



阿姜看見念住

開照長老著



目次

行道	4	如此隨意	54
念住	6	平靜身行	56
勝解	8	隨觀而住	58
調伏	10	隨觀正觀	60
成就	12	經歷諸受	62
一刻	14	求生，怕滅	64
一樣	16	想的時候	66
善見	18	你的想像	68
樂住	20	變 It's OK	70
自己來	22	珍惜呼吸	72
隨觀心	24	需要最好	74
別焦急	26	念念掙脫	76
念念中	28	緊密調伏	78
這個我	30	正念的修習	80
逮住「想」	32	息與智相應	82
何須問	34	知道作什麼	84
活著，活著	36	欲故種種受	86
古今法要	38	初中後滅苦	88
一心入境	40	來去事一同	90
未曾停歇	42	病了細細品	92
前奏隨念	44	就讓這一念	94
聚散歡喜	46	身隨觀出人息	96
挑戰極限	48	種種受，種種智	98
覺的鑰匙	50	天涯盡處終有路	100
單純圍繞	52	走一步感悟一步	102



✉: Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.qjhn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai zhao)

行道

文.開照 03052021 慎獨樓

念住修習，如實了知
內外一直，無常、苦、無我
止觀俱修，匯聚入法海

自依法依，別無他依
內外無異，無常，苦，無我
緣生即滅，如實知無疑

隨觀趣向涅槃
如實知見
內外如實見滅
匯聚一行道
同証法味

念住

文.開照 04052021 慎獨樓

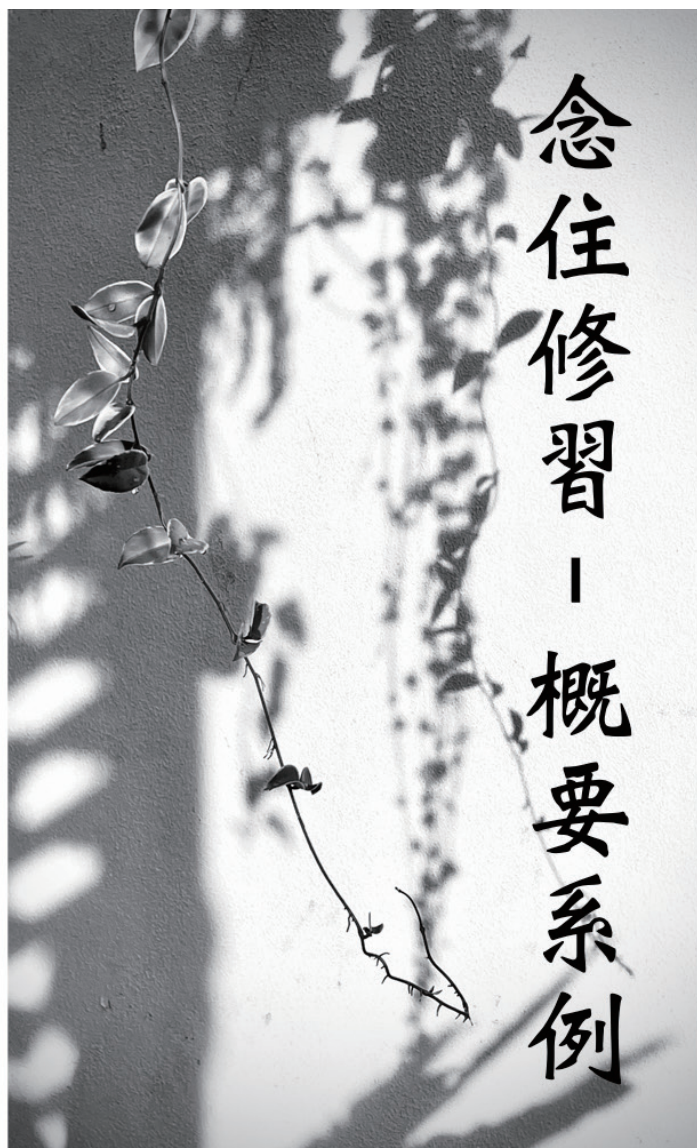
念住所緣^{*(四念處)}
切入，現起之處
了知所緣
念知隨觀而住

決意覺起
深入，現起之念
貼住所緣
念知隨觀而住

念知導引實觀
離於念知非實觀
由境而見真實法
非由概念能知



✧ Ajahn Kaizhao / 迦姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號: 開照比丘禪詩法語 (Ajahn Kai Zhao)



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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai Zhao)

勝解

文.開照 05052021 慎獨樓

知識與概念
 未能知真實
 一思一念皆有我
 輪迴未止息

概念入勝解
 未了知真相
 一思一念愛取有
 輪迴未止息

勝解入隨觀
 如實了知法
 一思一念見生滅
 輪迴得止息

不由概念而知
 不由勝解証知
 念住一行道
 不落概念
 不著勝解
 由隨觀來証知

念住修習——概要系列



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)

調伏

文.開照 14052021 慎獨樓

安住所緣
轉起不動集中心
調伏那狂燥的心
脫離那五欲纏心

止息身行
轉起心穩確定性
勝解作意無疑心
現法安樂寂靜心

一呼一吸
一念一知
趣向善心一境性
平等平正平
安穩堅固



成就

文.開照 31052021 慎獨樓

如此守護
念知相續安穩住

如此熟悉
隨時轉向皆自在

如此把握
轉起連接省察智

如此確定
諸佛常法無所疑

如此行道
緣生即滅如實見

如此成就
現法解脫一切苦

一刻



現法無時節
現觀即在那一刻
緣生緣滅的畫面
緣生即滅一瞬間
正法如實義

就在那一刻
如此真實的畫面
在那一剎那
如此直接的終結
念知能見其心
緣生剎那間
不惑如此的畫面
緣滅那一刻
如此直接的看見
無住而生其心

文開照



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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)



一 樣

文.開照

空洞的氣息
 活命呼吸
 生死無常
 誰能預期

自然的呼吸
 專注呼吸
 面對自己
 不再逃避

無需懷疑
 不必尋尋覓覓
 念知一呼一吸
 生死無常，提早預習

不用逃避
 不再尋尋覓覓
 無需太多言語
 生死無常，全然熟悉

文.開照



文. Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
☞ 微信公眾號 開照比丘禪詩法語 (Ajahn Kai Zhao)



善見

善見自心者

調御護心

念念法相應

福慧增上潤禪韻

善見因緣者

自護利他

念念如實知

清醒覺知隨法行

善見、善知

此時他日道法入心

不知、不見

此時他日法不入心

樂住

文開照



文. Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo

1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>

2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>

3: 微信公眾號 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai Zhao)

獨處的時候

樂於正思

守護心

無過清涼好時節

靜默的時候

樂於禪思

調伏心

依遠離而得安住

默然的時候

樂於隨觀

念知心

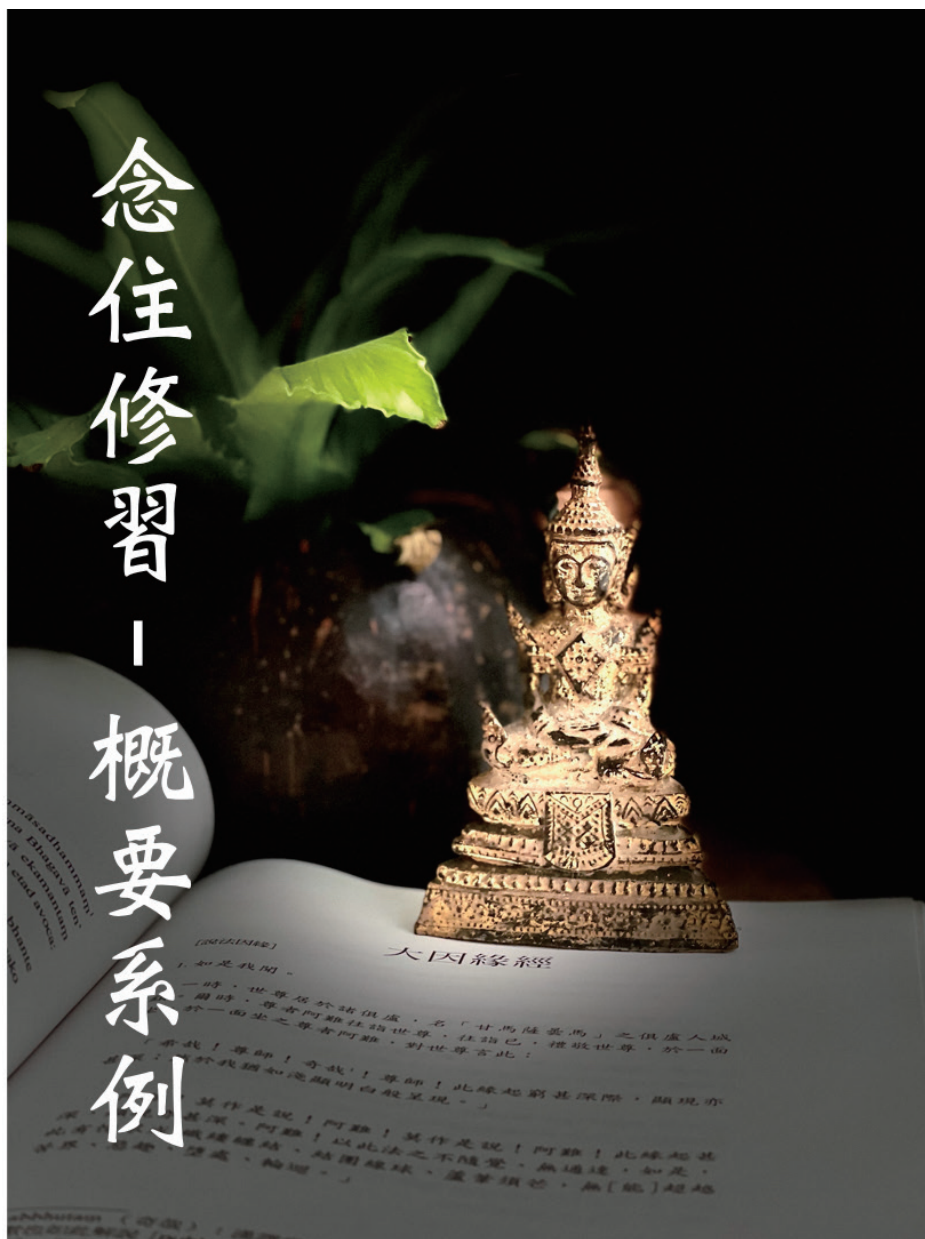
離貪滅盡向於苦

樂於見法

如理獨一靜處

沉默直接碰觸

心得安住



念住修習——概要系列



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

自己來

文.開照 11052021 慎獨樓

訓練自己
 無人所能代替
 由自己來省察
 如此的真實

修正自己
 無人所能代替
 現觀當下發現
 如此的切實

親証之法
 無人所能代替
 隨觀現世而得
 如此的事實

由智者來親証
 世尊之如此說
 現法能自作証
 佛如實而說

念知出入息
 如實知全息
 不為外所動
 身心得安止



文. Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yutradhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘祥持法師 (Ajahn Kai Zhao)

念住修習 | 概要系列

隨觀心

文. 開照 29052021 慎獨樓

欲界種種心
通善不善心
色無色界出離心
皆是善心

善知世間心
有行或無行
念知智相應的心
有助滅苦

隨觀世間心
為了出世間
如理作意調伏心
趣向解脫

調伏諸心
向解脫非正斷
正斷諸疑
方能究竟解脫

別焦急

請別焦急
來吧，一呼一吸
回到當下
面對無常，了解自己
請別焦急
來吧，一呼一吸
自御調心
面對無常，學會捨離
請別焦急
來吧，一呼一吸
現觀當下
面對無常，度過生死
一呼一吸，一來一去
一聚一散，有生有死
觀智現前，不是天機
如此道理，即是真理



文.開照



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

念念中

念念念記得

念念念不忘失

念念念繫心所緣

念念念得安住

念念念捨離

念念念法相應

念念念正知所緣

念念念苦止息

念念念悟得

念念念智成就

念念念無所得故

念念念趣解脫

文開照



文. Ajahn Kaizhao / 開照法師 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
微信公眾號: 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai Zhao)

這個我

沉默

每一刻

省察這個「我」

蠢蠢欲動找漏洞

沉默

每一刻

看見這個「我」

業習隨風欲心動

沉默

每一刻

發現這個「我」

緣生即滅空無我

沉默

每一刻

放下這個「我」

如如不動心不惑



文.開照



文. Aijahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.qjdn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘禪詩法語 (Aijahn Kai zhao)

逮住“想”



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

文開照

“想”，這回事

從未停止

為了理想實現

“想”，自以為是

一切未見真實

“想”，不停息

左思右想

不見生滅變化

“想”，無盡想像

這是多麼可怕

如何逮住“想”

念住一呼一吸

安住息 只有一想

此刻 平靜安止

如何看見“想”

隨觀一生一滅

如實知 想只是想

此刻 念住寂靜

何須問



文.開照

註：★唐代烏巢道林禪師的偈語

來時無跡去無蹤，去與來時事一同。
何須更問浮生事，只此浮生是夢中。★

聽一聽

諸法如夢如幻不真
何必堅固執著不放
圖添自尋煩惱

想一想

人生如浮泡夢幻般
生與死都是一樣的
還能執著什麼

看一看

世人在生時乃可喜
不知無常死時可悲
生死由己面對

人生一世曇花現
盡在虛無縹緲中
何須問浮生事
只此浮生是夢中
緣生即滅一念間
來去聚散事一同
何須問浮生情
只此浮生是夢中

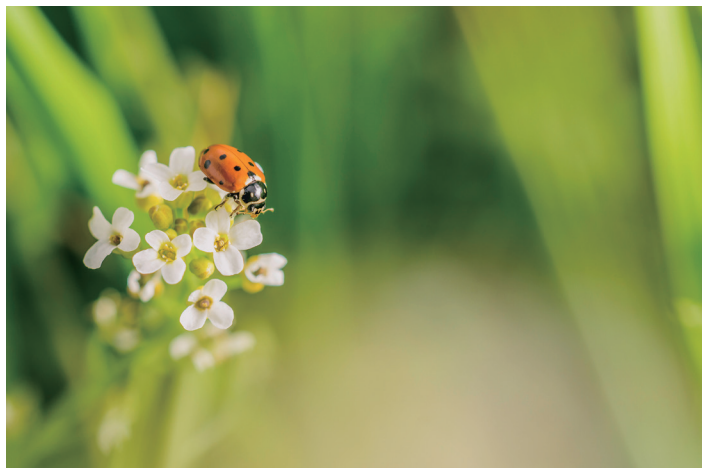


文. Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo

1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>

2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>

3: 微信公众号 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)



活著，活著

文開照

坐著，坐著

覺知一呼一吸

心平靜了

意境不一樣了

走著，走著

念知腳步起落

心平靜了

意境不一樣了

站著，站著

了知呼吸進出

心平靜了

意境不一樣了

躺著，躺著

安知念死無常

心平靜了

意境不一樣了

活著，活著

不離不棄無常覺知

相續一念一知

心境都改變了

不一樣了

大. Ajahn Kaizhao / 聖美開照 @ Yuttadhammo

1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>

2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>

3: 微信公眾號 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai Zhao)





古今法要

文開照

貪渴愛所愛
瞋不顧一切
痴不知因緣
佛法能如實知
如是因如是果
戒制止貪愛
止征服渴愛
觀正斷我愛
念知有助滅苦
如是因如是果
古今滅苦之道
止息無明有愛
有智脫離苦海
有愛有所罣礙
無愛隨處自



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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)



一心入境

文開照

當你欲要專注呼吸
過未記憶在回應
有數不盡曾走過腳印
數的清未走的風境
當你沉靜專注呼吸
念知所緣相呼應
繼而平靜入一心之境
自己可以親身証明

一心入境
將過未的心暫軟禁
入定寧靜
讓你有無比的高興

一心出境
將過未當下來看清
如實寂靜
讓你有無比覺醒

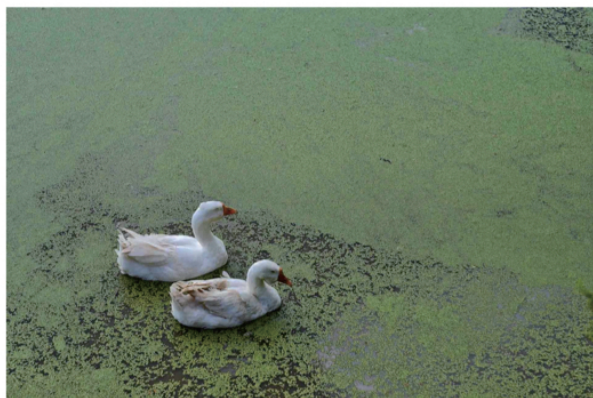
- 4. Ajahn Kaizhao / 聖果照照 @ Yuttadhammo
- 1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
- 2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
- 3: 微信公眾號 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai Zhao)



未曾停歇

文開照

業影之風還在吹
多少記憶未曾離
一思一念未曾停
一呼一吸伴生死
迎風撲面業隨從
塵封在孤獨瓶中
一思一念未曾離
一呼一吸還未醒



4. Ajahn Kaizhao / 正覺開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.qjdn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai Zhao)

無常之風催人醒
一思一念如實知
一止一觀塵世離
現觀須臾笑天下

請諦聽善思維
若欲安住當下
不懷舊夢，不築憧憬
無常念住在心
內心清明
不惑即無憂



前奏隨念

文.開照

念住呼吸前奏

死隨念之而來

斷除妄想過未有

心得調伏安住當下

一心念住呼吸

隨念安穩寂止

死隨念奮發精進

不遊於過未住當下

專注、修習

隨念入境為前奏

覺醒在前，感悟隨后

法法相潤，法法呼應

如實寂靜，法悅無比



文. Aijahn 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 (Aijahn Kai zhao)



聚散歡喜

慈心為首，智慧為先
無瞋 隨時換來福厚深廣
無貪 親証當下寂靜無憂
無痴 面對聚散隨喜自在

事事與慈相應
時時以慈祝願
念念無敵意
為己或待人
聚散無常不由誰
隨伴法喜在心里
事事與智相應
時時以慧觀照
念念即滅里
為己或待人
聚散無常不由誰
隨伴寂靜在心里

以慈作意
令善心增長
瞋心自然無處可立
現生來世無量福

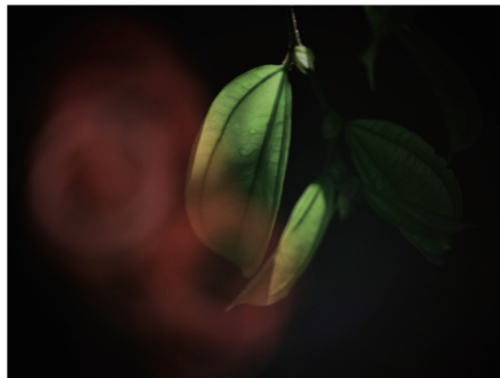
慈能制瞋
當慈心覺起
瞋心自然無處可立
現生來世無量福

文.開照



✉: Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai Zhao)

挑戰極限



文.開照

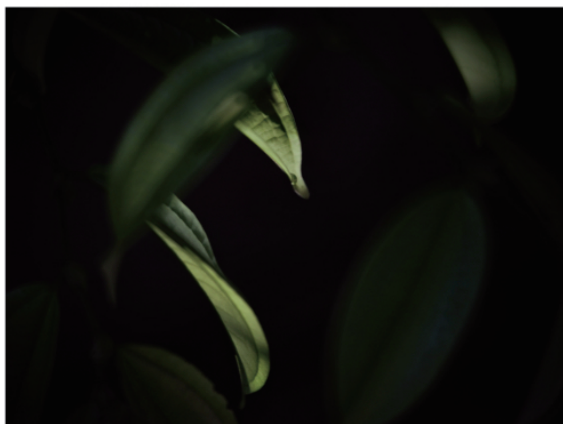


✎. Ajahn Kaizhao / 阿姜照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘 禪詩法語 (Ajahn Kai Zhao)

苦行的路上
挑戰著極限
修行的道上
與心作戰
腳底*血肉上
挑戰著極限
修心的路上
安忍磨練
念知緊隨著步伐
照見每一個念頭
苦在身上
為法不退
征服心之苦
審查緊隨著步伐
正念照見無間斷
有身皆苦
如此覺知
道心絕不退

覺的鑰匙

自然的呼吸
覺知的心
隨緣一呼一吸
念知覺醒
可以享有平靜
讓心安住寂靜
自然的呼吸
觀照的心
隨觀一呼一吸
念知覺醒
無憂安穩心境
讓心安住寂靜
呼吸無心
有情念覺知
專注呼吸
生命不空過
因為專注呼吸
換來心地一片寂靜



文.開照

文. Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/yenkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 升照比丘禪詩法語 (Ajahn Kai Zhao)





單純圍繞

文開照

盤起雙腿，挺直身體
念知安住在呼吸
靜下心，悅意生起

忘了時間，平靜圍繞
念知單純的呼吸
心寂靜，止觀隨起

單純的呼吸
覺知出入息
漸漸調息馭心
起落的念頭漸少
內外統一，心寂靜

單純的呼吸
觀照出入息
常與寂靜一起
轉念自在漸熟悉
止觀不退，法受益

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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)





如此隨意

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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)



文
開
照

念知在呼吸
將心喚醒
放下了過去
捨下了未來
安靜地忘了時間
安住在呼吸
平靜圍繞
呈現心靜寂
清醒卻發現
踏上止與觀之道
如往常這樣
習慣地，熟悉地
念知在呼吸
安住在呼吸
隨心所意達到目的
因止而平靜活下去
因觀寂靜的覺醒



念住修習——概要系列



大. Ajahn Kaizhao / 正覺開照 @ Yutthadhammo
 1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
 2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
 3: 微信公眾號 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai Zhao)

■ 平靜身行

文.開照 12052021 慎獨樓

由散亂到集中
 由平靜到不動
 心與息合一道
 如此身心寂靜

觸為所緣安住
 由外轉入意門
 外不動內安住
 如此平息身行

不隨外緣所動
 內不向外攀動
 一切身行平靜
 如此切實無疑

安住，遂漸進行
 穩住，樂住相續
 樂住，固定熟悉
 念住，對法無疑

念住修習 — 概要系例



本, Ajahn Kaizhao / 聖樂開照 @ Yutradhamma

1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>

2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>

3: 微信公眾號 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai Zhao)

隨觀而住

文.開照 15052021 慎獨樓

隨觀身而住
內外雙觀
如實無異
名為觀

隨觀如實見
交替雙觀
現觀當下
現証法

外觀非神通
內觀亦非他心通
仍是實觀
如實看見

非同俱時觀
內外與交替而觀
見生即滅
如實知見



隨觀正觀

慎獨樓31052021

念知與觀
 緣四念處
 如實觀
 內觀、外觀
 交替觀

念知與觀
 緣四念住
 現法觀
 內觀，外觀
 交替觀

念知與觀
 止觀具修
 完整觀
 內觀，外觀
 交替觀

內觀，外觀，交替觀
 能調伏對於世間的貪與憂
 內觀，外觀，交替觀
 能令行者現世親作証涅槃



經歷諸受

文.開照 24052021 慎獨樓

不如實知諸受
惑業苦
愛別苦，求不得苦
怨憎會苦
苦不得止息

如實而知諸受
離諸惑
了知受，不感受
緣受有智
苦完全止息

經歷樂受可意處
由觸集起的喜悅
一念著取
易轉起貪欲

經歷苦受不可意處
由觸集起不喜悅
一念排斥
易轉起瞋恚

對捨受可意不意處
觸故無喜不喜悅
一念不覺
易轉起愚痴

念住修習 — 概要系列



文 Ajahn Kaizhao / 慧果開照 @ yutathanno
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai Zhao)

■ 求生，怕滅

文.開照 25052021 慎獨樓

樂受求其不滅
苦受求其滅
舍受不知生滅
隨諸受轉起
惑業苦

隨觀樂受見滅
隨觀苦受見滅
隨觀舍受生滅
隨觀受轉起
斷捨離

觀受如受，令心得觀智
觀受如受，發現苦之集
觀受如受，斷無明有愛
觀受如受，趣向滅盡苦



想的時候

文.開照



文. Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘禪詩法語 (Ajahn Kai Zhao)

想到就開心

得到的時候

豈能不忘我嗎

得不到的時候

豈能不苦呢

想到就傷心

呈現的時候

豈能不失控嗎

未出現的時候

豈能不憂呢

想一想吧

由心而起的相

不是真相

這莫過是唯心所現

自欺欺人

醒一醒吧

由心而起的相

不是真相

放下過未不隨貪轉

快樂當下

你的憂苦
來自過去未來
想像豐富
他的無辜
因為你的推論
緣境共苦

自以為是
不知過去無常
何況現在
業影隨行
不因你的想像
苦得止息

一念執著
念念不忘
一念愛恨
過去苦交織
自招諸苦

一念智慧
念念覺醒
一念慈愛
過去皆是業
離惑業苦

文.開照

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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

你的想像





變It's ok

文.開照

瞬間轉變It's ok

讓因果記錄過去

不惑未來

無憂自在

一念覺醒It's ok

回顧過去不著取

踏實當下

何來牽挂

“變”是常規It's ok

不求不變

“變”是必然It's ok

隨緣踏實來過活

“變”是正常It's ok

隨喜瞬變

“變”非偶然It's ok

何來歡樂或悲傷

友 · Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhamma
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號：開照比丘禪詩法播 (Ajahn Kai Zhao)



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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

珍惜呼吸

文
開
照

你說你空虛
心裡很壓抑
活著沒有意義
做什麼都不行

請閉上眼睛
認識你自己
不曾離開過你
即是一呼一吸

自由的空氣
自然的呼吸
若是你珍惜呼吸
爭取時間來專注
寧靜會著你的貼心

想要

四處奔跑

這樣很不好

日夜傷惱

不要

這樣很好

已經足夠了

免得困擾

多少的困擾

都因想要

隨著貪愛奔跑

自尋苦惱

多少的困擾

可以減少

扣準需要當藥

減少苦惱

需要最好



文.開照



文. Aijahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘禪詩法語 (Aijahn Kai Zhao)

念念掙脫

日日夜夜
行住坐臥
為法生活
念念解脫
歲月年華
命亦隨滅
漸漸剝落
如此渡過
平平淡淡
緣來緣去
是日已過
一笑帶過
時日無多
剩下的「我」
念念看破
隨風灑脫



文.開照



文. Aijahn 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 (Aijahn Kai Zhao)

緊密調伏

文開照

守護雙手，守護雙腳
守護心口，一舉一動
根對境，隨觀左右

守護雙眼，守護雙耳
守護心口，善自調伏
根對境，隨觀左右

緊密守護

如理作意

善護不放逸

煩惱自調伏

善守護者

一思一念

煩惱自調伏

一生亦不愁



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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)

正念的修習

文.開照 07052021 慎獨樓

依禪定知見
樂著寂靜不動
用「我」來看真相
轉起「常樂我淨」顛倒想
不得究竟智

依無明有愛
不離想像概念
用「我」來看真相
轉起「常樂我淨」顛倒想
不得滅盡苦

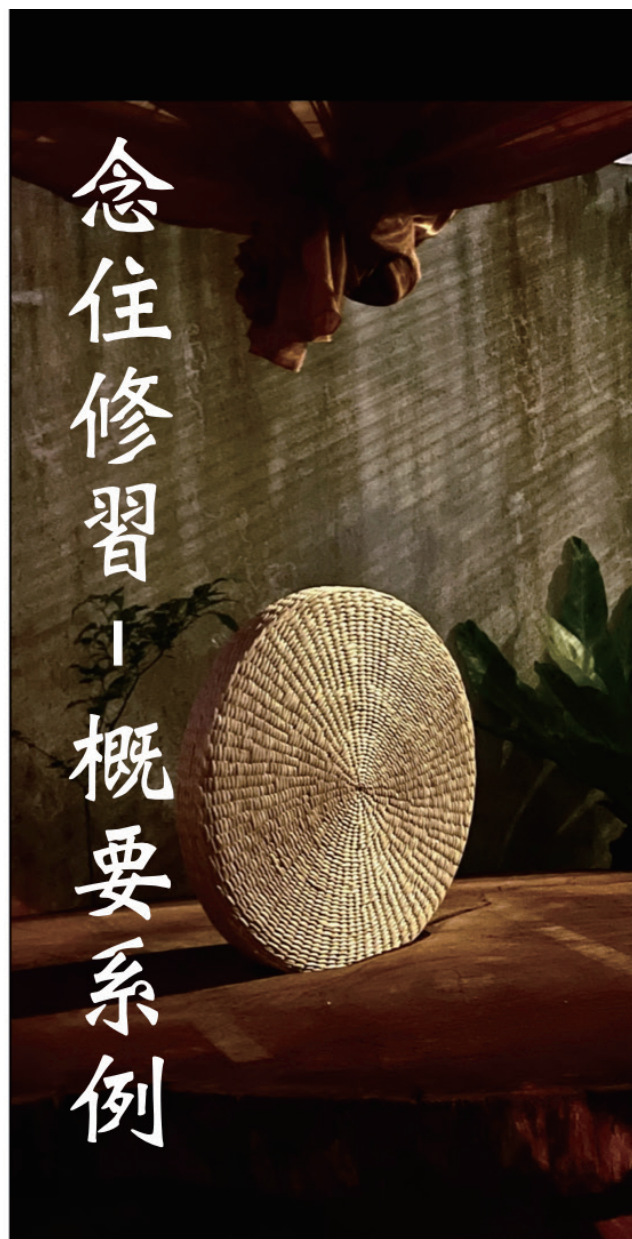
念住修習前行
來自正見
淨其戒，直其見
然後修四念處
不落顛倒見

念住修習 — 概要系列



✉. Ajahn Kaizhao / 正覺禪師 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.qjhn.3>
3: 微信公眾號 升照比丘禪師法語 (Ajahn Kai Zhao)





文. Ajahn Kaizhao / 正覺禪師 @ Yutadhammo
 1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
 2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
 3: 微信公眾號 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai zhao)

息與智相應

文.開照 13052021 慎獨樓

出入息
 契入智相應
 念與知
 相續合一

遍身息
 初中后了知
 身止息
 安住不動

平穩的念，清晰的知
 禪由此而生起
 近行與安止
 匯聚法的威力



知道作什麼

文、開照 20052021 慎獨樓

走的時候，我知道
 坐的時候，我知道
 躺的時候，我知道
 站的時候，我知道

如此了知，令心住
 如此了知，令心穩
 如此了知，令心定
 如此了知，令心淨

只是知而已，趣向保護心
 若轉向現觀，趣向如實見
 如此知道做什麼
 與智相應，
 去除憂愁，深淺有別



■ 受種種故欲

文、開照 26052021 慎獨樓

有身故的樂受
有身故的苦受
有身故的舍受
智者不惑

有欲望的樂受
有欲望的苦受
有欲望的舍受
智者了知

無欲望的樂受
無欲望的苦受
無欲望的舍受
智者了悟

樂於五欲為食
不得出離於苦
遠離欲望的食
有望離苦一天



■ 初中后滅苦

文. 開照 31052021 慎獨樓

念處一行道
 正念為初門
 正知慧為導
 內、外觀，交替觀
 向解脫門

念處法匯聚
 正念為基礎
 正知慧堅固
 內、外觀，交替觀
 向涅槃城

ekāyana magga
 一行道
 ekāyana magga
 匯聚之道
 念處修習
 合一，一行道
 匯聚，向滅苦

來去事一同

如果錯失了
一切可以重來
在有限的時間
無盡的想像
是傷害還是痛快

如果再重來
還有什麼期待
了知無常時間
念知在當下
會有不同的精彩

過去，未來，現在
緣生即滅
無形無常變化間
如實看見，非想像
如此的智，活出非凡精彩

過去，未來，現在
緣生即滅
來與去生滅無常
如實看見，非想像
如此的智，活出非凡精彩



文.開照



文. Aijahn 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 (Aijahn Kai Zhao)



品細細了病

文開照

生病了

自己拿病假

讓身心一起渡假

存亡聚散隨它去

生病了

法藥任我揀

怎可因病而偷懶

念知病苦細細品

病來病去

無暇來自嘆

老病死不會過期

念知生生滅滅

看見業果真實性

病來病去

莫過生與死

業緣隨行不過期

念念與法相應

病來有智見苦諦

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 开照比丘禅诗法语 (Ajahn Kai zhao)





就讓這一念

文. Ajahn Kaizhao / 凱基開照 @ Yuttadhammo
 1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
 2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
 3: 微信公眾號 開照比丘禪師法語 (Ajahn Kai Zhao)

別讓一顛一倒

毀掉了今天

別讓執念

摧毀了未來

別在自導自演

誘惑的畫面

渴愛不滅

浪費了時間

就讓一正一念

看清每真相

就讓正見

踏實每一天

告別無明一念

渴愛將熄滅

隨時看見

真實的畫面

文開照



大, Ajahn Kaizhao / 阿姜開照 @ Yutdhammo
 1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
 2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
 3: 微信公眾號 開照比丘禪詩法語 (Ajahn Kai Zhao)

身隨觀出入息

文.開照 09052021 慎獨樓

身隨觀念而住
 專注出入息處
 方法其一
 不是唯一

身隨觀出入息
 念知深初專注
 不離所緣
 心得安住

慧建立在念知
 止觀依止集起
 身念安住
 現法體會

一法 出入息
 法法相潤
 趣向覺支
 轉向滅盡苦



五欲集起的受
 不惑不隨者
 念知守護根門
 調伏諸蓋令不起

五欲集起的受
 善調伏心者
 念知守護根門
 征服諸蓋寂靜起

五欲集起的受
 如實而知者
 內外與交替觀
 正斷諸蓋道生起

種種受，種種智

文.開照 27052021 慎獨樓

五欲集起的受
 隨之愛取有
 五蓋隨之增上
 種種苦如影隨行

五欲集起的受
 不如實知者
 諸不善法增長
 種種苦如影隨行



天涯盡處終有路

有擔心，有害怕
壓力無時無刻的逼近
我們一起面對這樣的處境
覺得撐不住的時候
挺你暫攔一會兒
身軀或許脆弱
只要仍有氣息
不妨給自己一些時間
念知一呼一吸
覺性之中會看見機會
會擔心，會害怕
無常之火燒殆生命
我們一起面對這樣的處境
覺得太疲憊的時候
護你休息一會兒
心靈或許枯竭
只要仍有呼吸
不妨給自己一些空間
念知在一呼一吸
覺性之中找到新活力
別擔心別害怕
人生路崎嶇不平
智慧源自這樣的經歷
活著就是在學習
不放棄就會有希望
給自己一個機會
念知在呼吸
天涯盡處終有路
柳暗花明又一村

文.開照



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

走走停停

捨一步向前一步

行腳的路上

習氣卻嗡嗡作響

想得卻不可得

與心在作戰

該放的放

該捨的捨

走走停停

行一步跨前一步

行腳的路上

禪思卻嗡嗡作響

該捨的捨不得

最好的選擇

該放的放

該捨的捨

習氣你別在催

腳下心上，為法不退

走一步感悟一步

該斷的會斷

該捨的會捨

走一步 感悟一步

記：Australia 澳洲：腳下心上報導

#澳洲千里法行 Geelong—Sydney- Chao Khun Keng，Jason Shunn Santacitto

日期：12/3/2021開始.....（行程需要兩個月）。行腳僧_昭坤庆·寂心尊者

<https://www.facebook.com/100001548324486/posts/3992133770848194/?d=n>

SAMPHANTHAWONG
BUDDHIST MONASTERY



✧ Ajahn Kaizhao / 正覺禪師 @ Yuttadhammo
1: <http://www.facebook.com/venkaizhao>
2: <https://www.facebook.com/kaizhao.ajahn.3>
3: 微信公眾號 開照比丘祥詩法師 (Ajahn Kai Zhao)



阿姜看見念住

寂靜禪林電子書 009

作者：開照長老

出版單位：寂靜禪林

Santavana Forest Hermitage

P.O. Box 561, 89208 Tuaran, Sabah, Malaysia

接待組：+6016 5568715 (8AM-11AM)

資訊部：+6016 4488715

<https://santavana.org>

santavana@gmail.com

出版日期：2022.01 初版

護持資訊：Beneficiary Bank : MALAYAN BANKING BERHAD

Name : SANTAVANA FOREST HERMITAGE

Account No. : 5101-4302-7182

非賣品 / NOT FOR SALE