

# 觀內翰外

阿姜開照著

“

此專輯收集了38首Yuttadhammo開照長老於2022年間敘述對生活順逆境時，如何以慈悲智慧「內外兼修」的詩文。獻予您分享，共勉之。



# 目次

038	為了什麼	076	皆是路，不同的感悟
036	面對得失	074	就那麼一點點
034	相互促成	072	因為法的緣故
032	找自己吧	070	不因為你忘了
030	自在無礙	068	你說，值得嗎
028	如此真實	066	當沉澱下來
026	如實見證	064	無常中覺醒
024	在等什麼	062	你走了之後
022	只是接納	060	獨住、共處
020	天天有事	058	驚喜！法喜
018	了知因地	056	因為，所以
016	勝法強	054	知，不是悟
014	皆可行	052	朋友，諦聽
012	何來空	050	還是自己
010	有些事	048	誰都知道
008	導引	046	就這一點
006	堅持	044	問題在心
004	約束	042	無苦之福
002	抉擇	040	保重為重

# 抉擇

文/阿姜開照@Yuttadhammo 30.07.2022

認知無常  
似乎懂了很多  
不代表就能做  
許多仍放不下

思維無常  
似乎深入很多  
不代表全能做  
但抑制了很多

現觀無常  
止觀重複熟悉  
漸進領悟許多  
許多皆放得下

聞、思、修、證  
意味著重複著  
趣向真實  
如實證知



# 約束

文/阿姜開照@Yuttadhammo 07.07.2022

沒有了約束  
看不到慾望捆綁

有戒的約束  
感受到業的味道

沒有了約束  
看不到何謂自在

有法的約束  
不與因果相違背

約束  
智者看到自己  
愚者看到別人

因為約束  
顯現了真實的一面





# 堅持

文/阿姜開照@Yuttadhammo 23.07.2022

每天堅持一件事情  
活著的問題  
睡前醒後，專注呼吸

每天堅持一件事情  
不同的問題  
見聞覺知，省察己心

每天堅持一件事情  
出離的問題  
守護因果，品嚐無我

每天都要去完成  
相同的功課

每天都要去思惟  
法與心的關係



# 導引

文/阿姜開照@Yuttadhammo 15.03.2022

昨天已經過去  
相信還有明天  
明天將會如何  
這叫做憂慮

別再多愁善感  
昨天已經過去  
現在將會如何  
這叫做多想

一生的悲與喜  
因為過去  
因為未來  
導致當下悲傷

不念過去未來  
因為放下  
因為念知  
導引當下喜悅



# 有些事

文/阿姜開照@Yuttadhammo 31.05.2022

你問我何因緣  
有些人  
無聲且無息  
卻是那麼風光

你問我何因緣  
有些人  
有聲且有息  
卻是無人所問

昔所作福業  
此時業成熟  
今所作福業  
此世業緣，還未成熟

因緣聚合時  
有驚亦有喜  
誰能自作主  
智者隨緣，不問成果



# 何來空

文/阿姜開照@Yuttadhammo 10.05.2022

來去匆匆  
業影為你保留  
誰說來去一場空  
多少的人能够看透

來去匆匆  
往事不堪回首  
有多少可以保留  
多少的人能够看透

來去匆匆  
何來天長地久  
無常不為誰而停留  
這一生有什麼可求

來去匆匆  
不為誰而停留  
無常敲醒古老的夢  
聚散隨緣換來自由



# 皆可行

文/阿姜開照@Yuttadhammo 16.04.2022

不同的因緣  
皆是考驗  
順逆之境  
可以克服  
亦能提昇一個人

不同的心境  
皆是訓練  
順逆之境  
可以成就  
亦能擊垮一個人

了知如是因  
覺知如是果  
法法相資  
此生來世是光明



# 勝法強

文/阿姜開照@Yuttadhammo 05.10.2022

善護慈念福無量

依法樂住道資糧

正見增上定慧強

隨處安穩勝吉祥



# 了知因地

文/阿姜開照@Yuttadhammo 26.03.2022

了知生命的不圓滿  
無常、苦、無我  
發起無畏心 勸修福慧安穩心間

了知生命的不圓滿  
無常、苦、無我  
發起出離心 捨離猶如火宅的世間

了知生命的不圓滿  
無常、苦、無我  
發起菩提心 饒益諸有情照耀人間

不圓滿 找出苦的根源  
審察糾正 自心先順服  
心調伏而後滅苦

不圓滿 知苦知苦根源  
見地心正 果招各所得  
自利利人滅諸苦

# 天天有事

文/阿姜開照@Yuttadhammo 21.03.2022

世人的忙碌  
忙不完的事情  
有義無義  
只要平安無事

世人的迷茫  
總忙不完的事  
有做沒做  
天天還是有事

對因果多一分瞭解  
生命品質必得提昇

對無常多一分瞭解  
對事自能放下執著

對輪迴多一分瞭解  
活著不迷茫過一生





# 只是接納

文/阿姜開照@Yuttadhammo 14.07.2022

一片白雲  
不必去聯想  
接納它的變化  
心安無惱是自己

一場風雨  
不必貼標籤  
接納它的到來  
平常安穩是自己

一個輪迴  
如實地看見  
接納它的過患  
解脫當下是自己

遇到它  
接納它  
與眾不同的地方  
會有不平凡的體驗



# 在等什麼

文/阿姜開照@Yuttadhammo 06.03.2022

無常不等人  
業影並沒有離開你  
陪著你

birth, age, illness and death  
生、老、病、死  
你在哪裏等誰？

無常不等人  
習氣並沒有離開你  
陪著你

pleasure, anger, sorrow & joy  
喜、怒、哀、樂  
還在等什麼呢？

醒醒吧  
無常不等人  
時間是自己

不戀過去，未來未到  
活在當下，隨伴自在



# 如實見證

文/阿姜開照@Yuttadhammo 12.02.2022

因果法則  
如實呈現  
無有所謂註定

隨喜無敵意  
緣起緣滅  
如實知見

當下承擔便是  
不惑所呈現  
如此真實

不惑因果法則  
每一次皆是機會  
如實作證

面對無常變數  
皆是離苦趨樂

# 如此真實

文/阿姜開照@Yuttadhammo 05.02.2022

走過了風雨漂過四海  
多少次被煩惱征服  
多少的跌倒還是我

業影相隨  
執著有我，終感悟

為了不再被煩惱束縛  
一次又一次的努力  
過程免不了會跌倒

不再迷惑  
如實看見，苦之因  
不願被煩惱束縛

為了放下這個我  
免不了還會跌倒  
這個理想未放棄過

法中作樂 樂裏有苦



# 自在無礙

文/阿姜開照@Yuttadhammo 01.02.2022

善知因緣者  
從因著手善護心  
因果事中隨緣  
來去無罣礙

如實了知緣起者  
從因著手調伏心  
業果間心不惑  
福增慧長

有止有觀  
一思一念心不惑  
隨緣轉念不執著  
活在無常事裏  
自在無罣礙



# 找自己吧

文/阿姜開照@Yuttadhammo 13.07.2022

別在自己的心裏  
找別人的影子

別在他人世界裏  
找自己的影子

請在自己世界裏  
了解自己問題

請在他人的心裏  
反省自己的問題

守護因果 念知生滅間  
所有的經歷 皆是心的訓練  
苦樂有因 集起與即滅  
念知因果 不惑現法當現



# 相互促成

文/阿姜開照@Yuttadhammo 05.04.2022

這一世 悲喜交集  
福禍相倚 相互促成  
何必如此在意呢

這一世 悲喜交集  
福禍相倚 由緣而生  
還有啥放不下呢

悲與喜，苦與樂  
不知緣生緣滅 這是必然性

面對功過事 因貪而自困  
因瞋而敗名 因痴而落空

悲與喜，苦與樂  
了知緣生緣滅 這是必然性

面對功過事 因貪而放下  
因瞋而無怨 因痴而不著



# 面對得失

文/阿姜開照@Yuttadhammo 22.03.2022

面對得失  
不必記在心裏  
生時隨業而來  
去時因業而去

面對得失  
不必為它苦惱  
過去已成過去  
未來還未到來

面對得失  
應如實去了知  
苦樂源自善惡  
愛取是苦之因

面對得失  
如實了知因緣  
取捨心不貪著  
去留心不迷惑

面對得失  
智者不著一切  
來時隨緣自在  
去時隨喜灑脫



# 為了什麼

文/阿姜開照@Yuttadhammo 08.02.2022

活著為了什麼  
讓自己有智慧  
對他人要慈悲  
這是一生的功課

活著不為什麼  
讓自己看得開  
對他人要隨喜  
這是一生的功課

為什麼活下去  
斷盡一切煩惱  
對他人不執取  
這是一生的功課

如此的生活  
這樣過日子  
在每一個念中  
活著多麼的有意義



# 保重為重

文/阿姜開照@Yuttadhammo 06.02.2022

臨行  
徐徐回望  
說聲對不起  
請保重  
話不必多說

臨別  
各自一方  
說聲再見了  
請接受  
無常是一樣

別問來日  
別問何年何月  
臨行與臨別  
輪迴的路上  
請各自保重吧



# 無苦之福

文/阿姜開照@Yuttadhammo 17.05.2022

希求於幸福  
為了脫離苦  
知苦，不知集起  
苦不得止息

希求解脫苦  
為了得自由  
知集，不知集滅  
苦在循環中

幸福來自智慧  
福則是快樂同義詞  
因正，見正  
現法安樂  
吉祥來自智慧  
勝吉祥不共世間福  
見道，證滅  
究竟安樂





# 問題在心

文/阿姜開照@Yuttadhammo 05.05.2022

不見希望  
就選擇轉向

糾結於心  
就選擇放下

確定是對  
就選擇改變

不願承擔  
就選擇離開

尋找幸福  
不停地轉向

面對著苦  
就在不改變

問題在心  
關鍵在正見

無疑於心  
正念如實見



# 就這一點

文/阿姜開照@Yuttadhammo 10.02.2022

何來天意  
何來命運註定  
活在緣生緣滅裏  
誰也逃不離  
因果法則裏

何來天意  
何來命運註定  
在因緣與果報裏  
誰也逃不離  
有生無不死

無一法不在變數  
無一法不在因果裏  
了解這一點  
多活一天 都是機會

無一法不在變數  
無一法不在因果裏  
了解這一點  
多修一天 離苦趨樂



# 誰都知道

文/阿姜開照@Yuttadhammo 01.03.2022

誰都知道  
人生無常  
走在生死的路上  
終點即在當下

誰都知道  
問問自己  
走在生死的路上  
一生放下多少

誰能知道  
自我的執著  
演繹劇情  
延續寫精彩劇本

有愛有苦  
找自己的路  
誰能知道  
這是輪迴的劇本

# 還是自己

文/阿姜開照@Yuttadhammo 04.02.2022

不再猶豫  
無常決定了  
誰的去留  
因果決定了  
苦樂相隨

不再退避  
聚散有因緣  
各有故事  
習氣決定了  
業影隨行

有因有果  
隨心生起善護心  
有生有滅  
隨緣轉向不執著  
自在還是自己





# 朋友，諦聽

文/阿姜開照@Yuttadhammo 02.02.2022

輾轉反覆  
為了有所愛  
揮不走放不開  
身心疲累  
何苦呢

聚散來去  
老是在重敘  
夜來潛入夢裏  
輾轉難眠  
何必呢

朋友，諦聽善思吧  
是緣是業，改變在因  
是苦是樂，不惑結果  
你會活得自在



# 知，不是悟

文/阿姜開照@Yuttadhammo 23.02.2022

開始是一場重逢  
最後必然是分離  
應當各自覺醒  
結果換來是苦

開始各自的執著  
最後皆如此痴迷  
無知蒙蔽了心  
重演輪迴之苦

重逢再續前緣  
聚散本是無常事  
有愛滋長，知而不悟  
苦還自受



# 因為，所以

文/阿姜開照@Yuttadhammo 14.03.2022

因為約束  
看到了心的放縱

因為束縛  
看到苦的根源

因為守護  
提煉了內心力量

因為專注  
心得安穩堅固

透過因為，所以如此  
因與果相輔相成

如此的思，如此擇法  
點滴化成智慧的資糧  
在正道上必得到提昇



# 驚喜！法喜

文/阿姜開照@Yuttadhammo 12.05.2022

沉默  
不等同清高  
有智者清明

沉默  
不等同灑脫  
有智者解脫

無諍  
不等同接受  
有智善抉擇

無諍  
不等同無瞋  
有智無敵意

有智者  
見聞覺知皆法喜

愚痴者  
見聞覺知有驚喜



# 獨住、共處

文/阿姜開照@Yuttadhammo 09.02.2022

獨處的時候  
有智慧來相伴  
內外不動心  
活在無所執  
心自在

共處的時候  
讓慈悲來相伴  
內外不迷惑  
活在無所愛  
無罣礙

有智有慧  
只見緣生即滅  
隨緣當下  
平常心即是見道

有慈有悲  
只見有因有緣  
隨觀當下  
聚散不惑入正道



# 你走了之後

文/阿姜開照@Yuttadhammo 27.04.2022

你走的那一天  
還有誰不會掉眼淚  
因為去的人沒一個回  
你找到了相應的輪迴

你走的那一天  
你能接受我難面對  
生死無常事 誰能躲避  
我想你找到了依歸處

因為你的離去  
讓我學習承擔面對  
如今 我已經走出傷悲  
是你給我智慧的安慰

如今請你放心  
生死別離隨業相陪  
聚散離與合隨緣再見  
我會好好地活下去

# 無常中覺醒

文/阿姜開照@Yuttadhammo 18.02.2022

因為無常  
帶來了希望與驚喜

因為無常  
免不了會有所驚嚇

了知無常  
不會沈浸在幻想中

了知無常  
也不會迷惑當下中

如實看見了  
無常中發現了因果  
因果中發現了因緣

還有什麼放不下  
還有什麼好執取



# 當沉澱下來

文/阿姜開照@Yuttadhammo 07.03.2022

正邪之念  
就在一念之間

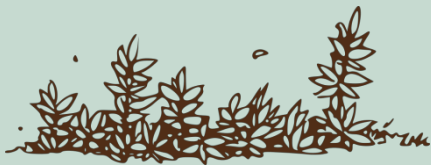
當你沉澱下來  
看見了  
緣生緣滅，業影隨行  
多少的恩、怨、情、愁  
皆是過眼雲煙

恩怨之間  
就在一念之間

當你沉澱下來  
看見了  
緣生緣滅，業影隨行  
多少的對、錯、愛、恨  
已經隨風而逝

如實知 緣生緣滅  
過著淡泊 帶著睿智  
隨緣自在地活

如實知 是因是果  
心不抱怨 亦不後悔  
承擔面對一切



# 你說，值得嗎

文/阿姜開照@Yuttadhammo 07.02.2022

因為貪  
滿足一時快樂  
換來一生的憂  
你說吧，值得嗎

因為瞋  
消除一時之恨  
換來一生的愁  
你說吧，值得嗎

因為痴  
一時間的無知  
換來一生的悲  
你說吧，值得嗎

業與煩惱的顯現  
無智者，惑業苦  
若是執著，身心俱是苦

業與煩惱的顯現  
有智者，離諸苦  
心不執著，身苦心不苦



# 不因為你忘了

文/阿姜開照@Yuttadhammo 23.08.2022

不因為忘記死亡  
不因為忘記異熟  
不因為忘記修行  
什麼都不會發生

死亡隨時會到來  
業果隨影而現行  
修行已經來不及

不因為你不記得  
緣生即滅的正法教  
不因為你是誰  
不因為你忘記  
這是不變真理

如果只記得我所愛  
當死亡的到來  
無一法可帶走  
除了造過的業



# 因為法的緣故

文/阿姜開照@Yuttadhammo 27.07.2022

因為佛法  
開示生命一扇門  
念知慈悲  
不因你我是誰  
護念有情苦樂多少

因為佛法  
開示生命一扇門  
有了智慧  
不因你我是誰  
問自己執念有多少

慈悲，護念了有情  
忘欲有我，  
願有情離諸苦  
人之間和樂相處

智慧，放下了自己  
念知無我  
只見集起即滅  
人之間和諧無諍



# 就那麼一點點

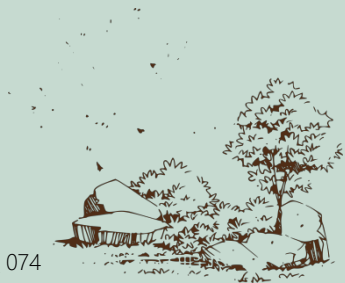
文/阿姜開照@Yuttadhammo 27.05.2022

心懷那點私心  
沒什麼看不懂  
他不是不慈悲

被藏得太久了  
就那一點脾氣  
也沒有多可惡

寬容並不太難  
只是容易遺忘  
慈悲多一點點

福來不會減少  
智慧多一些些  
煩惱遂漸減少



# 皆是路， 不同的感悟

文/阿姜開照@Yuttadhammo 16.03.2022

有些人是因為願  
走著走著 才發現  
自己的能力真有限

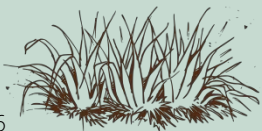
有些人是因為業  
走著走著 才發現  
我見我愛隨時冒煙

有些人是因為修  
走著走著 才發現  
福慧資糧猶如雙翼

有些人是因為法  
走著走著 才發現  
信解行證相互印證

走著走著 隨伴著  
一步一步 皆是路

腳下每一步 不同的路  
不同的發現 不同的感悟



書名：觀內看外

寂靜禪林電子書012

---

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 556 8715 (8AM-11AM)

財政部：+6016 448 8715

<https://santavana.org>

[santavana@gmail.com](mailto:santavana@gmail.com)

出版日期：2023.01 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