

202008 文集

《身心隨觀 · 照破塵勞》

阿姜開照 · 著 / Ajahn Kaizhao



帝洲 · 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。

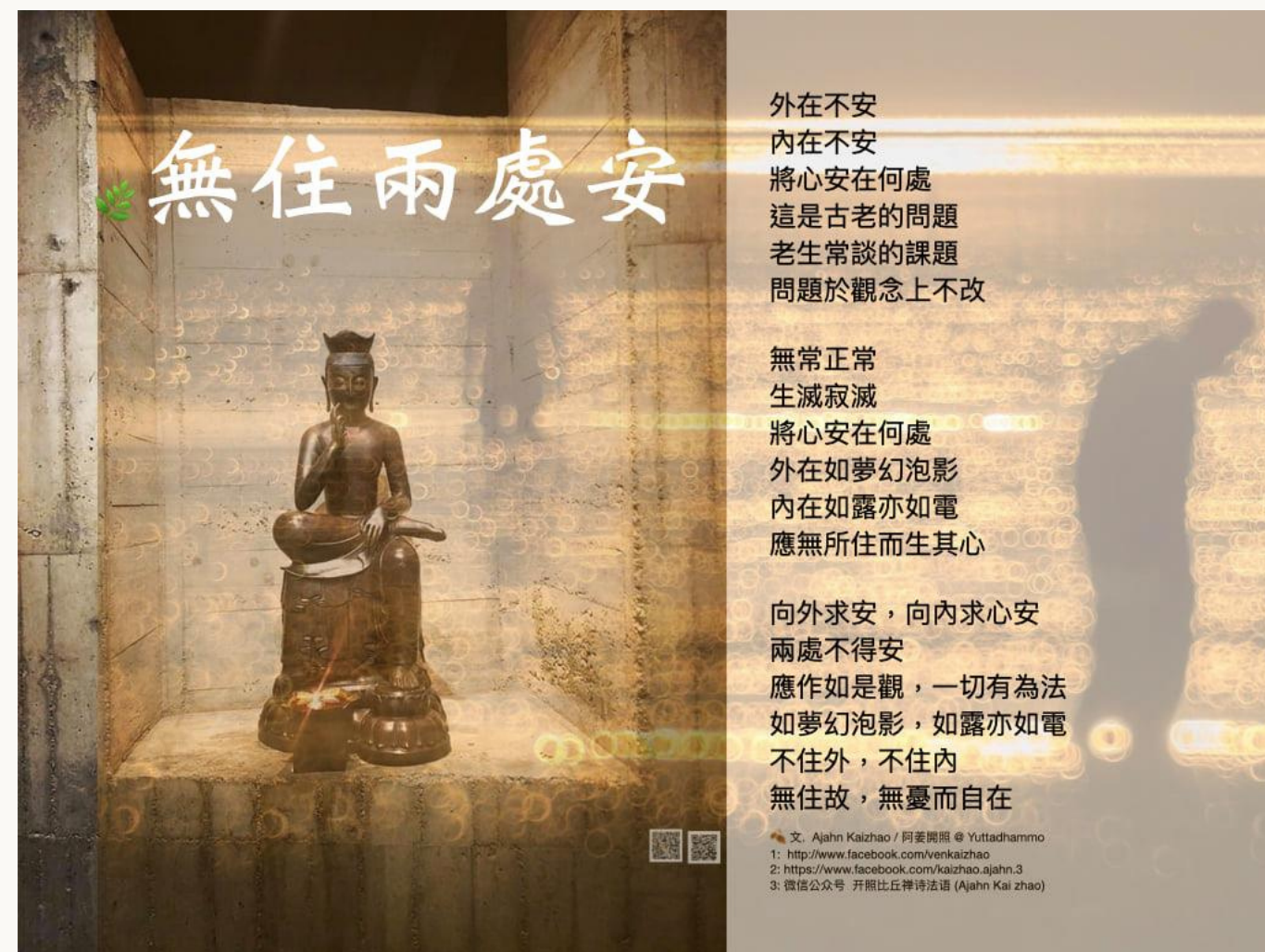
祝福大家：
煩惱隨時減，福慧隨時添；
有生一日，快樂每一天！

— 阿姜開照 (Ajahn Kaizhao) —

2020年 08月 目次

《身心隨觀 · 照破塵勞》

尋找答案 · 答案在自心	6	安穩過日 · 知足常樂	28
無住兩處安	7	山水相依 · 禪觀無盡	29
禪心一味 · 靜默澄源	8	調御身心 · 自在安樂	30
自在清歡 · 品茶觀空	9	常行正道 · 無懼無憂	31
一個人的所為 · 各自果報不同	10	晨光沐心 · 道情相勉	32
阿姜開照法語 · 守護正念	11	持戒清淨 · 慧水澄清	33
身心隨觀 · 照破塵勞	12	心無染污 · 處處解脫	34
息念相續 · 深入法性	13	不逐外相 · 返觀內照	35
境風不動 · 心海平沉	14	念頭如流 · 觀而不隨	36
世緣難測 · 唯道是依	15	暮色安祥 · 止息紛擾	37
精勤修行 · 莫負韶華	16	慈眼觀世 · 和平吉祥	38
夜深觀照 · 智光獨耀	17	安樂在於少求	39
隨緣無怨 · 逆境增上	18	無憂安住 · 隨緣順受	40
寺院掠影 · 瓦舍青苔 01	19	禪庭月夜 · 寂寞清歡	41
寺院掠影 · 瓦舍青苔 02	20	知苦斷集 · 證滅修道	42
寺院掠影 · 瓦舍青苔 03	21	照破塵勞 · 慧炬長明	43
寂靜深夜 · 慧炬常明	22	靜夜深思 · 行者風骨 01	44
禪室清幽 · 蒲團安坐 01	23	靜夜深思 · 行者風骨 02	45
禪室清幽 · 蒲團安坐 02	24	安居過半 · 道心益堅	46
觀息出入 · 當下即安	25	自依止 · 法依止	47
法語隨念 · 阿姜開照	26	國慶祈願 · 國泰民安	48
清早行經 · 步步踏實	27		





好
集

定 濃

杯有大、中、小，見聞覺知者反應不同
一個人的所為，各自果報不同
隨著習性不同，或者領悟不同
各個來自知見的引導，故方向不同

常聞，法門無大小，個人心量有大小
或說：法無定法，但也不完全如此

世尊教法
沒有一個固定的說法
也不是沒有固定說法
當你看到「杯的大、中、小」
壺大、中、小，生熟新舊的茶」
不能說無分別，
當中仍應善分別
佛法即是智慧
建立在「分別抉擇」
自覺覺他，自利利他是有別的你說呢

文: 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 開照比丘禪詩法語 (Ajahn Kai zhao)

文開照

如實說

觀色如聚沫無有堅固
受如水上泡電光朝露
想如春時燄夢幻雲霧
諸行如芭蕉空無一物
諸識法如幻無有能住
正智繫念住現法自度
正念善觀察止息諸苦

註：詳見《五蘊譬喻經》265經

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 開照比丘禪詩法語 (Ajahn Kai zhao)



無常心

✎ Aahn Kaizhao / 圓融無礙 @ Yutadhammo
1: <http://www.facebook.com/yutadhammo>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.aahn.3>
3: 慈惠公安師 丹羅比丘維律法師 (Aahn Kai Zhao)

感悟無常
從此容不下恒常
見証無常
從此可以放下
熟悉無常
如實現觀最重要

走過無常
笑看過往太迷茫
面對無常
隨緣寂靜清淨
活在無常
我的存在不是重要

與無常相應的心
晝夜是清醒
與無常相應的行
無住而生其心
不惑，安穩清淨

正念

照

包容與守候

✎ Aahn Kaizhao / 圓融無礙 @ Yutadhammo
1: <http://www.facebook.com/yutadhammo>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.aahn.3>
3: 慈惠公安師 丹羅比丘維律法師 (Aahn Kai Zhao)

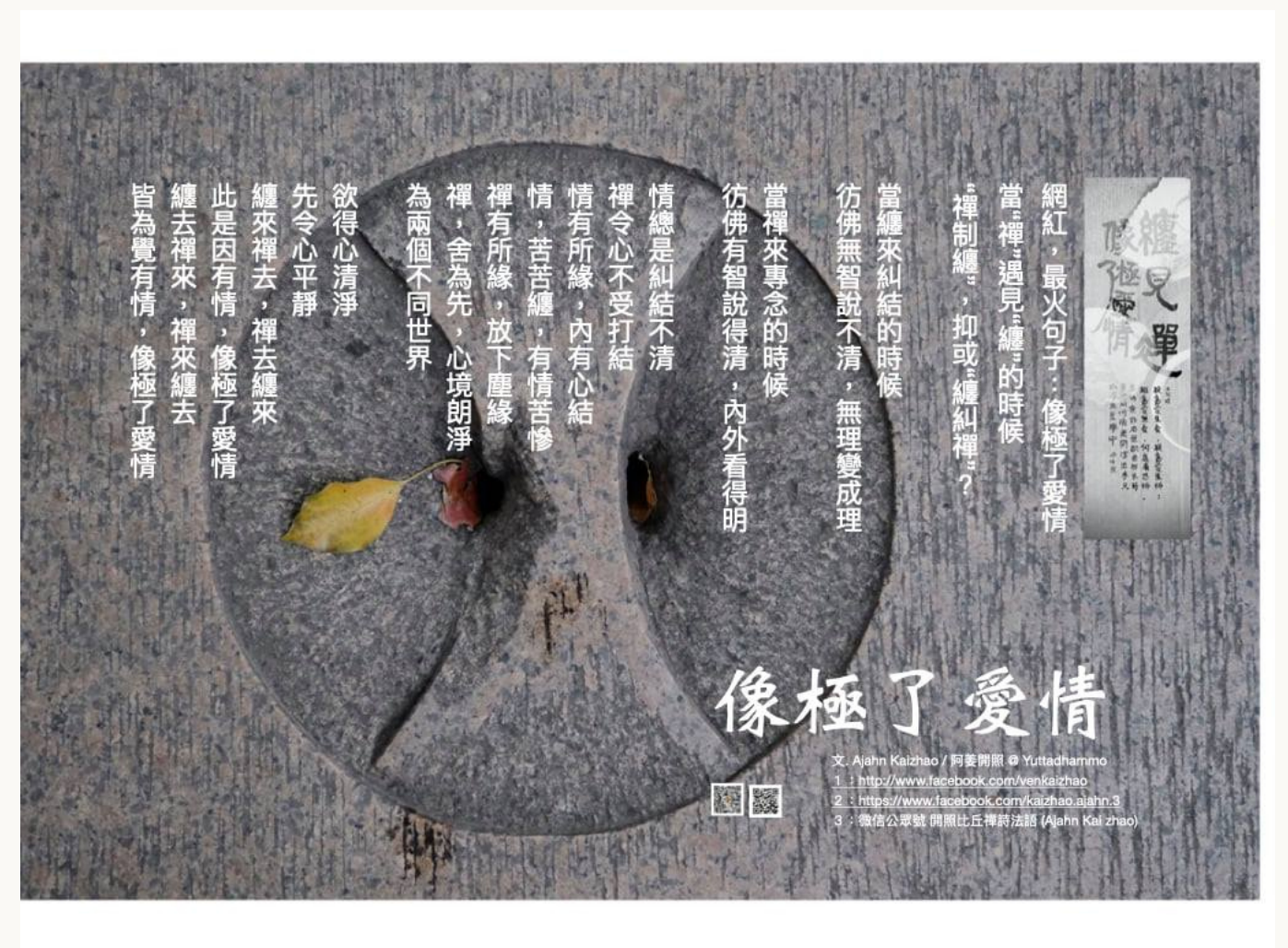
人生恰似一場旅行
有人的地方
一頁一頁展開
一幕一幕呈現
風景或憂或喜
情節或悲或歡

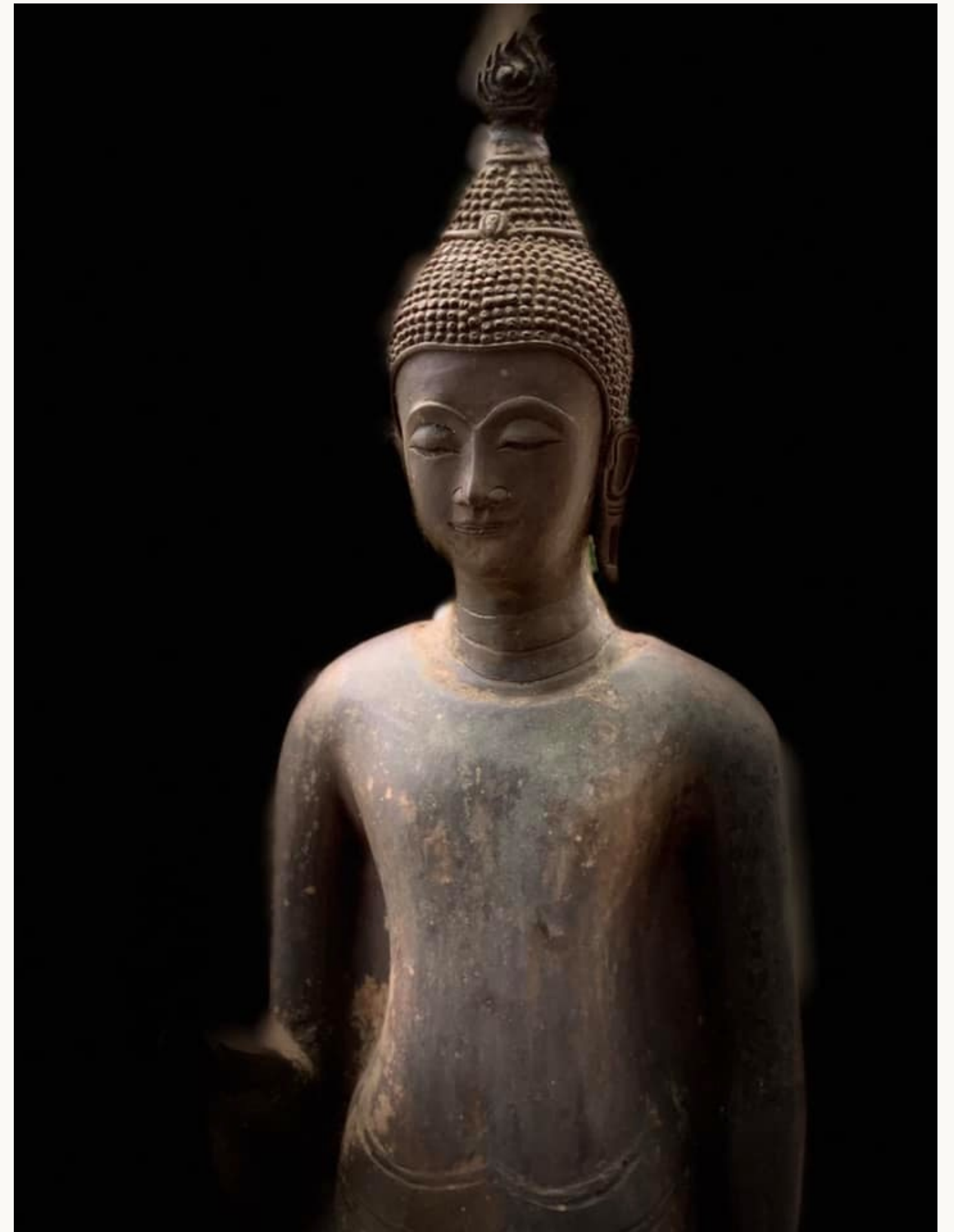
人生恰似一場遊戲
有人的地方
一場又一場展開
一節又一節呈現
從惆悵中突破
尋找穿梭迷茫

空門恰似苦海明燈
靜靜的守候
一次又一次接收
一個又一個有情
包容指引慰藉
共享獲得解脫

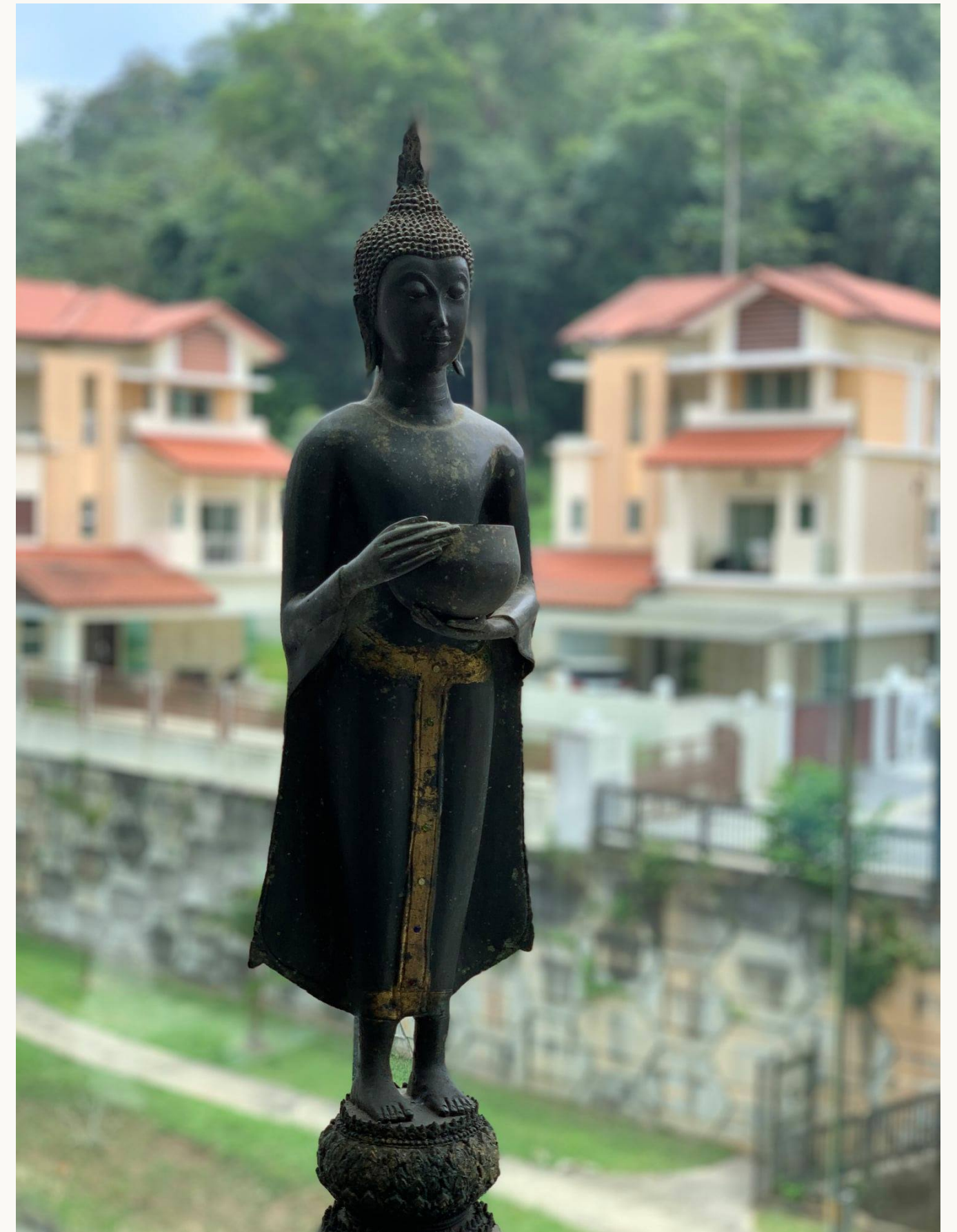
空門無鎖，歡迎有情
佛法如陽光，包容無處不來的蒼涼
讓有情眾生，從惆悵中突破
不再受苦

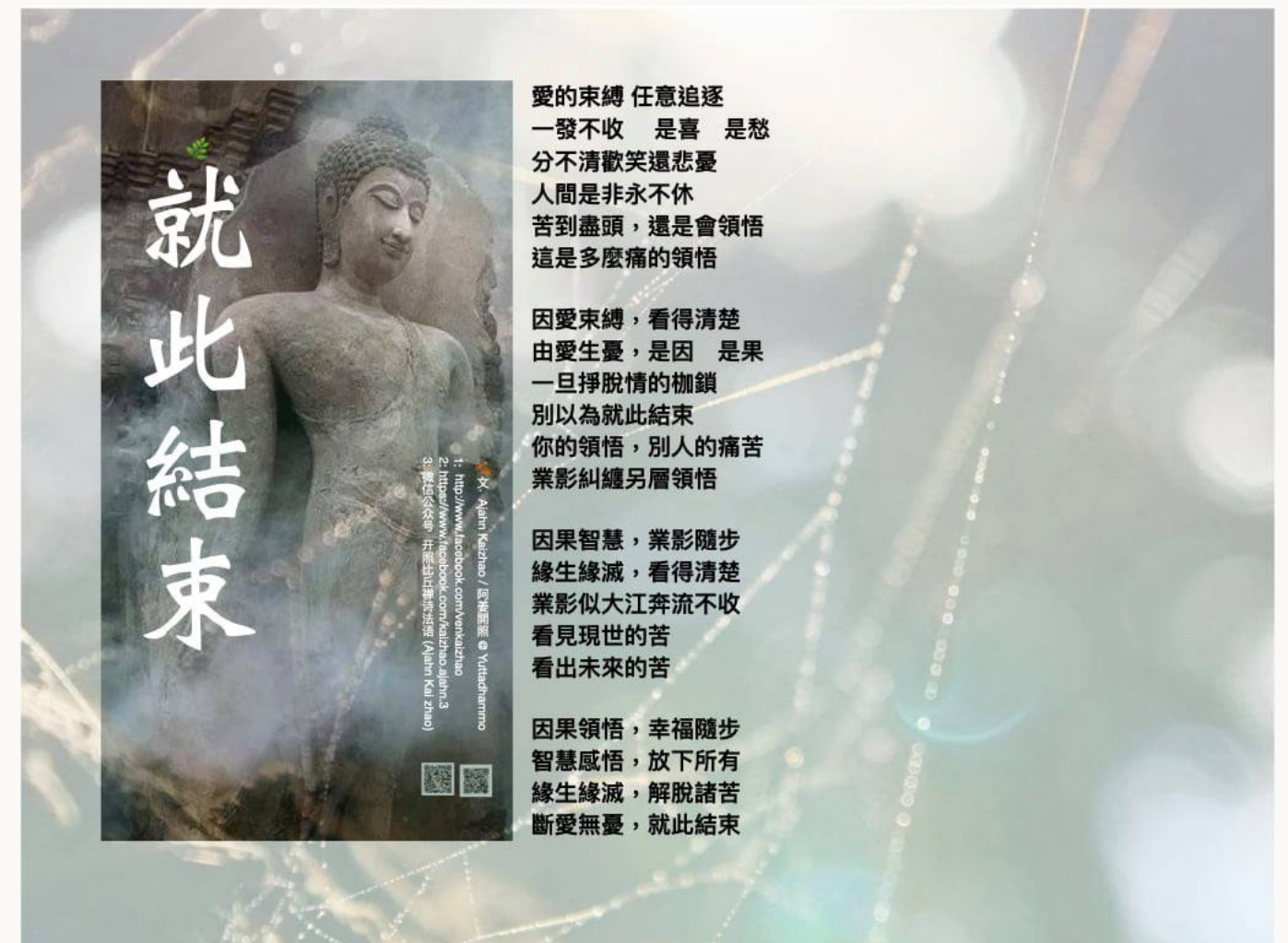
難得月陽無限好
須惆悵近黃昏
少時一瞬

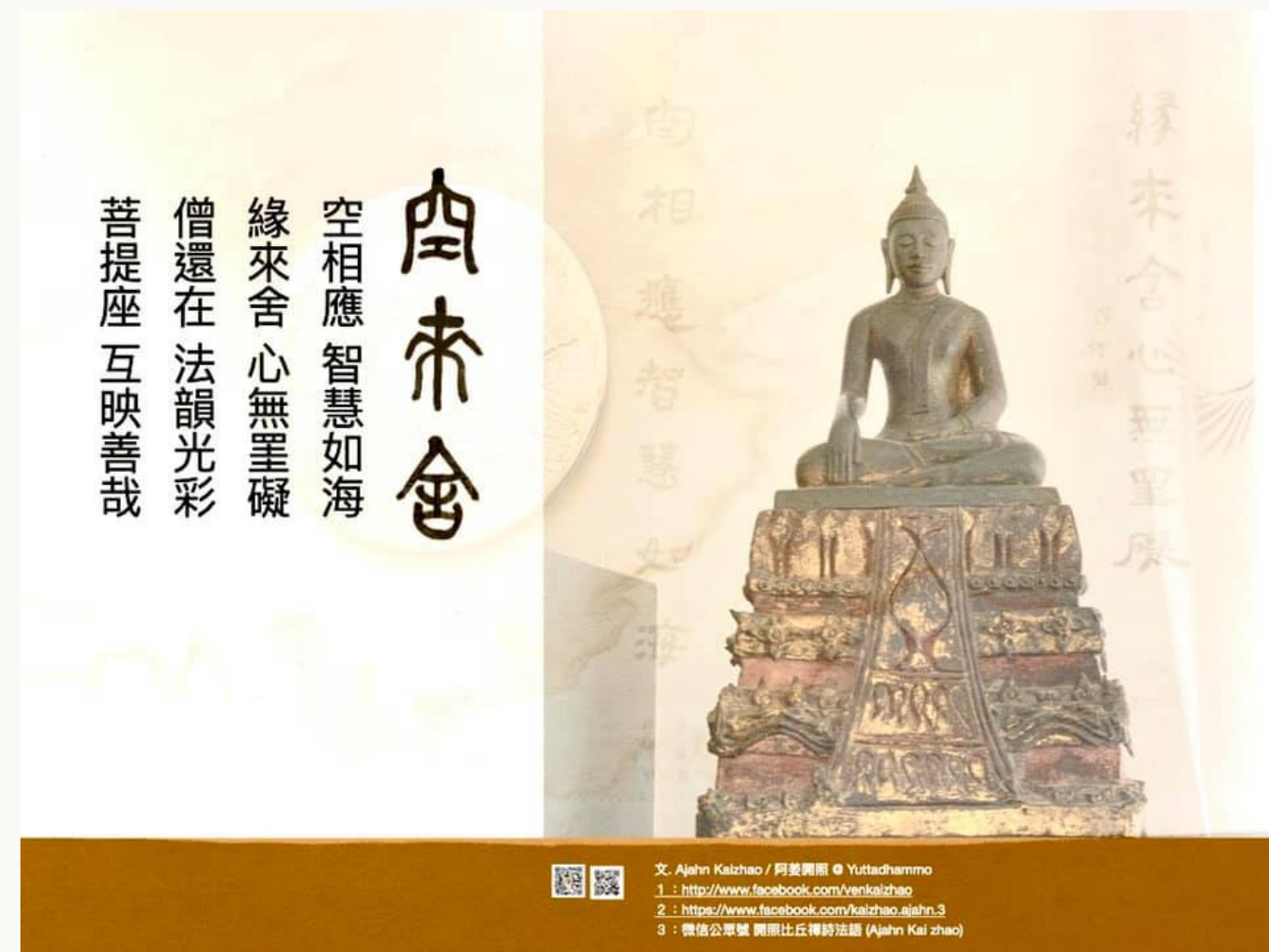




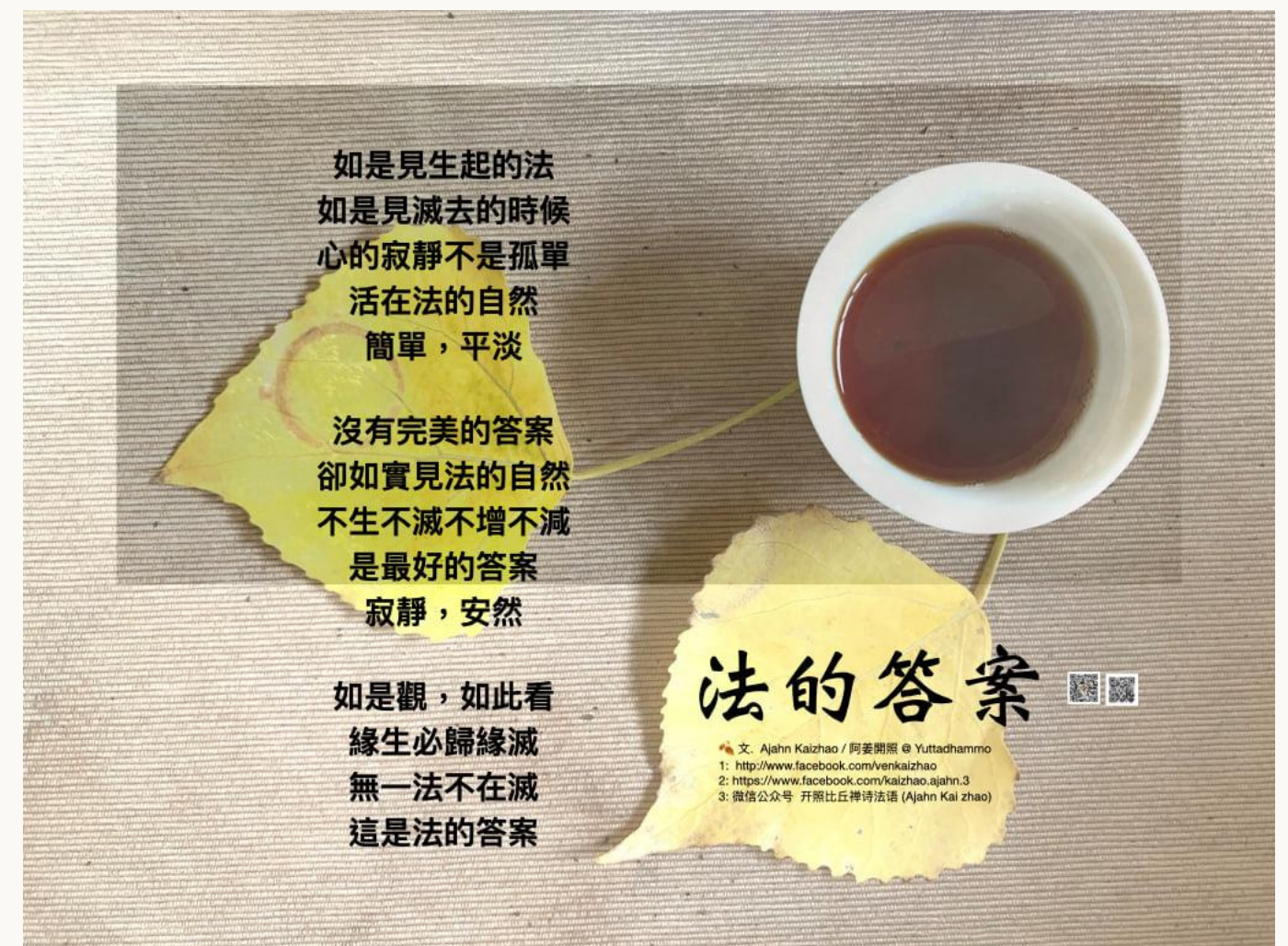
















三個真理

文: Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公众平台 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

| 文. 開照~

第一個真理
無常不因為你是誰
第二個真理
身苦不因為你高貴
第三個真理
無我不因為你聖凡

這是什麼理由
因為你我皆是有情
有什麼理由
生老病死你我相同
為何如此說
緣生緣滅同生同滅

這有什麼意義
誰能理解，活著無有掛礙
誰能發現，誰則解脫諸苦
誰能親証，享有幸福寂靜
這是多麼不可思議



習性

文: Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公众平台 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

| 文. 開照

人的習性，養成了習慣
很想知道他人的事
知道后又有何用
難道只為了
知己知彼，百戰百勝
如此活著，太累了吧

人的習性，養成了習慣
放不下過去未來事
自我障礙還不知
難道只為了
知己知彼，百戰百勝
如此活著，太沒義意

* 法句經35 & 36

此心隨欲轉，微妙極難見；
智者防護心，心護得安樂。
此心隨欲轉，輕躁難捉摸。
善哉心調伏，心調得安樂。





| 文. 開照

一天又一天 承受著
業影逼迫
一年又一年 重複著
無常逼迫
清楚看見，無一法不在改變

一步又一步 面對著
人事變遷
一次又一次 感悟著
時間不多，業影隨行來相牽

重複著 如實觀照
重複著 該斷當斷
當捨盡捨，能出離即出離
重複著是為了不想再重複
從此出離這世間



禪心攝影

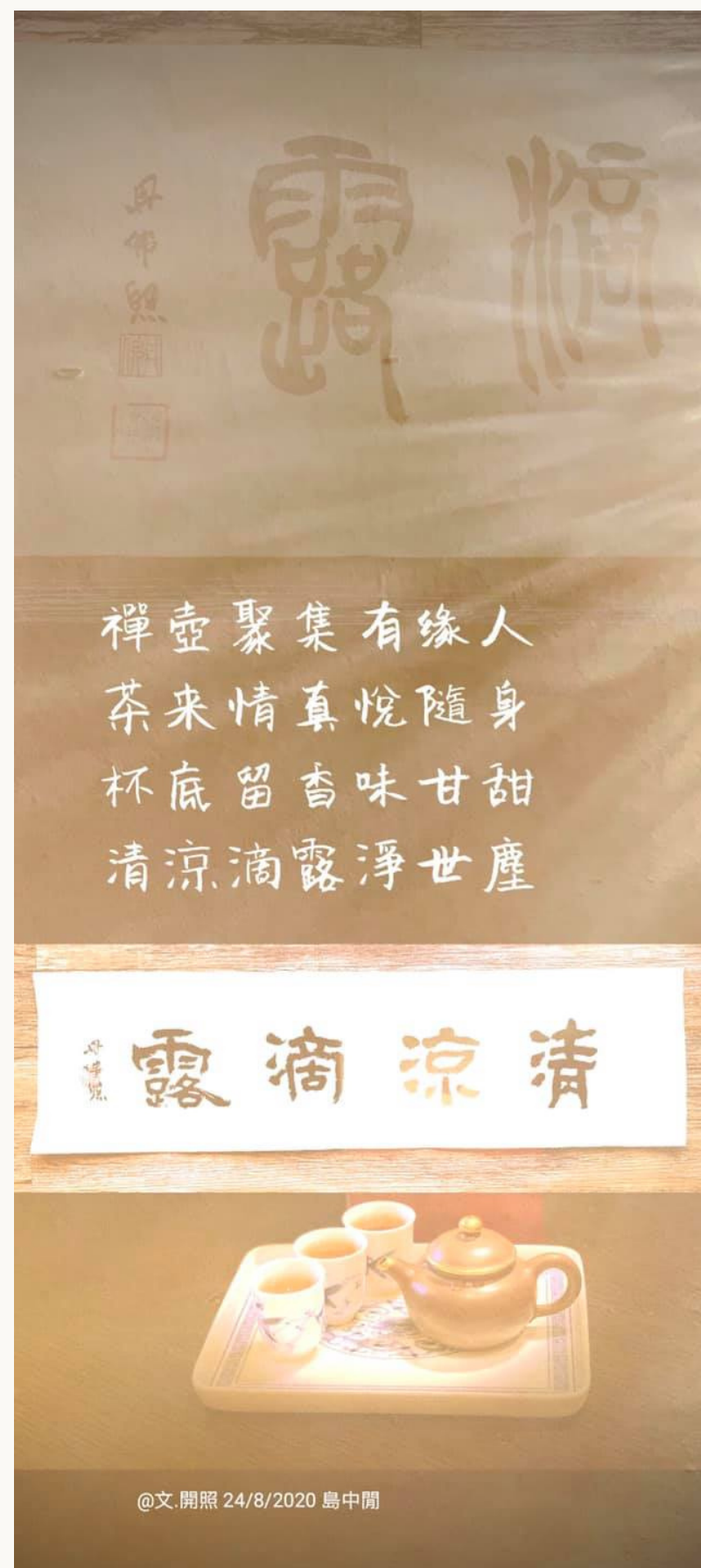
禪的攝影
不需要想的太多
直感單純攝心
放下過去心
放下未來心
看見那一瞬間
扣準所緣，須臾變

禪的攝影
就在那麼一瞬間
無所希求的心
平淡見真實
事實過雲煙
看見那一瞬間
緣生所現，滅相牽

禪的攝影，將心歸零
靜慮慧眼，根門清淨
禪心覺醒，只見法影
現前所現，緣生夢幻影
禪心寂靜，不惑內外境



✕ Allen Kozhno / 匠藝攝影 @ YviteaPhoto
1: <http://www.facebook.com/yviteaphoto>
2: <https://www.facebook.com/yviteaphoto>
3: 匠藝(台灣) 社團討論群組 (Allen Kozhno)





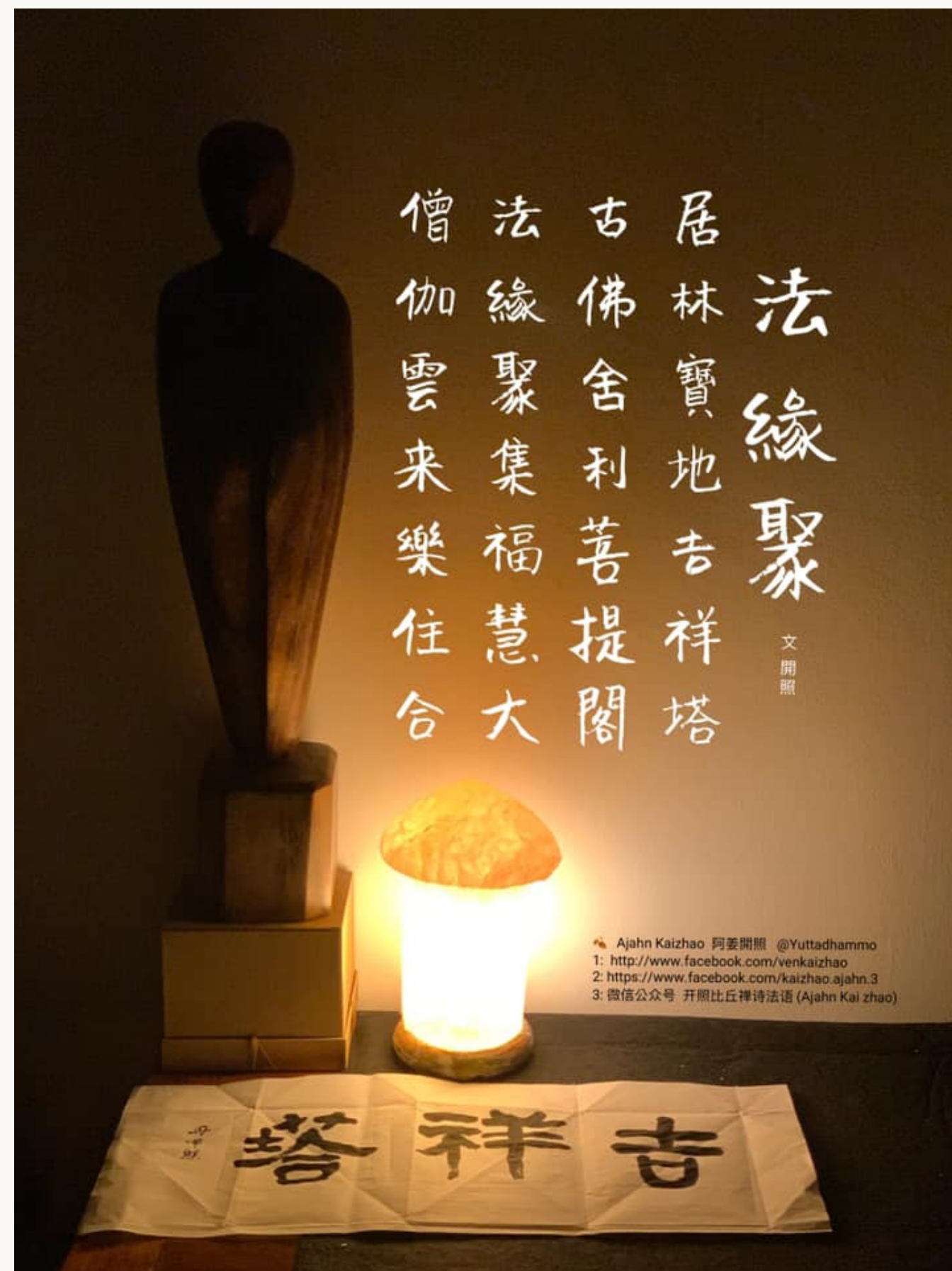
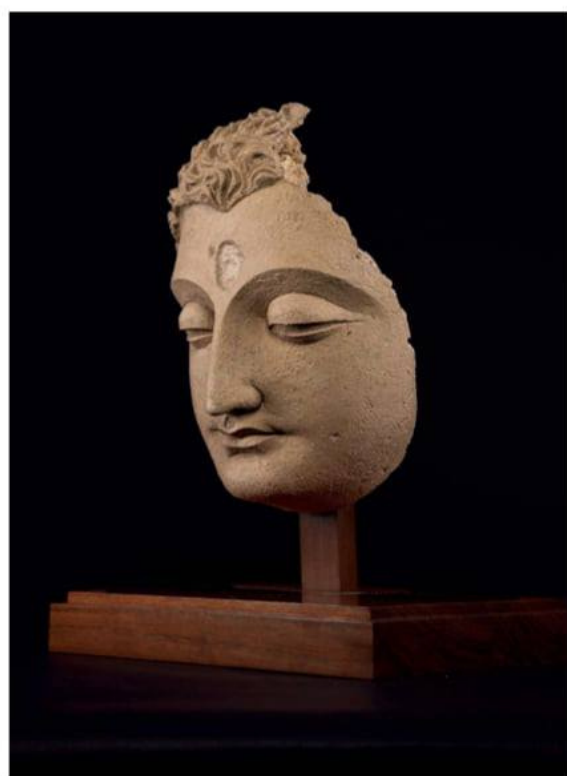
夠了，別在想

想中的想像，你覺得累嗎
想像中的想，浪費了時間
來日沒那麼長
妄想著來日方長
談過去說未來
確定了方向
別停在只是「想」

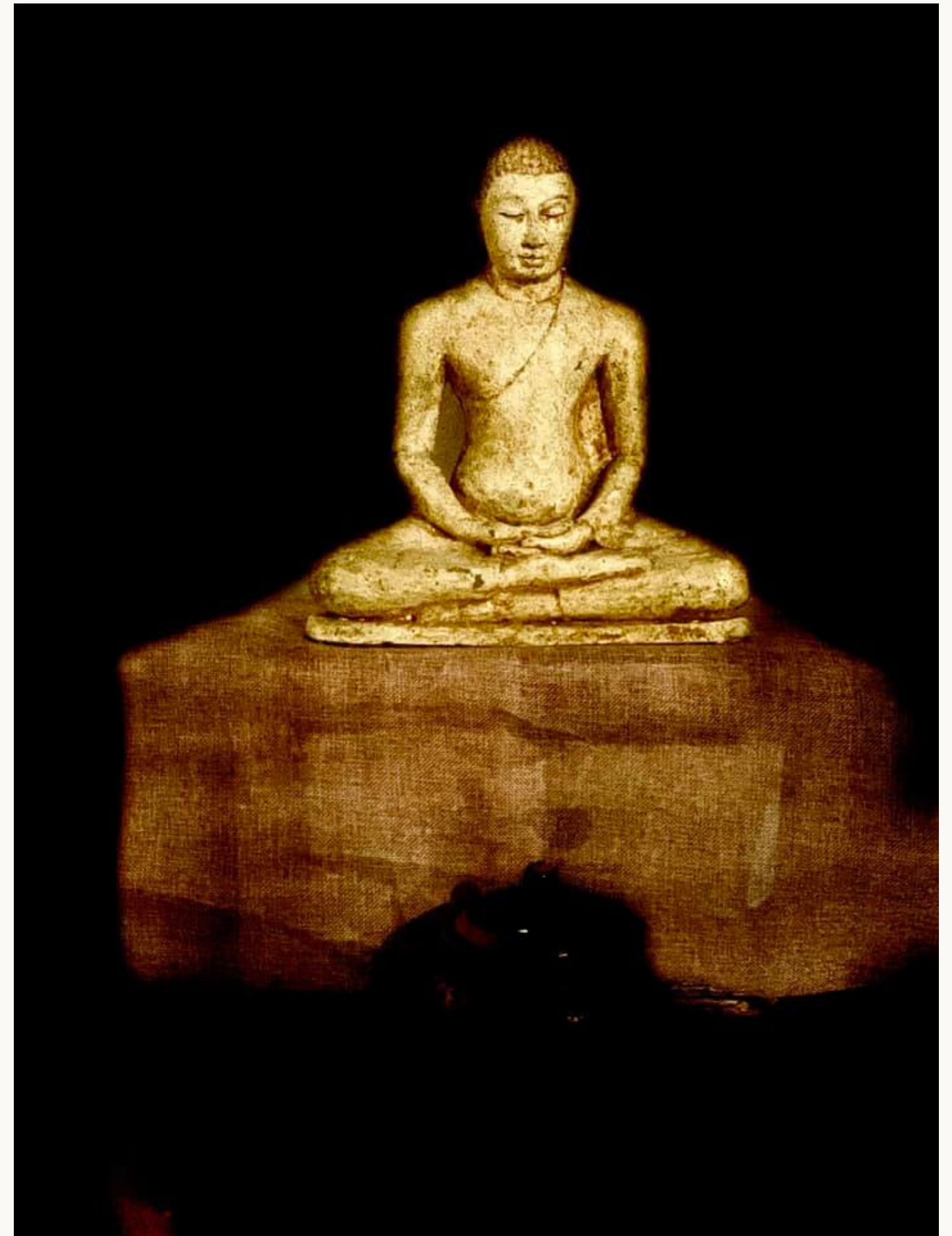
逃不過無常，不因你會想
許多趕不上，印証了無常
來日沒那麼長
妄想一切趕得上
談過去說未來
確定了方向
別停在只是「想」

活在無常的時間里
親證世事無常
來日沒那麼長
妄想一切趕得上
該走就走，該守即守
該放就放，成敗不愁
交換回來一切正常

文：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 開照比丘禪詩法語 (Ajahn Kai zhao)



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 開照比丘禪詩法語 (Ajahn Kai zhao)







活著來報恩

文／開照～丹佛
記：佛陀歡喜日，孝親報恩法會

天地如此寬
我來自何方
決不是偶然
感恩父母給予我生命

天地雖然寬
如今各一方
無論在何處
活著報恩意義最非凡

佛陀歡喜日
與往年不同
誦經與祝福
感悟要作個實際孩子

感恩有你
給予了我生命
在佛陀歡喜日這一天
我決意做個有慈悲的人
護念有情

感謝有你
我有機會做自己
在佛陀歡喜日這一天
我決意做個有智慧的人
自利利人

待 續



作者：阿姜開照 / 優達達摩 / kz

出版單位：諦洲

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：2020.08 初版

非賣品 / NOTFORSALE