




阿姜看見念住 (2)

阿姜開照 著





這專輯匯集了（Yuttadhammo）開照長老的智慧與啟示，以慈悲與智慧引導我們應對生活的起伏。從「業影隨行」到「無上好習慣」，每首詩都揭示了生命的真諦和修行的路徑。其中強調了正念的重要性、隨緣而生的智慧、以及面對無常的接受與釋放。

這些詩作提醒我們，要學會如何在無常中保持內心的平靜與般若，以慈悲心對待自己和他人的。讓我們懷著謙卑的心，共同聆聽、體悟，與這份智慧相伴，一同前行，共勉之。

目次

無上好習慣	32
臨終承擔	30
德為所緣	29
無量牽動	28
智而不隨	26
知緣，隨緣	24
再見不見	22
因為這樣	20
念知導向	19
無常法	18
Take It Easy	16
來得及	14
念住明	13
正向智	12
不能等	11
雙財	10
發生	08
念念	06
樂住	05
不忘	04

樂住

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
24.10.2022

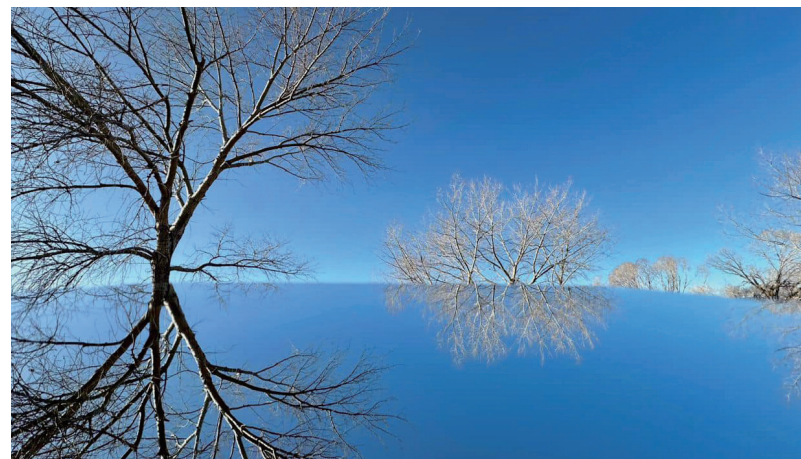
樂住慈念利有情
人天福報慧不缺
善護饒益心無諍
生死自在苦止息



不忘

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
14.10.2022

業影隨行每一步
念住不忘滅諸苦
依法隨觀如實知
精勤趣向出世路



念念

文 / 阿姜開照
@Yuttadhammo
04.04.2022



執念
法無定法
善惡即在一念間
如理非理
苦樂隨著出現

眷戀
糾結相牽
取捨即在一念間
如理非理
苦樂隨著出現

正念
如實知見
生死即在一念間
隨觀念念
寂心隨著出現



發生

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
03.04.2022

等待

未發生之前

發生之後

無一法不在變數

心不為所動

看見

正在集起時

壞滅之後

無一法不在變數

心不為所動

寂靜的心

如實的看見

集起滅盡

不住未生已生

念知生生滅滅

集法滅法

生時不欣喜

滅不感傷

看見集起滅盡

知法的必然性

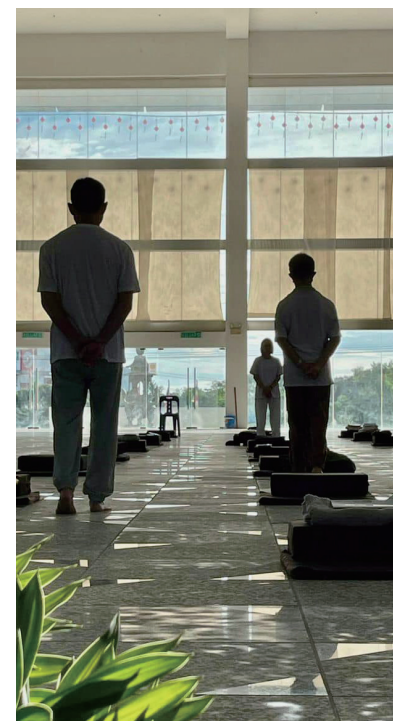


生死無常業影身
 希求幸福不能等
 遠離五蓋禪人生
 為滅諸苦知見正

**不能
 等**

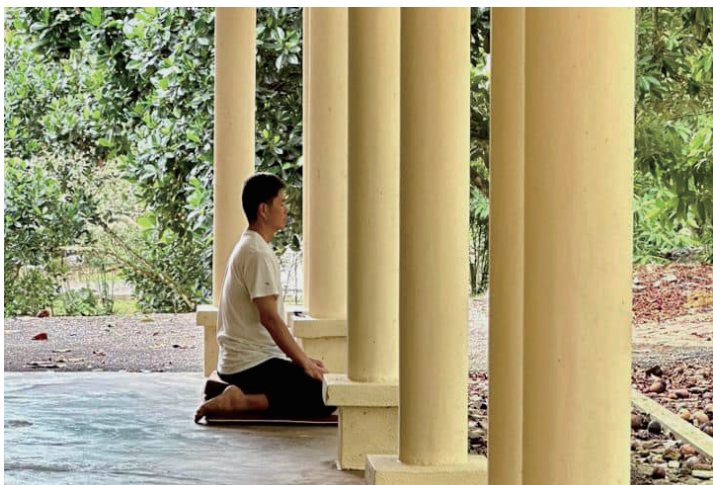
文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
 07.10.2023

現法樂住並不難
 捨離諸蓋世間禪
 正斷無明滅盡愛
 雙財增上身心安



**雙
 財**

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
 16.04.20232



念住明

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
28.10.2022

念住呼吸妄念停
身輕寂靜安穩心
鎮伏五蓋智越明
止觀培育堅固醒

正向智

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
02.01.2023

希求幸福人天事
親近善土建立智
次第正向滅盡苦
佛法導引如實知



來得及

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
20.02.2024



*還有呼吸
請別擔心
無一法不在改變中
一皆都 得及

來得及
並非要得到什麼
而是能放下什麼

*還有呼吸
請別擔心
因為變才看到現實
一皆都 得及

來得及
並非要得到什麼
而是能感悟無常

*還有呼吸
請別擔心
因為變才看到現實
一皆都 得及

來得及
並非怕失去什麼
笑看過去的自己

無常不等人
別再等待，別再拖延
呼吸還在，一切還來得及
每一刻都是機會

Take It Easy

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
28.11.2022



Take it easy
請放鬆，別太緊張
世界不因少了你
也不會因多了你
太陽不會從東面而起

Take it easy
請放鬆，別太緊張
世界不因少了你
也不會因多了你
夕陽不從西面而下

Take it easy
請放鬆，別太緊張
幸福不可少了你
讓諸苦惱遠離你
盤起雙腿專注呼吸

Calm down 請靜一靜
讓心休息，休息
That's okay. Take your time.
沒關係，慢慢來
It's ok，禪修慢慢來，但不能放棄
放鬆別擔心，Relax, take it easy





文 / 阿姜開照
@Yuttadhammo
28.12.2022

念 知 導 向

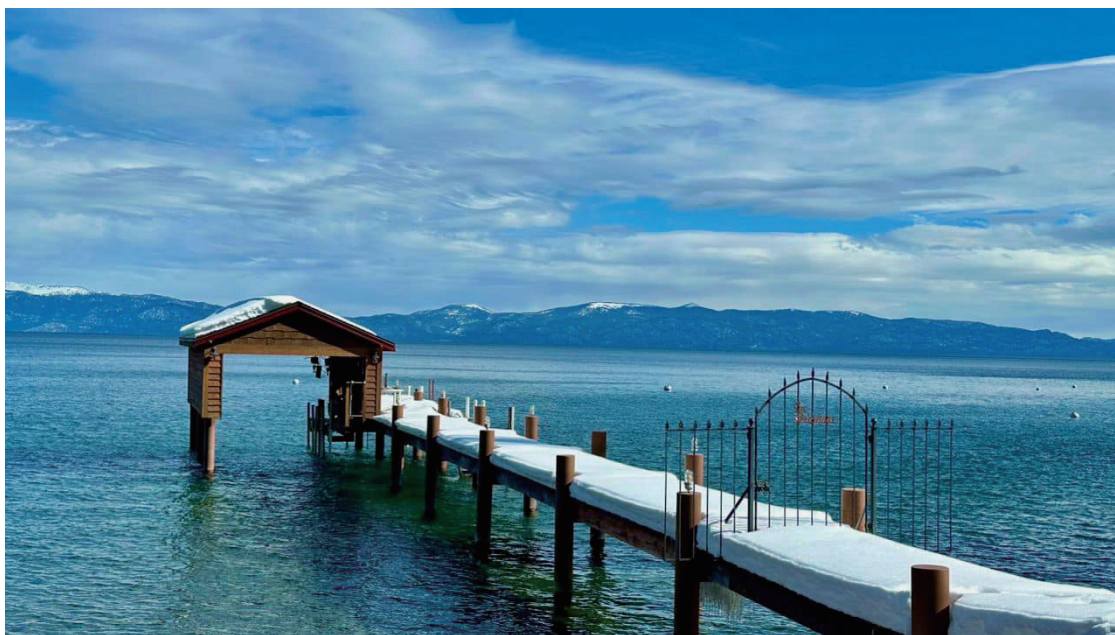
念住了知出入息
捨棄束縛苦之集
由止轉觀正修習
煩惱摧毀無有執

無常法

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
28.06.2023

無常故苦摧人醒
有我愛取無明因
如理作意苦之集
定慧兼修斷捨離





文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
04.12.2022

因為這 樣

因為因果，隨緣承擔
因為業在，隨觀智來
因為離愛，隨遇無礙
因為這樣，活得自在
因為智明，不惑諸行
因為緣生，不昧結果
因為緣滅，不著諸有
因為這樣，不枉此生
因為無常，一切平凡
因為行苦，一切坦然
因為無我，一切不住
因為這樣，一切平常



再見不見

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
04.11.2022

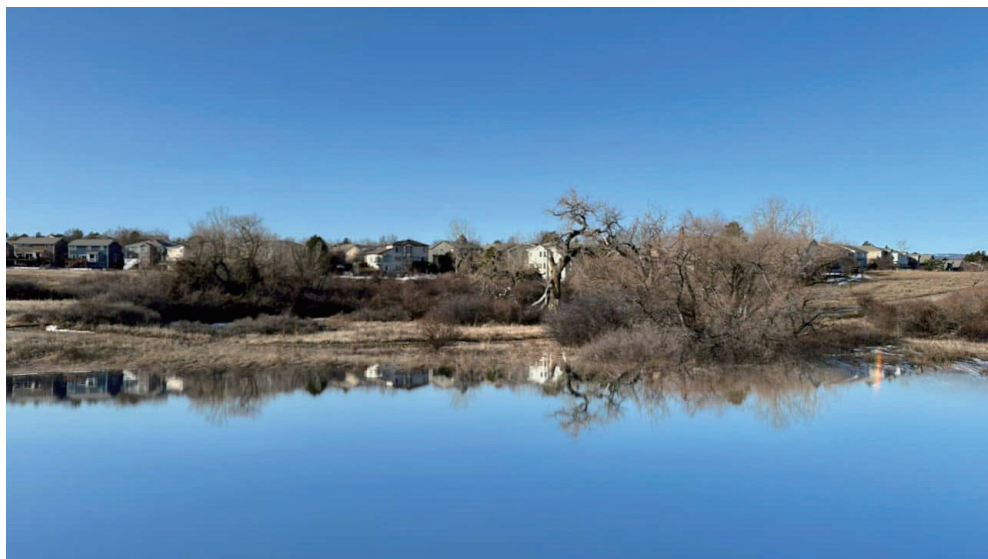
有機會說再見
這是灑脫的事
放下牽掛
可以歡喜的回去

沒機會說再見
灑脫放下的事
何必牽掛
可以安心的離去

再見，再不見
一切早已改變
各有不同的因緣
太多的思念
換來不必纏綿

再見，再不見
只見緣生即滅
隨喜而安的因緣
安住於正念
笑看見與不見

灑脫揮別，非情義少
再見，或不見也無妨，何必依戀
而是早已了知
緣聚緣散，緣生即滅



知緣， 隨緣

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
25.01.2024

阿姜看見念住(2)

24

時時觀察
無論喜不喜愛的
都正在分離與改變中
如此的思維
內外隨觀
養成了習慣

生活依舊的過活
義務還是要落實
責任依然去實踐

見聞覺知的時候
善用它
善護它

當發生的時候
接受它
放下它
即是隨緣生活

智而不隨

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
09.01.2024



終於「擁有」了
開始「擔心」了

可以「留下」了
留下了「愛取」

能向外求嗎
有求自囚後變成仇

終於「沒有」了
開始「憂苦」了

可以「捨下」了
却隨影「追憶」

不再向外求
牢固愛取後變成仇

有與沒有，留與不留
求與不求，落兩邊
不如實知緣生緣滅
苦不得止息
如實知者，隨緣無執
智者，知而不隨

德為所緣

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
08.10.2022

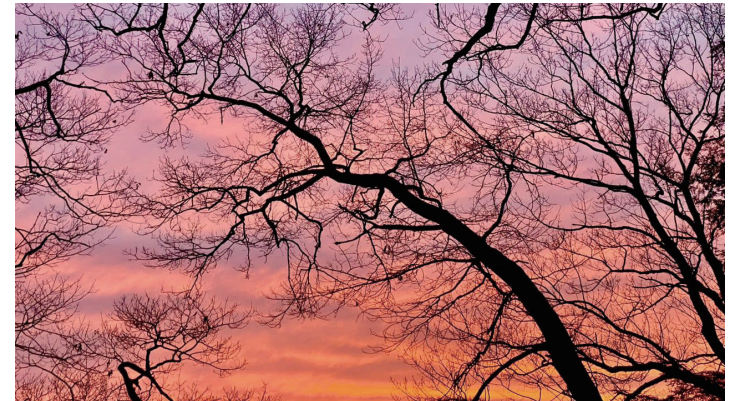
禪修歲月無階段
勝解功德佛隨念
去除五蓋禪來換
信智增上近彼岸



無量牽動

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
17.11.2022

慈悲喜捨無量心
雙向互動智慧明
隨觀開展度有情
共證菩提滅諸苦



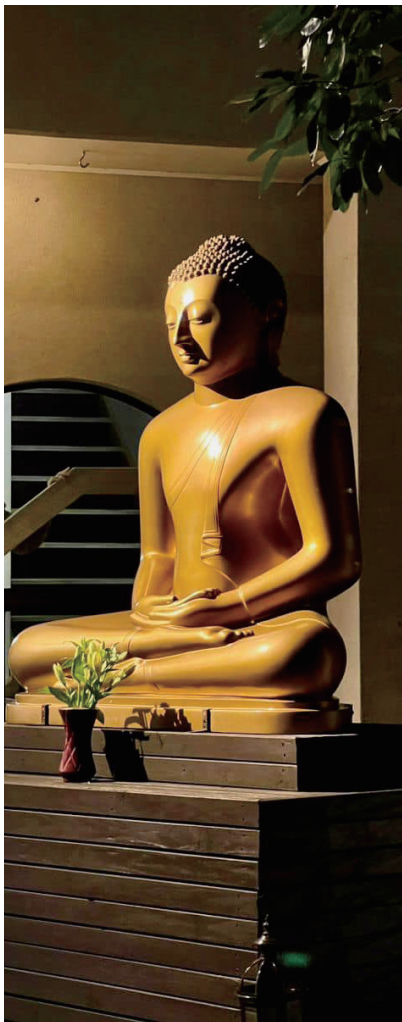
臨終承擔

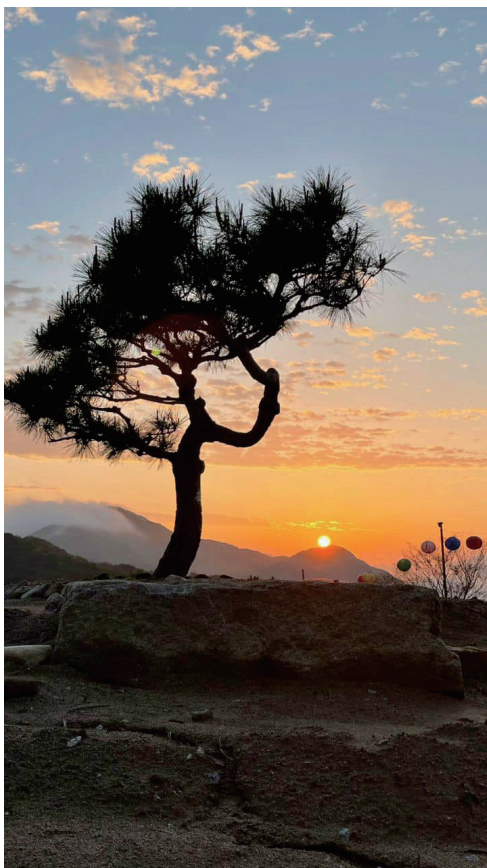
文 / 阿姜開照
@Yuttadhammo
24.11.2023

生命的盡頭，如實看見
過去點點滴滴
承擔著無常的到來
隨智慧的轉動
不畏懼 無悔面對

臨終的時刻 不是終點
是轉角的起點
承擔著曾造過的業
隨智慧的轉動
不畏懼 一路走好

生命的旅程 總有盡頭
在生死別離的輪迴中
曾經歡笑 曾經淚流
承擔著必然面臨的一天
隨智慧的轉動
不畏懼 臨終一刻





好習慣 無上

文 / 阿姜開照 @Yuttadhammo
14.02.2024

不該做，別做
養成習慣
應該做，該做
養成習慣
視因緣，做或不做
養成習慣
這是持戒應有的特色

做與不做
來自智慧的抉擇力
變通，善巧方便
不損人利己
自利能利他
與無我智相應
是無上好習慣



阿姜看見念住 (2)

寂靜禪林電子書 017

作者：阿姜開照

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：2024.05 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