

202308 文集

《雨期安居 · 一呼一吸》

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) —

2023年 08月 目次

《雨期安居 · 一呼一吸》

慈悲開示 · 開卷有益 6

雨安居吉祥 · 僧信和合 7

安居靜修 · 息慮調神 8

五察處經 · 審察老死 01 9

五察處經 · 應常審察 02 10

破除貪愛 · 斷離執著 11

有所求與無所求 12

雨中僧舍 · 滴翠清音 01 13

雨中僧舍 · 滴翠清音 02 14

雨中僧舍 · 滴翠清音 03 15

寶嚴善行 · 隨喜功德 16

法聚道場 · 慧燈常明 01 17

法聚道場 · 慧燈常明 02 18

法聚道場 · 慧燈常明 03 19

當時 · 憶念那一刻 20

林下寂照 · 息心體悟 21

喚醒正念，讓心靈清明 22

靜默澄澈 · 慧光內照 23

經行步履 · 安詳從容 01 24

經行步履 · 安詳從容 02 25

經行步履 · 安詳從容 03 26

放下牽掛 · 萬緣放下 27

空谷禪思 · 悠然世外 28

留茶 · 品味人生 29

雲開見月 · 照破無明 01 30

雲開見月 · 照破無明 02 31

雲開見月 · 照破無明 03 32

雲開見月 · 照破無明 04 33

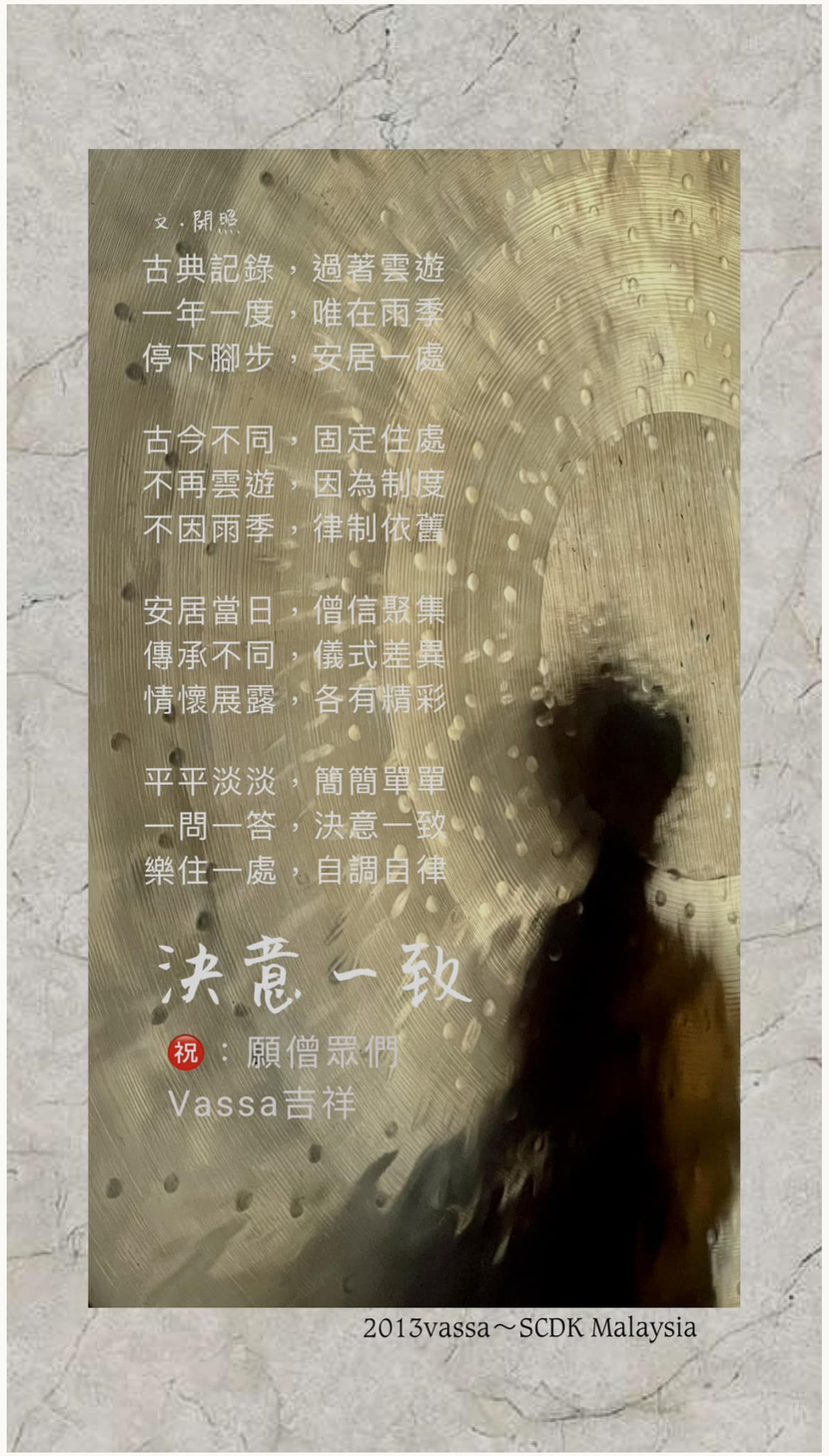
雲開見月 · 照破無明 05 34

記得一呼一吸 01 35

入出息念的足跡 02 36

記得一呼一吸 03 37


一本書，可能錯了
人一生，取捨之日
事理間，對與錯間
猶品茶，冷暖自知
文 開照
達賴喇嘛：這本書能使所有人受益
有可能嗎
茶有味，壺留痕跡
杯中湯，歲月當前
茶喝了，留韻潤胃
杯放下，那是沒錯
我可能錯了


文．開照
古典記錄，過著雲遊
一年一度，唯在雨季
停下腳步，安居一處
古今不同，固定住處
不再雲遊，因為制度
不因雨季，律制依舊
安居當日，僧信聚集
傳承不同，儀式差異
情懷展露，各有精彩
平平淡淡，簡簡單單
一問一答，決意一致
樂住一處，自調自律
決意一致
祝：願僧眾們
Vassa吉祥
2013vassa～SCDK Malaysia


習慣與習氣
無疑日夜累積
最大的考驗
過去的事
忘不了的人
如影隨行
習慣與習氣
關鍵如理作意
止觀之成就
如實之見
斷捨離出現
現法作証
如理作意養成習慣
不斷重複的程序
當下的覺察與洞見
擺脫過去
舊有的習性積累
習慣
文 開照


省察處經 AN.5.57/ 7. Abhi
增支部 5 集 57 經/應該常常
「比丘們！有這五處
呢？
『我是老法，未超越老。

五察處經 · 應常審察 02



破除貪愛 · 斷離執著




別求
有所求
讓自己有所囚
自困住自己
不得自由
無所求
內外誰能囚
自解脫自己
多麼自由
別求
有求皆苦
別愛
愛別離苦
別瞋
怨憎會苦
滅苦
有智斷愛
文 開照






杨佳亮



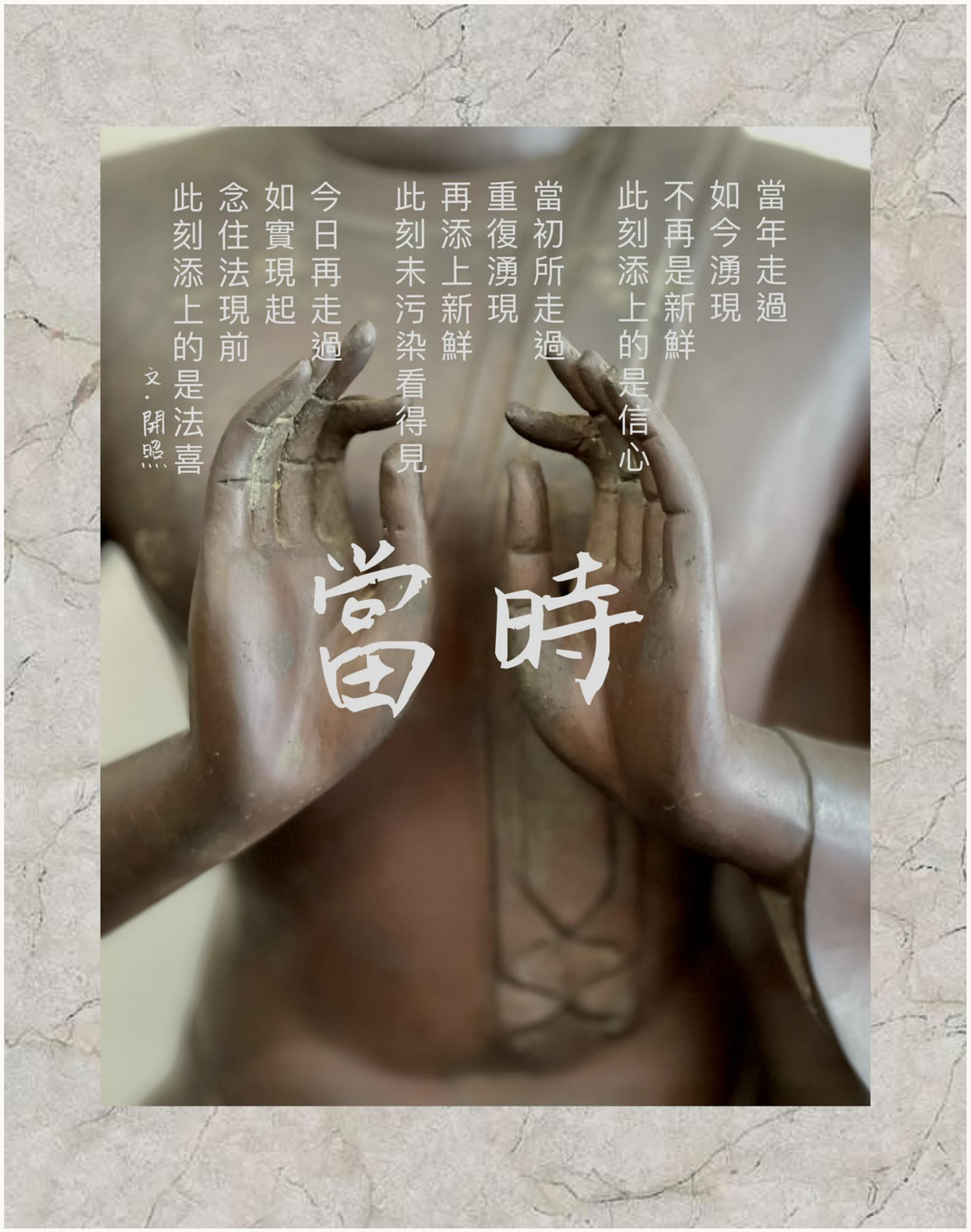


法聚道場 · 慧燈常明 02



法聚道場 · 慧燈常明 03





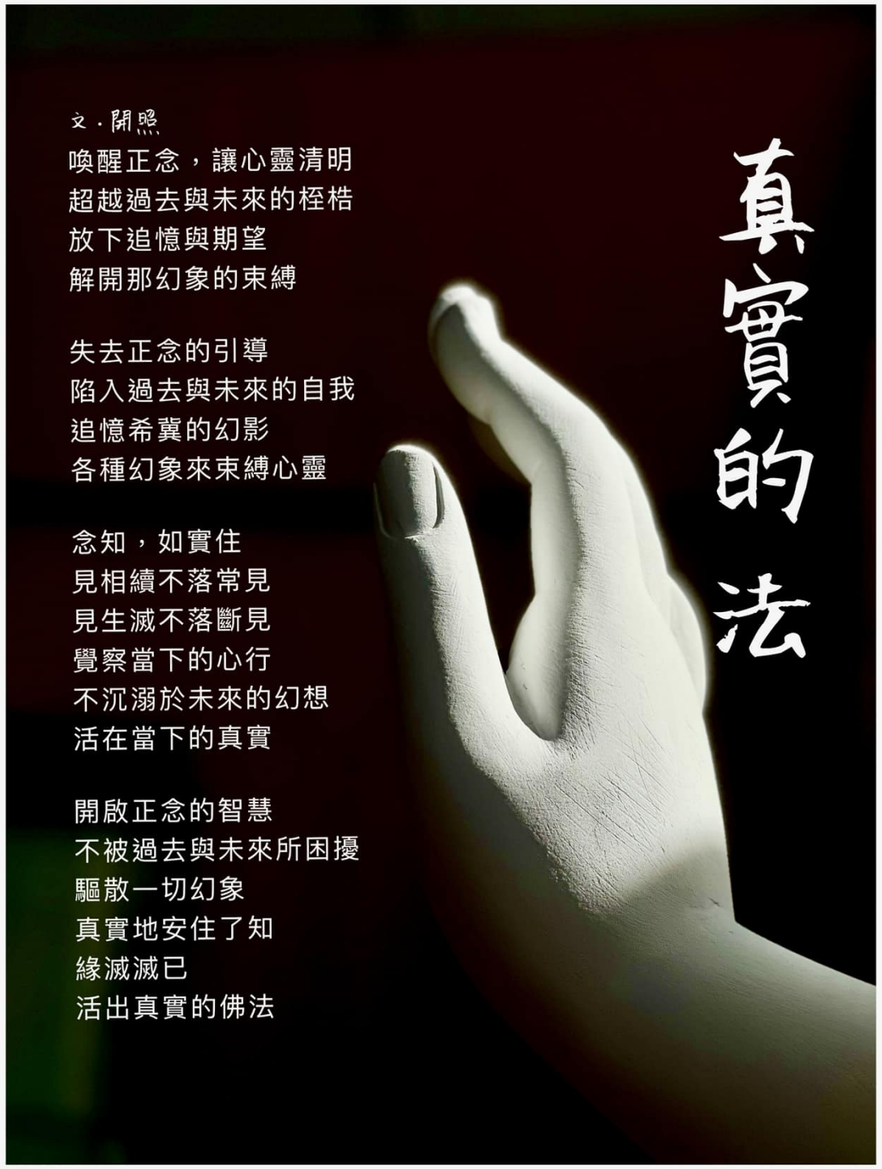
正志的決意
方向明確
如理隨觀時
回憶過去所獲得
已消逝、滅盡、
變易的諸法
出離時而生起喜
非世間的喜
而是法喜

如理隨觀時
不惑現起
正慧如實見
憶持過未及現在
一切法都是無常、
苦、變易
不惑故而生起喜
非世間的喜
而是法喜



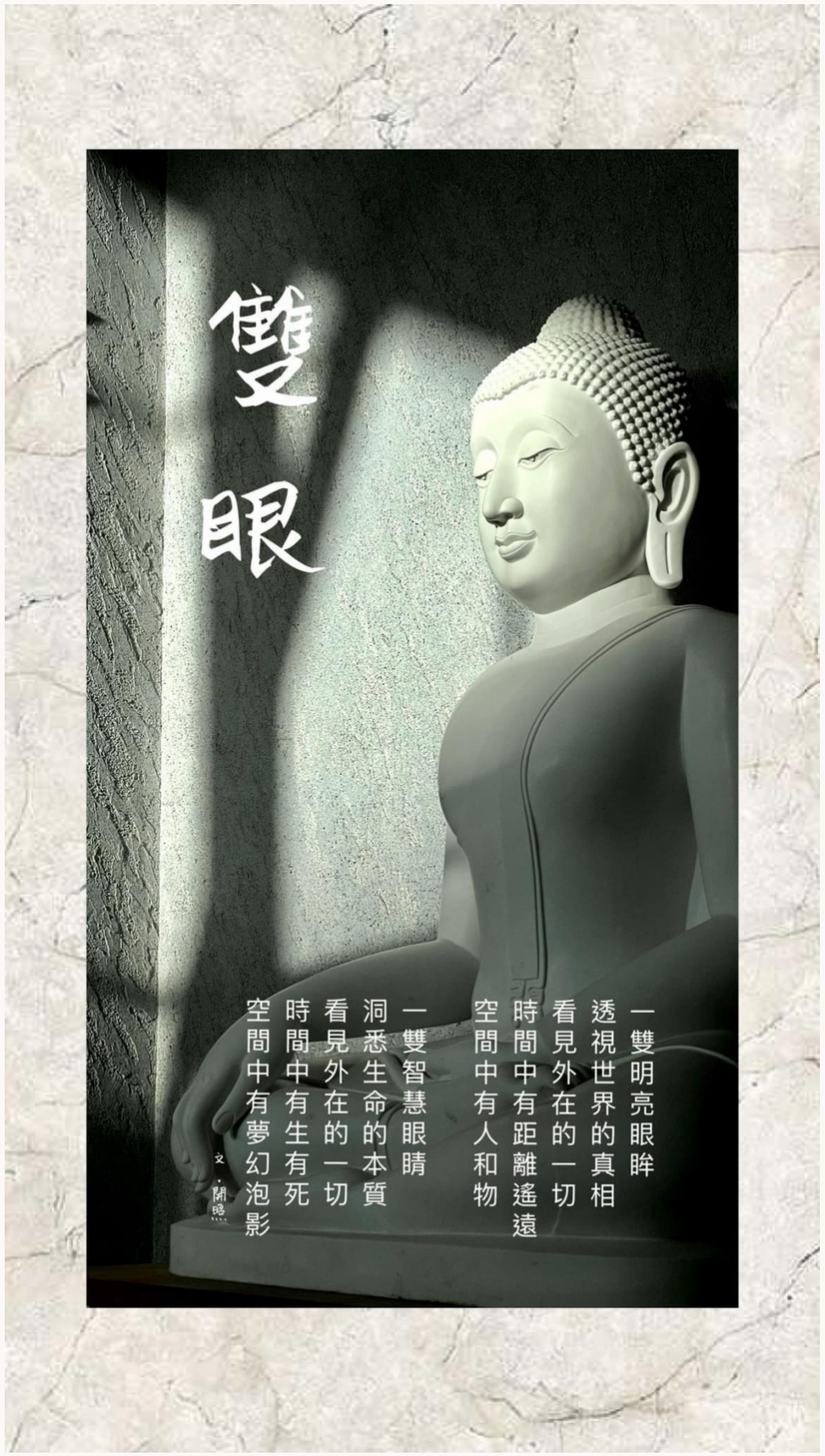
時

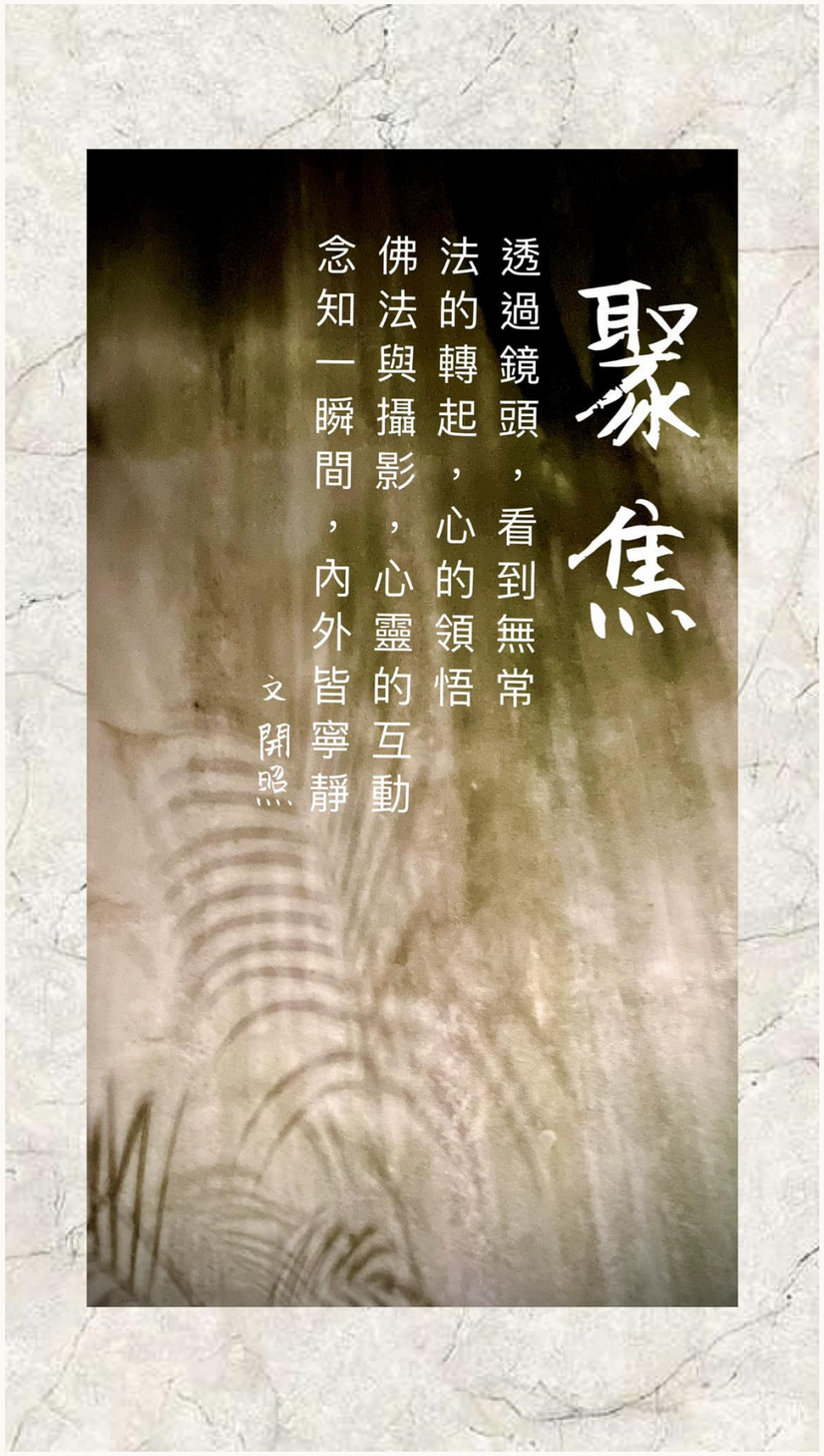
文 開照


真實的法
文．開照
喚醒正念，讓心靈清明
超越過去與未來的桎梏
放下追憶與期望
解開那幻象的束縛
失去正念的引導
陷入過去與未來的自我
追憶希冀的幻影
各種幻象來束縛心靈
念知，如實住
見相續不落常見
見生滅不落斷見
覺察當下的心行
不沉溺於未來的幻想
活在當下的真實
開啟正念的智慧
不被過去與未來所困擾
驅散一切幻象
真實地安住了知
緣滅滅已
活出真實的佛法

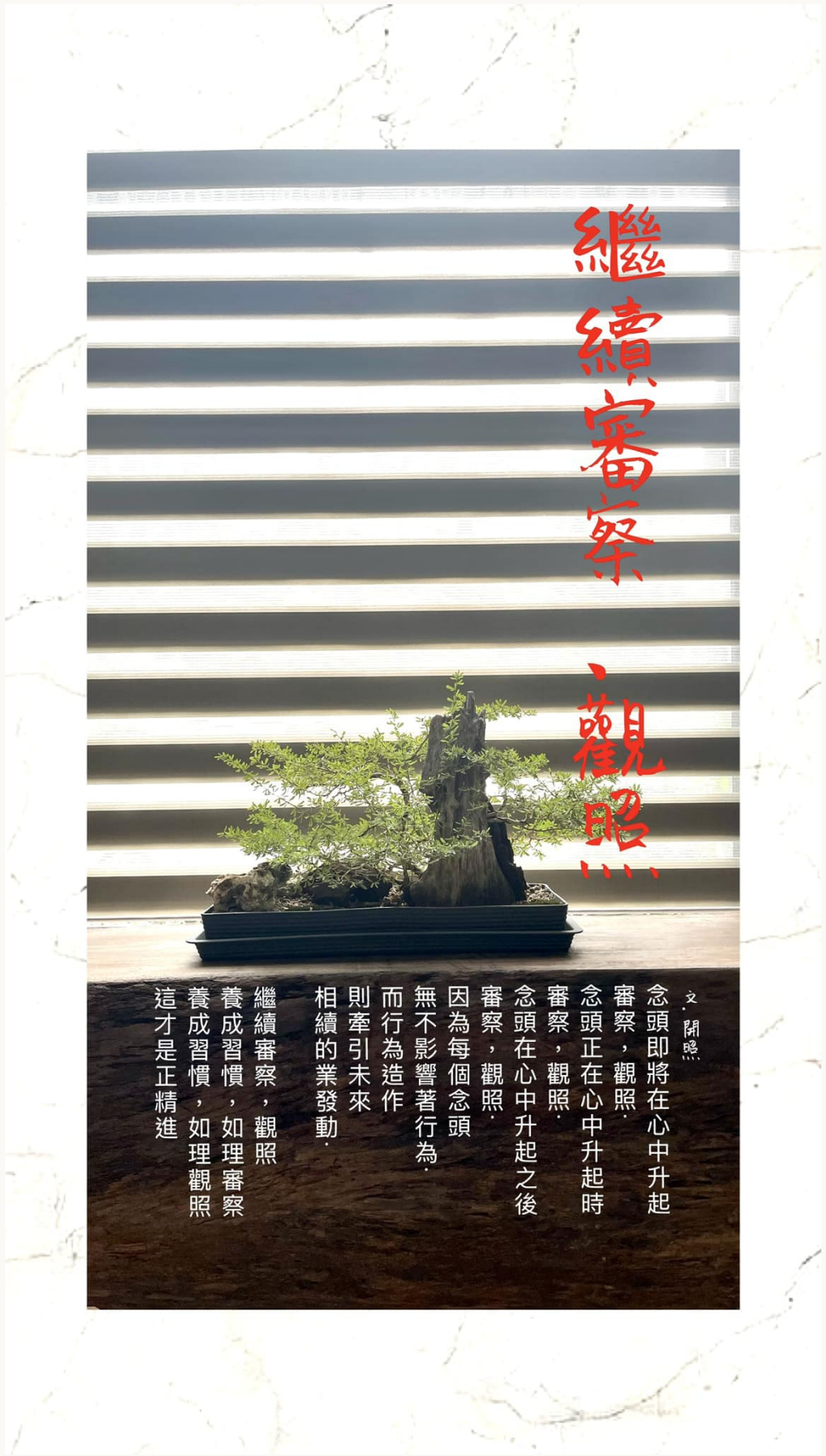

無不
還未見結局
未完成的牽掛
但有無盡的牽絆
即使是一念的力量
無不受其連接
文．開照


現前
善惡瞬間
苦樂呈現
無需等待未來結果
即使是一念的力量
心路之間
無不受其影響
文・開曉


雙眼
一雙明亮眼眸
透視世界的真相
看見外在的一切
時間中有距離遙遠
空間中有人和物
一雙智慧眼睛
洞悉生命的本質
看見外在的一切
時間中有生有死
空間中有夢幻泡影
文・開曉


聚焦
透過鏡頭，看到無常
法的轉起，心的領悟
佛法與攝影，心靈的互動
念知一瞬間，內外皆寧靜
文．開照


已發生了，
成功今日的牽掛
還沒成，
卻有無盡牽絆
多少執取
就有多連想
想像的影像
糾結糾纏
引發
無限的愁緒愁思
了知因因緣緣兩互動
請走出記憶裡的想像
諸法皆不離緣生緣滅
捨我見，不再耽溺其中
放下只因為，如實知道
過去的痛苦，不再束縛
放下心中牽掛與牽絆
將過去化作成長力量
未來的未知，帶來勇氣
每一刻都是重新開始
文．開照
放下牽掛


繼續審察觀照
文·閒聰
念頭即將在心中升起
審察，觀照。
念頭正在心中升起時
審察，觀照。
念頭在心中升起之後
審察，觀照。
因為每個念頭
無不影響著行為。
而行為造作
則牽引未來
相續的業發動。
繼續審察，觀照
養成習慣，如理審察
養成習慣，如理觀照
這才是正精進


壺老，它不糊塗
茶老與否，
它不傷腦，
茶與壺相遇，
呈現出一杯茶。
人品茶，
茶不評人，
品一杯而已，
品味在人心，
人老，糊不糊塗，
心對境時，
傷不傷腦，
這不好說了。
當茶與壺相遇
不愁人間
歲月老不老，
任人品，任人評，
茶壺老與否，
不傷腦，
人老別煩惱。
文·閒聰
人品茶


智慧的心
世人所見
這是我的，那不是我的
在時間中隨心飄動
在空間中有牽掛
在心靈中有所羈絆
智慧之眼
只見需求，不見我愛
在時間中不受影響
在空間中隨時釋放
在心靈中無羈絆
文·開照


別當真
01
攝影那一刻
認真
攝影出來之後
別當真
鏡頭背後隱藏著
摸不清的業
影像只是片刻的凝固
並非最終答案
文·開照


2：
攝影那一刻
認真
攝影出來之後
別當真
鏡頭只能呈現視覺的片段
拍攝的照片無法完整詮釋
不要迷失在片刻的表面之中
別當真
文 開照


3：
攝影那一刻
認真
攝影出來之後
別當真
光線穿過鏡頭投射影像
捕捉瞬間的美妙瞬息萬變
但其中的深意無法被囊括
別當真
文 開照


別當真
4：
攝影那一刻
認真
攝影出來之後
別當真
別被表面的華麗所迷惑
照片只是一種片段的呈現
不要被外在的虛幻所迷惑
完結篇
文·開照


密覓避奇
秘覓躲有
個尋不會
一尋，都
吸著外對滴
一藏往面一
呼面需要點
一裡無只一
文·開照
記得一呼一吸
01

記得一呼一吸 02



anapanasati 的足跡
單純無瑕的一呼一吸
寂靜安樂的出入息
隨處皆是修行地，
好好專注，去學習
與呼吸共舞不對立
遠離世俗的欲求
單純所緣一呼一吸
禪的秘訣緊密觀察
心不急，堅持相續
覺知出呼入吸
頻守呼吸的碰觸
為一境來練習

一旦決意不轉移
穩定的心，清晰的呼吸
Samatha 依止而建立起
燃燒了惡不善法的攻擊

文・開照



文・開照

排除了與禪的對立
寧靜的心隨伴著串串的法喜
一旦熟於安住呼吸練習
心的敏銳變得更細及有力

隨時覺知，令心處在安全地
惡不善法慢慢的會遠離
現法能受益，心得靜謐
煩惱亦逐漸得到止與息

佛子對道的完整性，
深信不移
不迴避禪定的建立
藉著心淨，體驗心的威力
轉移觀智的練習

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 ：2023.08 初版

非賣品 / NOTFORSALE