
在這一片寧靜中，
深刻體會生命的真諦。
過著少事少務的日子，
簡單而明亮，
在這種簡樸的生活中，
活出生命的廣闊與深遠。

在少事少務的生活中，
禪影下的時光里，與自己對話。
這一刻，如實了知緣起緣滅，
放下了自我，
這不是逃避，
而是活出最真實的智慧引導，
在無我中，
找到了真正的平靜與寂靜。



調整行為以適應他人需求，
是放棄自我還是展現真誠？

忽視他人期望，
是表現出傲慢還是堅持自我？
不考慮他人感受。

追求自我實現，是內在慾望的體現，
還是只活在自己世界中，不顧外界？

這是現代人在個人自由與社會認同、
自我實現與他人期望間尋求平衡的挑戰。

文 開照 07.12.2024



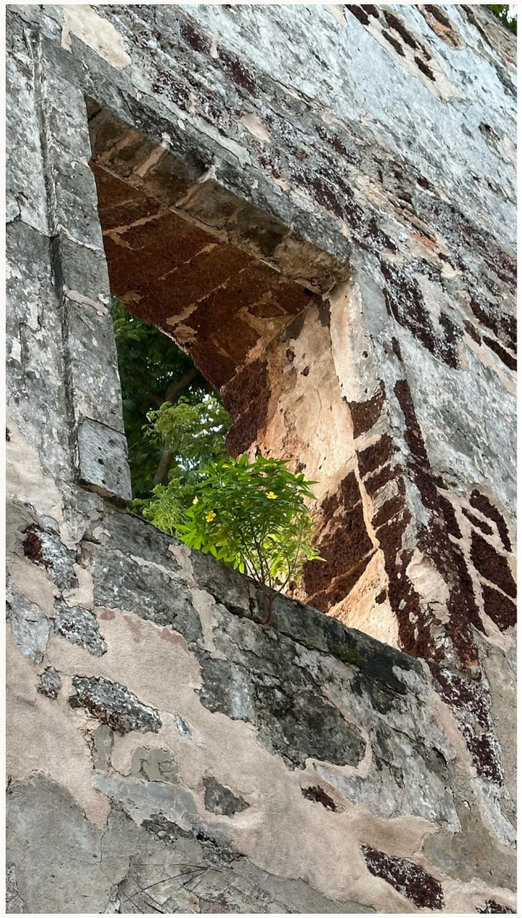
能看見，便能發現，
點點滴滴皆可感悟。
在這人生的舞台上，
每一場演出，都無可重來。

別急，
回歸那份內在的智慧，
在那裡，
一切，才真正開始。

別急，
如刀斷水般，
與自己對話，
在最深的地方，
心與心，交匯。

在哪裡，才算是開始？
因果的絲線，
了知了因，承擔因果，
活出無憾的人生

08.12.2024 文 開照



緣生不著
緣滅不惑

短暫的生命，生死一瞬即逝。
人的一生，
究竟應該如何定義它的意義呢？
生命的長短，不過是過眼雲煙，
真正的意義，應在於活得有智慧。
在緣起緣滅之間，
我們往往無暇思索、無法反省，
甚至來不及完成那些心中未竟的夢想。
然而，靜下心來，我們或許會發現：
活著並非必須擁有顯赫的成就，
也不因為沒有成就而認為生命毫無意義。
真正的生命意義，
是「緣生不著，緣滅不惑」。
這，才是佛教徒所追求的，
超越生死的生命境界。

文　開照　09.12.2024



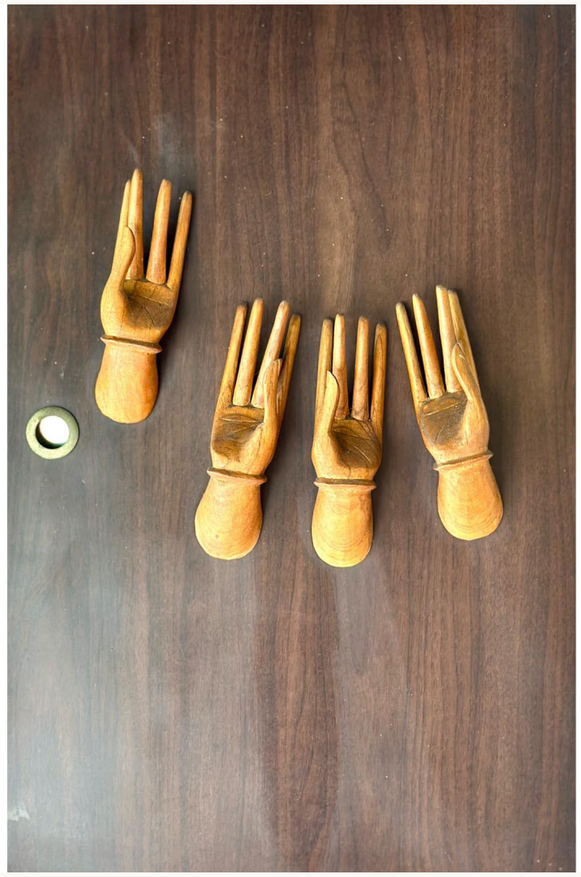
隨緣，非隨意之放縱，
亦非無為之放任，
而是一種深邃智慧的念知。
它要求我們對自我與內在因果有深刻的洞察，
與對外界變化有謹慎的面對與承擔。

文　開照　10.12.2024



隨緣，不意味著放棄自由、
放棄自主、放棄自力，
它不是逃避責任的遁詞，
而是要勇敢承擔每個結果的呈現，
無論成功與失敗，
皆是自己選擇的結果。

11.12.2024 文 開照



選擇之道

12.12.2024 文 開照

無知者，隨風行，
迷霧中，步難清。
業力牽，心無主，
何處去，何處停？

智慧者，自心明，
視萬象，生滅中。
隨緣行，無住心，
自在行，步生輕。

無知者，心浮動，
過去影，未來空。
如水流，隨意轉，
不知起，不知終。

智慧者，心如鏡，
萬象現，無所停。
因果明，無所著，
踏實地，步穩行。



空住

緣不停留，似時鐘，
重復，刻錄，無痕。

緣情別憂，猶水流，
隨風而逝，自由如風。

緣起無求，緣滅不留
悠然不住，比丘心空。

文　開照　13.12.2024



瞬間

萬法皆隨生滅流轉，
何談一法恆定不變？
今日之我，僅是瞬間的閃現，
生命不過一息之暫。
不必憂慮，也無需掛懷，
終有一日，我將離去，
無需擔心無人繼承。
在世之時，盡心而活，
只要尚存一息，
便應履行己責，
如此，便已足夠。

文 開照 14.12.2024



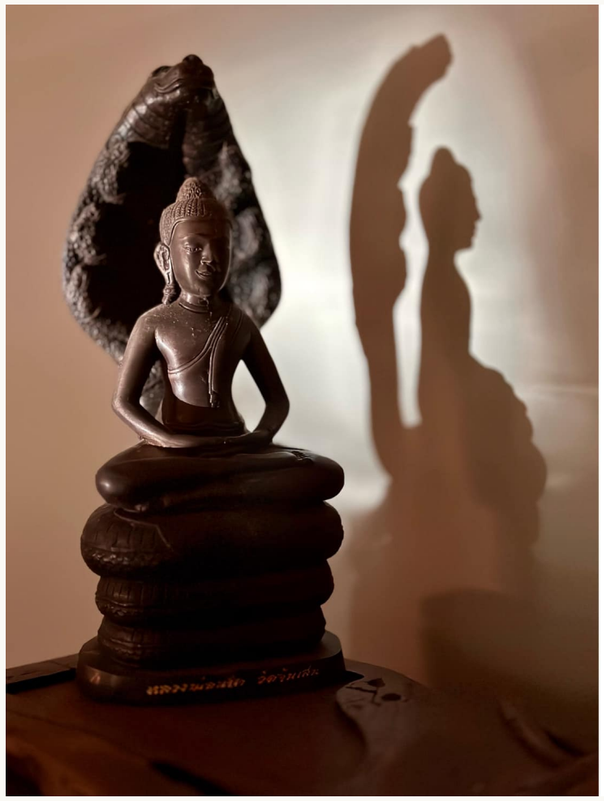
在人際交往中，
道歉是一種常見的溝通方式，
它不僅能夠修復受損的關係，
還能展現個人的修養和責任感。
然而，一個有效的道歉
需要建立在實事求是的基礎上，
這樣才能達到真正的和解與寬恕。

文 開照 15.12.2024



修行者，即沙門，
象徵著精神的尋求與內在的修行；
而客棧則代表著旅途中的短暫停留，
一個供旅人歇腳的場所。
在這裡，
共同隱喻了人生旅途中的每一個過客，
我們都是行色匆匆的旅人，
短暫相遇，又各自啓程。

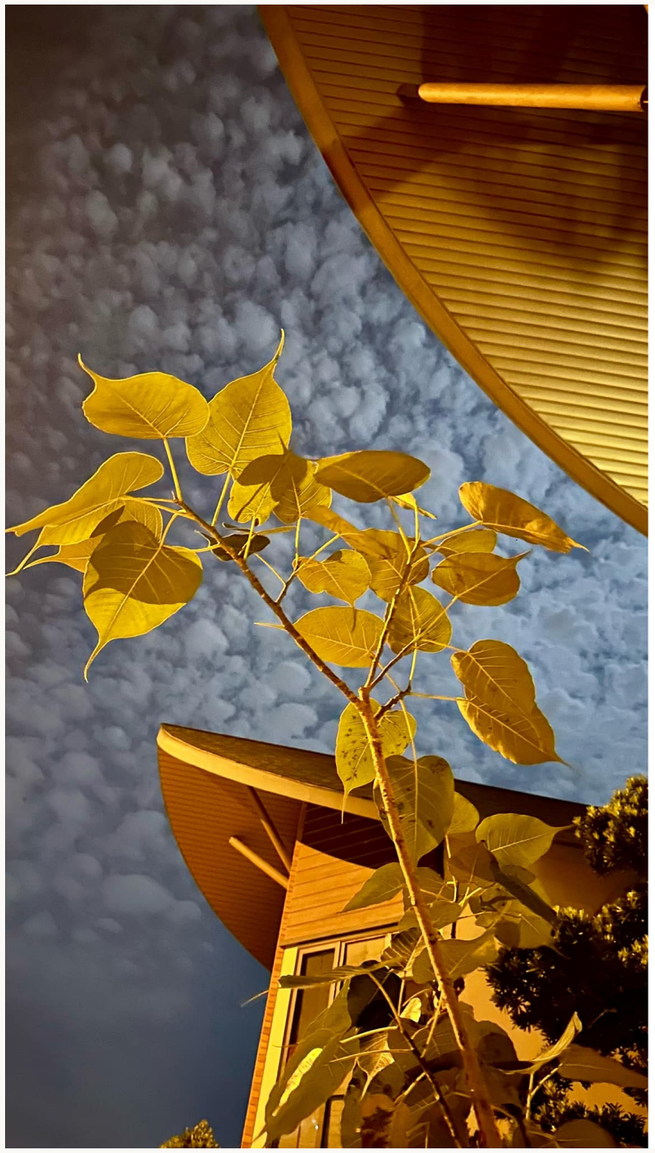
文 開照 16.12.2024



什麼值得你動念？

當死亡來臨，生前所努力的，
無論是得到還是未曾得到，
都無法隨你而去。
相反，
曾經擁有與未曾擁有的念頭，
會如影隨形，緊隨其後。
這讓那些真正值得活著的人深思，
究竟什麼是值得你動念的？
每一份念頭，每一次追求，
都必須付出相應的代價。

文 開照　17.12.2024



值得了

每個人都有自己的故事，
而故事的精彩程度並不是最重要的。
無論它們是否符合外界對於"精彩"的標準，
重要的是我們如何通過自己的智慧去生活，
過著少欲少惱，趣向無欲無惱，這過程非常值得．

文 開照 18.12.2024

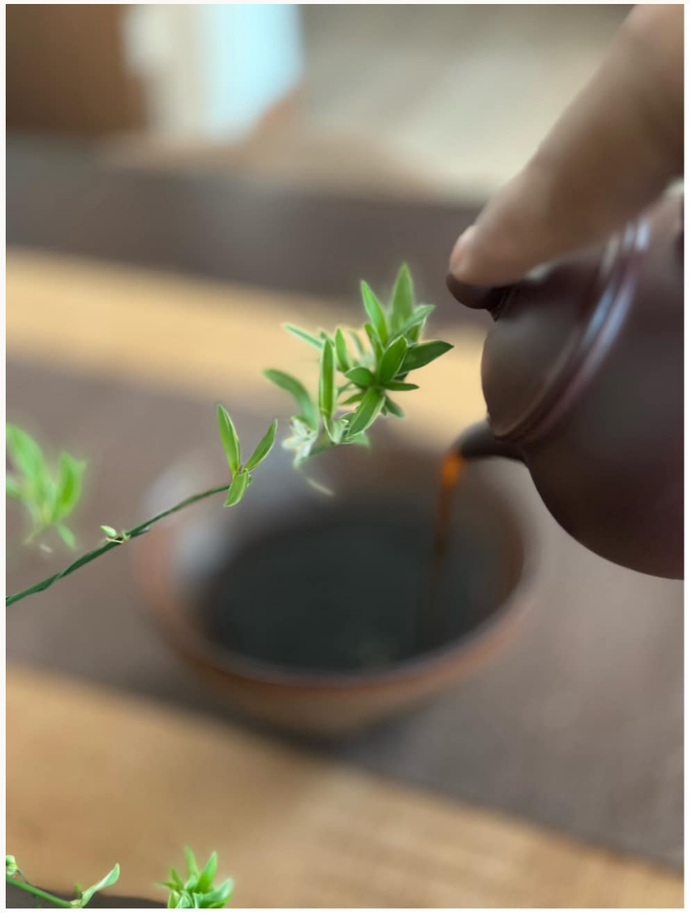


“百歲老人不易見，百年老杯不難見”，
这句话让我们领悟到
生命的短暂与物品的持久。
人活百歲罕見，而物品卻能傳承百年。
在有限的生命中，我們應珍惜時光，
同時，通過物品傳承文化與記憶，
讓精神財富跨越世代。
🍂 文 · 開照 19.12.2024



最遠的是來生，
最近的是明天，
一瞬間就在下一刻。
最遠的過去世，
最近的是昨天，
一瞬間即成為過去。
無常過後，
無所謂曾擁有。
生滅之後，
無所謂一瞬間。
曇花一現，如夢如幻，
無一法不滅，
何來一法留得住？
如實了知，如實發現，
心無所住而生其心。

文·開照 20.12.2024



深度因人而異

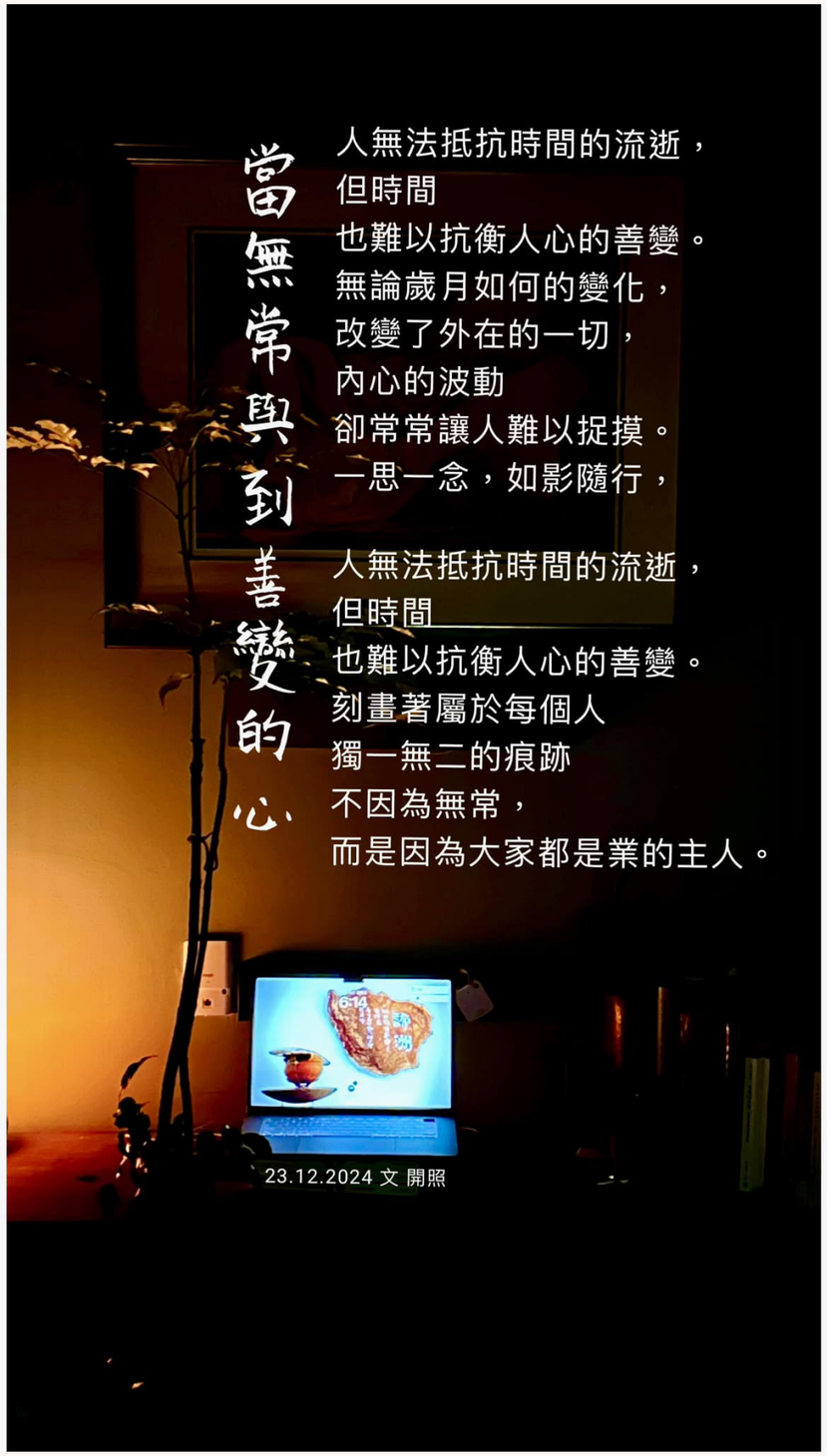
茶香濃郁，
源於捨得投入茶葉；
感情深厚，
源於真心付出。
感情的深度，
基於我們的投入與責任。

智慧、慈悲和善巧的掌握，因個人經驗而異。
每個人都是自己生活的主宰，選擇與責任歸於自己。
我們不應期待他人為我們的付出或承擔責任，
正如我們不會期待他人為我們的茶香負責。
每個人都有獨特的生活方式，選擇如何生活
意味著要為自己的行為承擔後果，不應怨天尤人。

文 開照 21.12.2024



“一句簡短而深刻的言語，
其影響力之深遠往往出人意料，
誰能預見到，
它竟可能是那關鍵的最終之言？
它對講者與聽者都提出了深刻的省思，
引發內心的深思與反省。”





生命的變化是無常的，
而在這無常之中，
手中的缽，
就像是連接我們與眾生的橋梁，
通過它，
我們可以傳遞慈悲與智慧，
引導眾生走向解脫之路。
而流動的福田，
則如同生命的延續，
無論我們走到哪裡，
都能隨緣播種善因，
彼此間與三寶的緣相續不斷，
共享三寶的威德力。

*24.12.2024 文開照

剃髮儀式



嬰兒時期
父母為孩子剃髮，
這在許多文化中是一種儀式，
象徵著孩子的成長和新生活的開始。

成年之後
隨著年齡的增長，人們通常會去理髮店，
由專業的理髮師來打理頭髮。
這標誌著
個人獨立和自我形象的塑造。

捨家出家
佛教，出家時剃光頭是一種
放棄世俗生活的象徵，
代表著放下世俗的執著和慾望，
開始梵行修行的生活。

每個階段的轉變
都伴隨著頭髮的打理方式的變化，
這些變化反映了
個人在不同
生命階段的角色和身份的轉變。

相互依存



27.12.2024 文 開照

通過托鉢化緣，
僧侶們依靠信徒的供養（衣、食、住、藥），
這並非軟弱的表現，而是修行的一種方式。

僧侶的修行不僅是個人的淨化，
更是與眾生相互依存的體現。
通過教化眾生來回饋社會，
示範超越物欲的智慧，
引導他人走向少欲的覺醒。
僧侶的生活方式，
實現了內心的超脫與精神的昇華，
為世人提供了智慧上的指引。

通過托鉢化緣，
這種"無求"的狀態和正命的生活，
通過簡樸的生活，放下對物質的執著，



袈裟，
是一片簡單的布，
卻承載著無盡的深意。
披上袈裟，
仿佛與這個世界的
一切繁華、喧囂、浮躁
劃開了一道無形的界線。

那布料，
像是與塵世隔絕的守護，
既不炫耀，也不張揚，
只靜靜地提醒著穿戴者，
這一生的目標
並非外在的追求，
而是內心的清淨與覺悟。

無論世事如何變遷，
這片簡樸的布，
永遠在提醒著我們，
最重要的，
是保持一顆純淨的心



自覺觀察自己的言行舉止，
確保與沙門身份相符。
作為修行者，
應具備安詳、莊重的威儀，
內心的平靜與外在的
端莊相輔相成。
每一個動作、每一句話語，
都應符合修行的原則，
體現出對他人
和自身的尊重與關懷。

如此不僅能夠提升個人的修養，
也能在社會中樹立良好的榜樣。
通過言行和修行的力量，
可以啓發尚未信仰者生起信心，
同時幫助已經信仰者
鞏固和增進其信念。
無論是引領他人走向信心的道路，
還是支持他們在智慧中持續成長，
最終都能為每個人帶來真正的利益。



卻不貪求

智慧的生活態度

一種深刻的智慧，
是超越執著與貪戀的力量。
時常反思、
觀察那些我所喜愛和享受的事物，
發現它們都在不斷變化與分離。
從此，
我學會了「善用」而非「愛著」，
享有而不貪求。
「善用」而非「愛著」，
是一種智慧的轉變，
從過度執著和貪戀中解脫出來。
「享有卻不貪求」，
這是一種內心的清明與滿足。
它讓我們不被無盡欲望所困，

文 開照 30.12.2024



彼此的監督

文 開照 29.12.2024
「自律」和「互助」的雙重重要性。
修行者要通過戒律來自我修正，
並且要有勇氣接受道友的提醒和指導。
這不僅是保持道德與倫理的基礎，
也是一條通向解脫與智慧的道路。
通過自我約束和彼此的監督，
修行者能夠保持正確的修行路徑，
避免迷失或退步。

從業力到智慧

對於一個智慧且成熟的人
意味著一個人
已經具備了自我反省、
認識因果關係的能力，
並能夠在生活中積極承擔責任，
理解和接受自己是業的繼承人、

一個智慧的人深刻理解因果律，
每一個行為都會產生後果，
因此他會
更謹慎地選擇自己的行為、
言語和思想。

對一個成熟的人而言，
理解善惡業的區別
並願意承擔其後果。
不會逃避或推卸責任，
反而會更加
積極地修正自己的行為

文　開照　31.12.2024



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 ：2024.12 初版

非賣品 / NOTFORSALE