

一月  
01

乙巳十一月十三 元旦

星期四



今日就啟程，趕在時間的流沙覆蓋佛陀的足跡之前。勿要蹉跎至那天，再次淪落於遙遙無期的流離失所與茫然無依。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2008年2月2日

# 一月 02

乙巳十一月十四

星期五

毗鉢舍那的修行，就是返觀身心，直接面對和了知苦的實相。當苦發生於身時，有覺性如其本來地覺知身；當苦發生於心時，有覺性如其本來地覺知心。直至最終洞悉究竟的實相——四聖諦的第一聖諦，即「知苦」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日



一月  
03

乙巳十一月十五  
佛日

星期六



體證「身心非我」這一實相的人，被稱為須陀洹，  
須陀洹徹底根除了「身心是我」的邪見。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄  
2006年1月17日

一月  
04

乙巳十一月十六

星期日



我們應該盡力地去茁壯發展八支聖道，在精進而正確地緊隨著覺知身心之後，將會親見佛、法、聖弟子。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
05

乙巳十一月十七 小寒

星期一



修行者需要知苦，也就是覺知名與色，這樣才能夠  
根除邪見——初步階段是斷除「名色是我」的邪見，  
最終則是不再執取名色。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
06

乙巳十一月十八

星期二

需要有正確覺知所緣的方法：首先，必須覺知自己，覺知身、覺知心，不迷失在世俗諦或念頭的世  
界裏。第二步，必須覺知當下正在呈現的色或剛剛  
減去的熱乎乎的名。第三步，覺知之後，無多餘的  
造作。覺知到了，就結束了。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
07

乙巳十一月十九

星期三



覺性生起的原因是——  
心能夠認識且牢記名色的境界或狀態。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
08

乙巳十一月二十

星期四

在安住的正定中，心是輕鬆的、柔軟的、  
靈敏的，適合開發智慧，且在覺知名色所  
緣時，不會干擾或對治。正定生起的近因  
是：在覺知名色時，心是快樂的，而快樂  
之所以生起是由於具備了覺性。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄  
2006年1月17日

一月  
09

乙巳十一月廿一

星期五



對於心中生起的任何感覺或狀況，緊隨著去覺知它們，就會了知實相——它們僅僅是名，不是任何眾生、人、我、我們或他們。重要的是會同時明白：色是心寄居的對象。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄 2006年1月17日

一月  
10

乙巳十一月廿二

星期六



一旦生起覺性而能夠持續地覺知名色，心會慢慢累積智慧——一點一滴地明白與領悟名色的實相。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄  
2006年1月17日



一月  
11

乙巳十一月廿三 佛日

星期日



一旦及時識破暗自造作的心，一切造作便會自行滅去。一旦所有的造作滅去，「我」的感覺便無法存留，蘊或名色將在眼前演示「五蘊皆空」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄 2006年1月17日

一月  
12

乙巳十一月廿四

星期一



若要修習毗鉢舍那，就要覺知名色。假如迷失於去覺知其他事物，便不是修習毗鉢舍那。這是唯一一條能夠協助行者去根除身見結的路。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄  
2006年1月17日

一月  
13

乙巳十一月廿五

星期二

心一旦醒了，就請持續精進，有覺性緊隨著去覺知身和覺知心，這並非何等難事。難只是難在我們往往不斷致力於尋找各式各樣的修行方法，而非追隨佛陀的教導——心醒來之後，以自然且普通的心，緊隨著如實地覺知身、覺知心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
14

乙巳十一月廿六

星期三



中道即是佛陀尋找到的能夠導向離苦的修  
行——毗鉢舍那的修行，也就是有覺性地緊  
隨著照見自己名與色的實相。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄 2006年1月17日

一月  
15

乙巳十一月廿七

星期四

如果是色法範疇的所緣，需要覺知當下。如果是名法範疇的所緣，例如各種感覺，則需要緊隨著去覺知——也就是等到所緣生起了，才去覺知，但必須緊隨其後，中間沒有任何其他所緣介入的間隙。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄 2006年1月17日

一月  
16

乙巳十一月廿八

星期五



毗鉢舍那的修行，起步於——當行者有覺性  
地覺知呈現在六根的名色所緣時，能夠生  
起智慧去正確地照見名色的實相。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
17

乙巳十一月廿九

星期六



「回避所緣」與「收攝六根」是截然不同  
的。回避所緣是避免接觸所緣，收攝六根是  
指與外界接觸時，以覺性來呵護心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
18

乙巳十一月三十 佛日

星期日



倘若看到生氣在心中生起，知道生氣只是一種名法，來了就走，並不是「我」在生氣，僅此而已，生氣就會自動從心中消失。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄 2006年1月17日



一月  
19

乙巳十二月初一  
臘月

星期一



修行人的職責並非努力製造覺性，而應持續精進地緊隨著覺知身、覺知心——也就是以名色作為所緣修習四念處，直到心能夠牢記名色的境界或狀態。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄 2006年1月17日

一月  
20

乙巳十二月初二 大寒

星期二

如果期待獲得毗鉢舍那的智慧，只有唯一路——需要有覺性地覺知名色（身心），然後心就會生起安住於覺知名色（身心）的狀態。當反復不斷地覺知到了某個程度，便會生起對於名色（身心）實相的領悟。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
21

乙巳十二月初三

星期三



只要有覺性緊隨著持續而正確地去覺知名色，善法必會自行增長。因為我們已經在善法的因地上用功了。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄  
2006年1月17日

一月  
22

乙巳十二月初四

星期四



有覺性地如實覺知名色，會讓未生的善  
法生起，令已生的善法——尤其是覺性、  
正定與毗鉢舍那的智慧茁壯成長。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
23

乙巳十二月初五

星期五

心何時迷失於隨順煩惱習氣的極端，何時就迷失  
在世俗諦所緣，無法覺知自己的名色（身心）。  
何時壓制自己的身與心，導致它們失去本應呈現  
的常態，就無法照見名色（身心）的實相。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
24

乙巳十二月初六

星期六



何時忘了自己的身心，何時就步入迷失的極端；何時心與所緣黏成一個整體，生起沉重、緊繃、僵硬、遲鈍、苦悶，就步入打壓自己的極端。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄 2006年1月17日

一月  
25

乙巳十二月初七

星期日

中道就是如實地覺知名色（身心）；而走上  
兩個極端時，無法如實地覺知名色（身  
心）。在迷失的時候，無法覺知到名色（身  
心）；在打壓身與強迫心的時候，也不能如  
實地覺知名色（身心）。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄 2006年1月17日

一月  
26

乙巳十二月初八

佛日

星期一

何時真的看見那些狀態或境界，何時心就會快速地醒來一剎那，從極端的路上跳出來而步入中道。接下來，以醒來的心緊隨著持續而如實地覺知那些境界或狀態，以修習毗鉢舍那。那些境界或狀態會自動而清晰地呈現三法印。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日



一月  
27

乙巳十二月初九

星期二



出路就是——何時心呈現緊盯的狀態，要及時知道緊盯，而且以保持中立的心知道——沒有想從中松脫的欲望，心才會自行跳脫。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
28

乙巳十二月初十

星期三



心不走神也不緊盯，就能覺知名色（身心），而無需呵護、緊盯、打壓等種種對治，名色（身心）將會立即顯露真容——呈現三法印。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄 2006年1月17日

一月  
29

乙巳十二月十一

星期四

事實上、無論心覺知名色（身心）的哪個狀態、只要覺性能夠正確覺知到真正的境界或狀態、必會在瞬間生起包含覺性和正定的「覺知自己」。心同樣會從兩個極端中跳脫出來、步入中道。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
30

乙巳十二月十二

星期五



非常重要  
的是：選擇適合自己的禪法——會讓覺性和  
正定常常生起，同時也知道正確覺知所緣的方法，  
不迷失到任何一個極端。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

一月  
31

乙巳十二月十三

星期六



只有當覺性是由於牢記名色（身心）的狀態或境界而自行生起的，才是真正的「覺知自己」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄  
2006年1月17日

二月

01

乙巳十二月十四

星期日



活著的時候，我們與法在一起；死的時候，還是與法在一起，如此歷時彌久，只不過我們看不見法藏身何處。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

1999年9月31日

二月

02

乙巳十二月十五

佛日

星期一



事實上，法與我們的生命和生活息息相關，就在我們身邊，甚至可以說就是我們自身。並且，法只有一丁點兒的範圍——如何才能不苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

1999年9月31日

二月

03

乙巳十二月十六

星期二



觀身、觀受、觀心、觀法——所言的「觀」，是指去  
覺知或感覺身、受、心、法，而非思維或者專注於  
身、受、心、法。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日



二月

04

乙巳十二月十七

立春

星期三



如果要學習佛法，請直接學習：苦在哪裡？苦是如  
何產生的？苦將會如何熄滅？

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

1999年9月31日

二月

05

乙巳十二月十八

星期四



學法的目的是——修行直至離苦，而不是為了學富五車、知識淵博，也不是為了能夠口吐蓮花、精妙絕倫地講法。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

1999年9月31日

二月

06

乙巳十二月十九

星期五



事實上，人的苦就存在於身與心之中。我們學法的道場就是身和心，無須向外馳求。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

1999年9月31日

二月

07

乙巳十二月二十

星期六



學習方法並不複雜，只需要仔細觀察與瞭解自己的  
身和心，甚至僅僅簡單地從觀察身體入手即可。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

1999年9月31日

二月

08

乙巳十二月廿一

星期日



覺性，就是感知到正在呈現的名色。覺性與諸法一樣，也是無我的，沒有任何人能夠令其生起。當因緣具足，覺性就會生起，而無需刻意令其生起。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄 2006年1月17日

二月

09

乙巳十二月廿二

星期一



四念處的修習，觀身也行，觀苦受、樂受也行，觀善心、不善心也行，觀全部的名法、色法都行，重點是必須有作為「知者」的心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄

2017年2月18日A

解脫園寺

二月

10

乙巳十二月廿三

佛日

星期二



覺性生起的原因是——  
心能夠認識且牢記名色的境界或狀態。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄

2006年1月17日

二月

11

乙巳十二月廿四

星期三



一旦清楚照見了身體只是一堆不停變化的物質而不是「我」，就可以進一步觀察那個藏在身體裏的部分——這是更精微的探究自己的方式。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

1999年9月31日



二月  
12

乙巳十二月廿五

星期四



藏在體內很容易被體會到的那部分是：有時覺得快樂，有時覺得痛苦，有時候則是不苦不樂。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

1999年9月31日

二月  
13

乙巳十二月廿六

星期五



中道即是佛陀尋找到的能夠導向離苦的修行——毗  
鉢舍那的修行，也就是有覺性地緊隨著照見自己  
名與色的實相。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄 2006年1月17日

二月

14

乙巳十二月廿七

星期六



不要簡單地認為修習毗鉢舍那就是覺知名色。僅僅覺知名色，還只是奢摩他，尚未跨入毗鉢舍那。必須照見名色的「三法印」，才是毗鉢舍那。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄

2017年2月18日A

解脫園寺

二月  
15

乙巳十二月廿八

星期日

當別人講法時，如果我們根本聽不懂，無須氣餒。即便我們壓根什麼都不知道，也沒關係。只要知道「如何做，可以不苦」就夠了，因為這就是佛教的全部核心所在，也是每個人都應該去學習的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

1999年9月31日

二月  
16

乙巳十二月廿九

除夕  
佛日

星期一

佛教並不是解決所有問題的萬能藥，佛教也不是我們現實生活中的唯一。因此，並不是說修學佛法了，就要退學……在社會裏生活與生存，是需要一些世間知識的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

2000年1月7日

二月  
17

丙午正月初一

春節

星期二

別誤以為佛陀除了教導「苦是什麼」以及「如何才能離苦（解除心苦）」之外，還教導了其他什麼。佛法並不是用來探討神秘學、巫術、咒術、未卜先知、加持灌頂、消除業障、今生來世以及鬼神通靈等等主題的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

2000年1月7日

二月  
18

丙午正月初二

雨水

星期三

我們要看真正的「法之境界」，因為「三法印」呈現於其中。「三法印」不會在閉門造車的念頭裡呈現，只有「法之境界」才能承載「三法印」。修習毗鉢舍那就是要看見名色的「三法印」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄

2017年2月18日A

解脫園寺

二月  
19

丙午正月初三

星期四

「覺性」是一種工具，能夠知道所有被感知的對象，知道當下正在上演的一切，提醒並且呵護我們——覺知身心，避免走神或心不在焉，無論心從哪個地方跑出去——眼、耳、鼻、舌、身、意（心）。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄 2000年1月7日



二月  
20

丙午正月初四

星期五



我通常喜歡介紹大家去及時地感知當下心裏正在上演的一切。比如，疑問與困惑、欲望和欲求、擔心與牽掛、苦受和樂受等等，這些是訓練「覺性」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

二月  
21

丙午正月初五

星期六

我們絕大部分時間都迷失於心，迷失在念頭的世界裏；要麼迷失於緊盯專注、或陷入被覺知的對象，導致能知與所知緊密地黏合在一起。因此請提醒自己，不要走神或是緊盯專注——這就是在努力提醒自己具備「正知」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄  
2000年1月7日

二月

22

丙午正月初六

星期日

苦、樂生起時，別白白浪費了，要去開發智慧並進而照見——它們只是臨時混雜進來的事物，而後會離開，就好比是從我們家門前路過的行人，來了就走，我們只是悠閑地看看，無需去追趕他們。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄

2017年2月18日A

解脫園寺

二月  
23

丙午正月初七

星期一



一旦心有了力量，就要知道：身體移動或是呼吸，都只是被覺知與被觀照的對象（所觀），而不是心（能觀）；它們就在我們眼前呈現無常、苦、無我。

隆波帕默尊者 · 法語節選

二月  
24

丙午正月初八

佛日

星期二

若要自己的修行不出偏差，需要牢牢抓住核心原則，那就是——我們之所以修行，是為了及時知道那些始終想要控制心的煩惱和欲望，直到心變得聰明起來，遠離煩惱和欲望的操控。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

2000年1月7日

二月  
25

丙午正月初九

星期三

如果你的修行含有其他目的，比如想要知道、想要看見、想要成為、想要得到、想要出名、想要出人頭地、想要解脫等等，那麼出偏差的概率就會非常高。因為本該如實觀照的心，卻去營造出某些境界來。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

2000年1月7日

二月  
26

丙午正月初十

星期四



佛陀教導我們：「五蘊是沉重的負擔。任何人背負它們，都根本不會有絲毫快樂。」佛陀的教導一字千金，絕無虛言。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄

2000年1月7日

二月  
27

丙午正月十一

星期五

一旦我們清楚照見——只是純粹的各種狀態、各種現象生、住、異、滅是苦的、無我的、無常的；自自然然將會出現一種境界：「就只是知道、就只是看見——不再產生任何欲望。」

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄  
2000年1月7日



二月  
28

丙午正月十二

星期六



如果清楚地瞭解了苦，苦因將會自動清除。然後，苦的熄滅即刻顯現在眼前。知苦、斷苦因，以及直到苦的熄滅出現在前，這就是聖道。這是唯一的——通往永遠離苦的道路！

隆波帕默尊者 · 法語節選

《禪修入門》禪窗摘錄  
2000年1月7日

三月

01

丙午正月十三

星期日

心的訓練有兩個階段：第一個階段是準備好心，使之可以開發智慧，這個充分準備的階段，即「奢摩他的修行」；第二個階段是用準備好的心去開發智慧，這個階段，即「毗鉢舍那的修行」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月

02

丙午正月十四

星期一

準備階段的工作也有兩項：其一是訓練讓心寧靜，從而獲得力量。讓心獲得力量是真正的「奢摩他」，稱為「止禪」——即讓心與單一的所緣在一起；其二是準備好心，即讓心準備好去開發智慧。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月

03

丙午正月十五

萬佛節  
佛日元宵

星期二



讓心獲得寧靜，是爲了積聚力量和能量去開發智慧；讓心安住，成爲「知者、覺醒者、喜悅者」，只有這樣的心才有可能真正地去開發智慧。

隆波帕默尊者 · 法語節選

三月

04

丙午正月十六

星期三



分離名色是爲了什麼？  
是爲了看見真正的色法或名法。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄  
2017年2月18日A

三月

05

丙午正月十七

驚蟄

星期四



心成爲「知者、覺醒者、喜悅者」的禪定，稱爲「觀禪」，只有它才能觀照到「三法印」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月

06

丙午正月十八

星期五



當我們開發智慧感到疲憊無力的時候，需要返回來  
修習止禪，以便再次讓心獲得寧靜。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月  
07

丙午正月十九

星期六

我們要慢慢觀察——愛、恨、苦、樂等，它們是與心同步生起的自然現象。這一刻，心有快樂，要去知道，而後就會看見快樂是被覺察的對象，這就是進一步在分離名法了。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A



三月

08

丙午正月二十

星期日

倘若證得止禪——心快樂地聚焦於單一的所緣，我們便可以恢復心力；倘若訓練讓心安住，成為「知者、覺醒者、喜悅者」，我們便可以安住的心去開發智慧。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月

09

丙午正月廿一

星期一



只有在心安住以後，才具備開發智慧的能力。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月  
10

丙午正月廿二

星期二

訓練讓心獲得寧靜，就像我們給汽車加油；訓練讓心安住，就像上路前對車子性能的檢測；開發智慧則是讓「萬事俱備」的汽車可以開始工作，因為它已加滿油，發動機正常運轉，蓄勢待發。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月

11

丙午正月廿三

佛日

星期三



事實上，法平常而普通，只不過我們自始至終都喜歡從平常普通的狀態中「逃離」出來，希望去做一個「特殊」的人。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日 A

三月  
12

丙午正月廿四

星期四



別去「命令」心寧靜，那樣心是不情願寧靜的。心之所以能夠寧靜下來，是因為它感到滿意、快樂。

隆波帕默尊者 · 法語節選

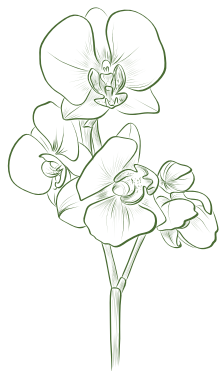
《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月

13

丙午正月廿五

星期五



想要獲得寧靜，必須先有快樂。心的快樂取決於我們是否懂得選擇所緣，每個人的情況是不同的，必須審視自己：與哪一類所緣在一起，心會感到快樂？

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月

14

丙午正月廿六

星期六



如果一個勁地盯著呼吸，想讓心「寧靜、寧靜、寧靜」，這樣的心就是苦的，根本不會寧靜。只有當快樂樂呼吸時，心才會很快寧靜下來。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月  
15

丙午正月廿七

星期日

大家需要審視自己——看看自己與哪一類所緣在一起  
會感到快樂，就去常與那個所緣不斷地在一起，但  
不是一直在一起。因為如果心要求與所緣一直待在一  
起，就會發生強迫心的情況。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A



三月  
16

丙午正月廿八

星期一



心的寧靜狀態有幾種形式：稍稍寧靜，非常寧靜與深邃的寧靜。奢摩他的禪定也有幾個級別：剎那定，近行定與安止定。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄  
2017年2月18日A

三月  
17

丙午正月廿九

星期二

想要讓心寧靜，核心在於帶領心去持續地與令它感到快樂的單一所緣在一起。要不斷地觀照，可以時而覺知、時而走神，只是要時常地覺知，這是讓心寧靜的核心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月  
18

丙午正月三十

佛日

星期三

想要讓心安住以便開發智慧，核心也只有一點：有覺性，及時地知道心的跑來跑去。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄  
2017年2月18日A



三月  
19

丙午二月初一

星期四

及時知道「跑了」的心，及時知道「動了」的心，  
就在及時知道的那一剎那，心會自動安住——這稱爲  
剎那定。心跑掉隨即知道，心就會有一瞬間的安  
住，一瞬間的寧靜。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月

20

丙午二月初二

春分

星期五



寧靜的心，不一定是安住的。比如，觀呼吸，心跑去與呼吸或光在一起，心並沒有真的安住，而是跑出去了。而安住的心，必然是寧靜的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

三月

21

丙午二月初三

星期六



在心安住的瞬間，它自身立刻會擁有寧靜，既沒有散亂，也沒有飄忽不定。請大家務必牢記這一點。

隆波帕默尊者 · 法語節選

三月

22

丙午二月初四

星期日



心有兩種情況：寧靜的心，以及寧靜且安住的心。  
寧靜且安住的心，的生起有賴於有覺性及時地知道  
「心的跑動」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月  
23

丙午二月初五

星期一

如果要讓心寧靜下來，就帶領心持續地去與讓它感到快樂的單一所緣在一起，常常地覺知。如果要讓心安住，成為「知者、覺醒者、喜悅者」，就要有覺性及時地知道「心跑掉了」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A



三月

24

丙午二月初六

星期二

有人誤認為缺失覺性的寧靜就是禪定，那是錯誤的。真正的禪定是：就算世間消失了、身體感消失了，心依然獨立凸顯，在覺知自己，從不缺失覺性。如果打坐後迷迷糊糊的，那一定是缺乏覺性。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月  
25

丙午二月初七

星期三



及時知道「沒有安住的心」，在及時知道的那一瞬間，  
心就會自動安住，既得到了禪定，又收穫了覺性。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄  
2017年2月18日A

三月

26

丙午二月初八

佛日

星期四

開發智慧既可以經由觀身來進行，也可以經由觀心來進行，觀受也可以，乃至觀全部的名法、色法都可以，這取決於每個人的擅長。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A



三月

27

丙午二月初九

星期五



在開發智慧之前，心要先成為「知者、觀者」。在開發智慧的階段，則必須先要分離名和色。

隆波帕默尊者 · 法語節選

三月  
28

丙午二月初十

星期六

心的自然特性就是思維與造作。觀心並不是「不思維或不造作」，而是要觀至徹底洞悉到：心的不停思維與造作是在演示「無常」，心的自行思維與造作是在演示「無我」。就是這樣觀。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄  
2017年2月18日A

三月

29

丙午二月十一

星期日



一旦懂得修行了，煩惱習氣就真能夠減少。同時會明白修行其實就是真正瞭解自己的心而已——心就是法，法就是心，心外別無法。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《最好的心是平常心》禪窗摘錄 2017年2月18日A

三月  
30

丙午二月十二

星期一



要想快速抵達涅槃，一定要開發智慧。想要開發智慧，就一定要經常地覺知身心，僅此而已。開發智慧並不是去思維和推理，思維與推理並非智慧。

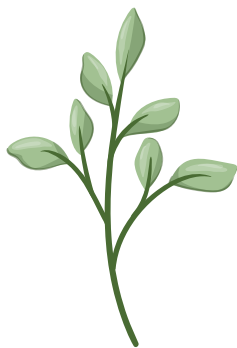
隆波帕默尊者 · 法語節選

三月

31

丙午二月十三

星期二



如果我們努力去找——知者在哪裡？心會散亂，而且知者會無止境地重疊下去。所以，只要感覺到有一個知者存在就夠了。

隆波帕默尊者 · 法語節選



四月

01

丙午二月十四

星期三

佛教教導我們——要認清自己。  
稱之為「自己」的事物，其實就是身和心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄



四月

02

丙午二月十五

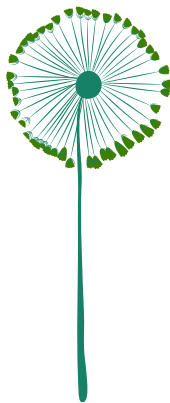
佛日

星期四

我們佛教徒的終極目標是：一定要離苦！離苦，其實就是涅槃：擺脫對身的執著、對心的執著，因為身和心即是苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

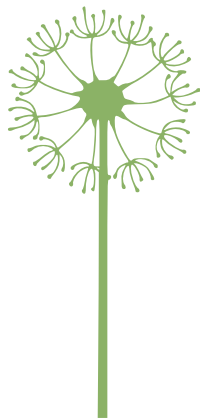
《佛教的實修線路圖》摘錄



四月  
03

丙午二月十六

星期五



佛教即正見——是對色法與名法有正確的觀念和見解，直至放下對所有色法和名法的執著，也就是徹見四聖諦——苦、集、滅、道。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

四月

04

丙午二月十七

星期六



四聖諦中的苦，苦就是身和心，對苦的職責是知道。如果徹底知「苦」，就會斷「集」，證「滅」，生起「聖道」。一旦心抵達實相，接受了實相，就會不苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

四月

05

丙午二月十八

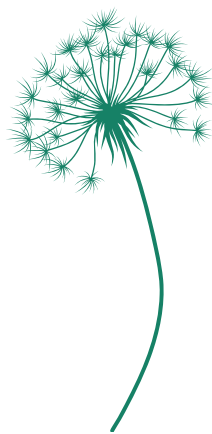
清明

星期日

四聖諦中的第一個聖諦名叫「苦」，  
即：身和心，名和色。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄



四月

06

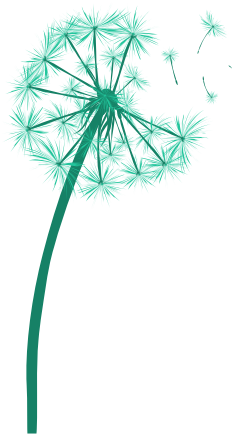
丙午二月十九

星期一

集即欲望，意思是指想要。想要什麼？  
想要讓身有快樂，想要讓身不苦；  
想要讓心有快樂，想要讓心不苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄



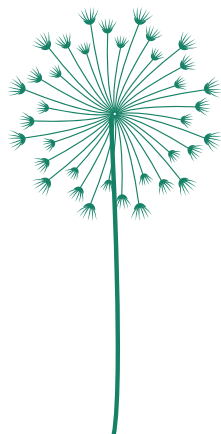
四月

07

丙午二月二十

星期二

滅，即涅槃。涅槃是擺脫了造作的狀態，  
擺脫了欲望的狀態。



隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

四月  
08

丙午二月廿一

星期三

只有什麼時候徹底知「苦」，「集」就會自動地斷，  
「滅」會自動地「證」，「聖道」會自動地「生」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄





# 四月 09

丙午二月廿二

星期四

佛陀所教導的知「苦」的方法，稱為毗鉢舍那的修行，即特別地看見，也就是看到身的實相、心的實相，身心的三法印——無常，保持不了，不是我、不受掌控。

隆波帕默尊者 · 法語節選

四月

10

丙午二月廿三

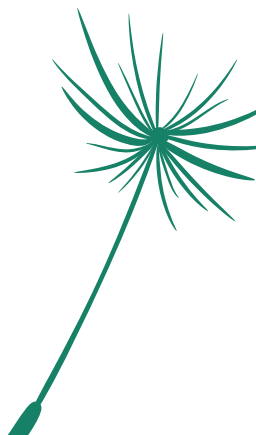
佛日

星期五

真正用於修習毗鉢舍那的大善心，必須是與智相應、無行的大善心，即：帶有智慧、自行生起的大善心，必須是自行生起的，力道才會強勁。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄



四月

11

丙午二月廿四

星期六

據阿毗達摩記載：  
心能夠牢記名色的境界是生起覺性的近因。



隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

四月

12

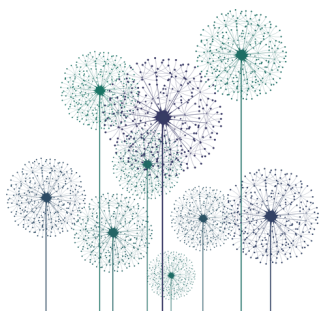
丙午二月廿五

星期日

覺性，即能夠感覺到身的存在，能夠感覺到心的存在。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄



四月  
13

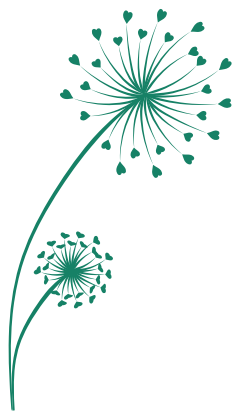
丙午二月廿六

星期一

想要能夠照見名色的三法印，心必須安住，這個即正定，也就是心安住成為知者、觀者。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄



四月

14

丙午二月廿七

星期二



如果什麼時候能夠以智慧看見並接受心不是我，  
那時就能證悟初果須陀洹。

隆波帕默尊者 · 法語節選

四月  
15

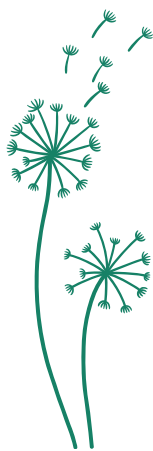
丙午二月廿八

星期三

想要照見心不是我的方法，始於逐步照見——身不是我，感受不是我，行蘊即念頭、造作不是我，只是被覺知、被觀察的對象。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄



四月

16

丙午二月廿九

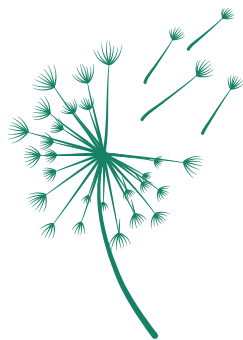
佛日

星期四

如果什麼時候及時知道自己的心，我們就不會迷失在念頭的世界，我們就可以醒過來，這是我們可以修習毗鉢舍那的起始點。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄





四月

17

丙午三月初一

星期五



想要生起智慧，心必須安住起來，必須有在覺知自己，作為觀者、不走神不迷失、有在安住。

隆波帕默尊者 · 法語節選

四月

18

丙午三月初二

星期六

擁有正定的心是輕鬆、柔軟、敏捷、  
誠實地感知所有所緣。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄



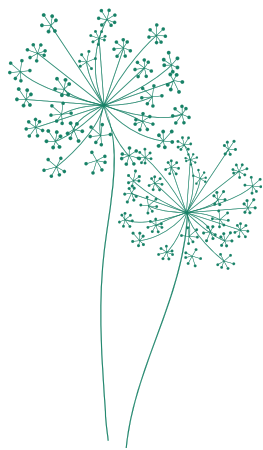
四月

19

丙午三月初三

星期日

正定，  
是心安住的狀態。



隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

四月  
20

丙午三月初四

穀雨

星期一



心絕大部分都是不停地隨著所緣跑。如果不停地隨著所緣亂跑，稱為「心散亂」；如果跑去靜靜地浸泡在單一所緣上，稱之為「緊盯」。

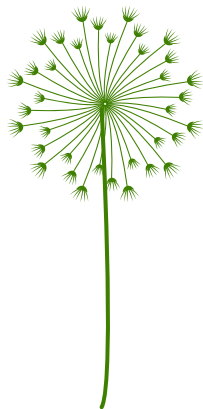
隆波帕默尊者 · 法語節選

四月

21

丙午三月初五

星期二



如果何時心不迷失，也沒有緊盯，此即中道。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

四月  
22

丙午三月初六

星期三

一旦我們會覺知自己了，我們就會看到稱之為「我」的事物散開來成為一組一組的，稱之為散開來成為一個一個蘊。每個散開來的部分都不是我，但是如果所有的蘊聚合起來，我們卻會誤以為那個是我。

隆波帕默尊者 · 法語節選

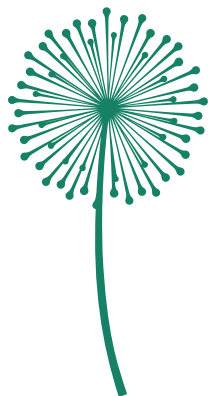
《佛教的實修線路圖》摘錄

四月  
23

丙午三月初七

星期四

觀身，看到身不是我；觀心，看到心不是我。我不存在！每個部分、每個蘊，一旦蘊分離開後，會看到每個蘊不是我，蘊只是蘊而已。



隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

四月  
24

丙午三月初八

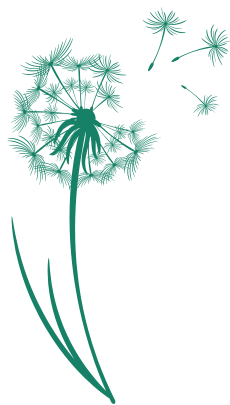
佛日

星期五

我們是佛陀的孩子，我們必須聽父母的話。  
我們必須不斷覺知身、覺知心，那麼有一天我們就會獲得佛陀的遺產。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄





四月  
25

丙午三月初九

星期六

一旦心願意接受實相——一切全是暫時的，心再也沒有力氣掙扎了，不再有任何的興趣去尋找滿意的所緣，躲避不滿意的所緣，於是就契入真正的中立——因智慧而保持的中立。這是極為重要的，這個智慧稱為「行捨智」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

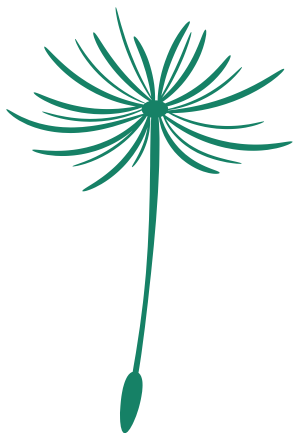
《佛教的實修線路圖》摘錄

四月

26

丙午三月初十

星期日



一旦沒有了掙扎、沒有了對身與心的執著，  
心就會從所有漏煩惱或全部的結縛中獲得自由。

隆波帕默尊者 · 法語節選

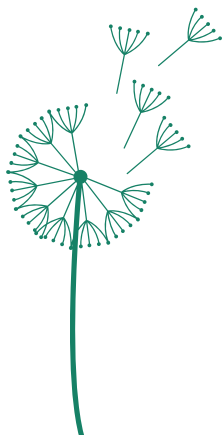
《佛教的實修線路圖》摘錄

四月

27

丙午三月十一

星期一



在進行各種活動時，訓練覺知自己的身與心，  
稱之為在日常生活中修行。

隆波帕默尊者 · 法語節選

四月

28

丙午三月十二

星期二

我們一個瞬間一個瞬間不斷及時  
知道自己的心，這就是修行。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

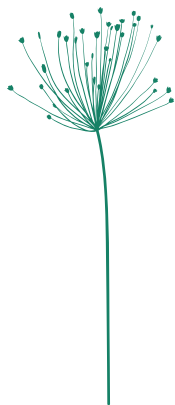


四月

29

丙午三月十三

星期三



當我們有覺性以安住且中立的心及時識破各種境界，就會停止造作，並照見身心的三法印。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

四月

30

丙午三月十四

星期四

我們之所以能離苦，是因為正確的領悟，  
即因為智慧而離苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄



五月

01

丙午三月十五

佛日

星期五



唯有觀察事實和真相才稱得上「實修」。證悟道果是基於實修，而不是基於經典和理論的研習。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念处、四圣谛、七觉支、八正道》禪窗摘錄

2018年6月21日

五月

02

丙午三月十六

星期六



佛陀教我們要提早做好準備。因為我們隨時都可能  
會死，我們所愛的人也隨時可能死去。生命是不確  
定的，然而死亡卻是確定的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日



五月

03

丙午三月十七

星期日



讓我們在死之前做好準備的方法是：通過戒、定、慧來努力不斷提升自己的心靈水準。如此不斷積累，若能證得道與果就更好，更保險了。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

04

丙午三月十八

星期一

有人疏忽大意，不想持戒，自認為戒已經自動自發，不用持戒，那是錯解了。我們要做好準備，努力持好自己的戒——管好自己的身與口，令其乾淨清爽，這稱之為「戒」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

05

丙午三月十九

立夏

星期二



我們一定要持戒，要自我反省、好好持戒。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

06

丙午三月二十

星期三



若戒不好，要有自知之明，要去提升，讓戒好起來。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

07

丙午三月廿一

星期四



我們傷害他人的身體，是破戒；損害他人的財物，  
也是破戒；傷害或搶走他們所愛之人或所愛之物，  
也是破戒。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

08

丙午三月廿二

星期五



我們要去自我檢討：哪條戒還不好就要去提升改進。主動而用心地持守，這是在為死亡做準備。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

09

丙午三月廿三

佛日

星期六



我們要進一步去提升自己的心靈水準，要能來到：在自己將要做壞事的時候，夠生起慚愧心，並對造惡後苦果感到不寒而慄（的境界）。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

10

丙午三月廿四

星期日



禪定有很多好處：首先，它讓我們當下就獲得快樂；其次，它會生起種種智慧。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日



五月

11

丙午三月廿五

星期一



身方面的戒是：不傷害別人，不傷害其他眾生的身體，不為難別人，不故意讓他人生病、受傷等等，囚禁其他眾生也屬於破戒。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

12

丙午三月廿六

星期二



能夠讓我們擁有覺性與正知——是安住型禪定。  
能夠清除我們的漏煩惱——也是安住型禪定。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

13

丙午三月廿七

星期三



心一旦安住以後，接下來，我們要去開發智慧——有覺性及時捕捉到身體的運動變化，有覺性去及時感知到心的動靜或變化。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

14

丙午三月廿八

星期四



在戒、定、慧三學中，智慧是最高的、最好的。智慧仰賴於心跟自己在——即安住型禪定，具備了覺性與正知。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

15

丙午三月廿九

星期五



正知是指：不會自我迷失，沒有忘記自己的職責。  
我們的職責是禪修，這是一定不能忘記的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

16

丙午三月三十

佛日

星期六



大家要努力持戒。要訓練心，若無法訓練讓心寧靜，就訓練心安住。心的安住是最重要且必不可少的！

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

17

丙午四月初一

星期日

要讓心寧靜，就是以輕鬆的心覺知令心快樂的單一  
所緣，而後，就不會亂竄，去抓這個、那個所緣，  
心就會寧靜下來。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日



# 五月 18

丙午四月初二

星期一

要讓心安，那就修習某一種禪法。比如：念誦佛陀、觀呼吸、念誦慈悲喜捨之類的，什麼都行，只要是要讓心有快樂的所緣就可以。並非以快樂作為自己的目標，而是要及時知道心的行為舉止。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄  
2019年5月25日



五月

19

丙午四月初三

星期二

如果觀心就會發現：心充滿了無常。快樂是無常的，痛苦也是無常的；好是無常的，貪、嗔、癡、散亂、萎靡也是無常的。這樣的觀照，稱之為「開發智慧」——反覆照見身的三法印。反覆洞見心的三法印。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

20

丙午四月初四

星期三



一旦有了安住且變成觀者的心，就要去觀照：身是無常、苦、無我的；心是無常、苦、無我的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

21

丙午四月初五

小滿

星期四



如果自始自終擁有戒、禪定、智慧，  
那我們就是為死亡隨時做好了準備。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

22

丙午四月初六

星期五

世間的一切，全都是生起了就必然會滅去——這是正常的。這就是法——正常的。心若能接受正常而平常的狀態，心就不會苦。心若不願意接受正常而平常的狀態，無法接受事實，心就會苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

23

丙午四月初七

星期六

何時有在感知自己，何時就有覺性，也有善德。覺性生起時，心會即刻轉為善心。何時缺乏覺性，何時心立即「變壞」，因為不善法只會在覺性缺失的時刻才能滲透進來。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

24

丙午四月初八

佛日

星期日

一切都是公平的！取決於自己的訓練。（假若我們）訓練到心願意接受事實，就不會感到苦了。當事實呈現時，我們就不會覺得苦；但若不願意接受事實，那麼一旦事實呈現，我們就會苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

25

丙午四月初九

星期一



我們必然會老、必然會病、必然會死。  
凡是生起的現象都必然會滅去——這就是事實。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月

26

丙午四月初十

星期二



死亡何時會降臨到自己的身上，這是不確定的，什麼時候都有可能。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

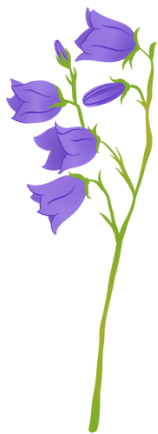


五月

27

丙午四月十一

星期三



智慧是一種正確的洞悉和正確的領悟，它就像是靈  
光乍現——僅僅是一瞬間的頓悟。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月  
28

丙午四月十二

星期四

在身體死去之前，要用這個不確定的身體來修行，  
以便為自己的心培養美德。如果我們在生病之前就  
加以訓練，那麼臨終時，心不會動搖，只會視死亡  
是正常自然之事。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

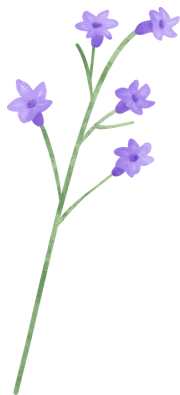
2019年5月25日

五月

29

丙午四月十三

星期五



我們每一天都要思維死亡，或是有覺性，去覺知身，  
看到身體不是我。能夠如此訓練，就不會怕死。在臨  
死時，我們看著身體死去，而不是「我」死去。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄 2019年5月25日

五月  
30

丙午四月十四

星期六



主觀上，我們有意識地不在身與口上做壞事、造惡業。不說不好的指什麼呢？就是不說假話、不兩舌。兩舌就是說讓別人吵架的話。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

五月  
31

丙午四月十五

佛日  
衛塞節

星期日

觀禪，則是修習某一種禪法，一旦心跳進去緊盯禪修所緣了，我們要及时地意識到，或是心完全往外跑了，也要及时地捕捉到。及時知道心的動靜舉止，就會獲得安住的心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當死亡降臨時》禪窗摘錄

2019年5月25日

六月

01

丙午四月十六

星期一

一旦心照見「苦樂都是平等的」這一事實後，即使再有快樂生起，心也不會得意忘形；即使有痛苦產生，心也不會迷失而傷心。心只會契入中立，歸於中捨，沒有滿意或不滿意，這非常重要！

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月

02

丙午四月十七

星期二



修習並沒有多難，一切都取決於真正用心去實踐，勤於練習，勤於提升，道、果、涅槃就會無處可藏。七覺支若是圓滿，明與解脫就會生起。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月

03

丙午四月十八

星期三

我們要不斷地修習與提升七覺支就是要正確地發展覺性，去探究名色身心的實相，這樣，七覺支將會獲得提升。如果我們勤於練習和實踐，「明」與「解脫」就會生起。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日



六月

04

丙午四月十九

星期四



佛陀所教導的法，其難度是適中的，  
只要忍耐加精進，接下來就可以做到了。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月

05

丙午四月二十

星期五



看到了嗎？身體在呼吸——呼氣、吸氣，看著身體不斷地呼吸，心僅僅是觀者。心有了力量，就能夠安住成為觀者；心若沒有力量，便無法安住成為觀者。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月

06

丙午四月廿一

芒種

星期六



我們已經聽過非常多的法，接下來要腳踏實地踐行，不斷有覺性。若聽法之後只是死記硬背而不去實踐，然後跟人辯論或炫耀，那毫無意義。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月

07

丙午四月廿二

星期日



想獲得寶物是需要用功的，沒有不勞而獲天上掉餡餅的好事，我們必須用功去實踐。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月  
08

丙午四月廿三

佛日

星期一



「萬佛節」的重點在於闡述總原則——諸惡莫作，眾善奉行，令心純淨無染（自淨其意）。

隆波帕默尊者 · 法語節選

六月

09

丙午四月廿四

星期二



要想「諸惡莫作」，就要能夠戰勝煩惱習氣。我們之所以造惡，是因為被煩惱驅動著去做的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

六月

10

丙午四月廿五

星期三



想要不被煩惱控制了心，就要懂得方法：有覺性地及時知道自己的心。有什麼煩惱生起在心，要常常及時地知道，這樣就不會造作惡業，善法也會同時增長。

隆波帕默尊者 · 法語節選

六月

11

丙午四月廿六

星期四

如果持之以恆地用功，道與果根本無處藏身。正如佛陀開示道：只要我們仍在修習四念處，體證道、果、涅槃的機會就仍然存在；否則絕無可能。因此，要有覺性去覺知身，有覺性去覺知心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄 2017年2月11日A



六月

12

丙午四月廿七

星期五



好的禪定，不是自我催眠令其寧靜下來，好的禪定  
是心與自己在一起，在覺知自己。

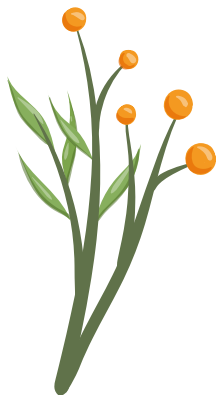
隆波帕默尊者 · 法語節選

六月

13

丙午四月廿八

星期六



禪定有兩類：正確的禪定與錯誤的禪定。正確的禪定同時伴隨覺性，錯誤的禪定則沒有覺性。

隆波帕默尊者 · 法語節選

六月

14

丙午四月廿九

佛日

星期日

如果領悟了法，證得初果須陀洹，才算有了皈依處，有了對自己的堅定信心——如果死去的話，肯定比現在好。不會更慘，只會更好。心有了皈依處，就有了溫馨安穩的港灣。如此殊勝之寶，必須依靠實踐來獲得。

隆波帕默尊者 · 法語節選

六月  
15

丙午五月初一

星期一

「安住型的禪定」是看見心的一舉一動，看見心的運作——苦、樂、好、壞。看見身體一動一靜，心是觀者；看見苦、樂變化，心是觀者；看見好、壞變化，心是觀者。這樣的禪定用於開發智慧，以便於生起智慧。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄 2017年2月11日 A

六月

16

丙午五月初二

星期二



覺性的生起，源於心能夠牢記境界，  
所以要不斷地練習去觀察境界。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年3月12日

六月

17

丙午五月初三

星期三



練習去感知那些時常生起的境界是最好的。至於久久才會生起一次的境界，則不用太去理會它，覺性很難生起——因為無法記住那些「久久才見一次」的現象。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年3月12日

六月

18

丙午五月初四

星期四



天上不會掉餡餅，我們必須去訓練，今後要時常觀察自己的煩惱，時常觀察，善心就會自動生起。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年3月12日

六月  
19

丙午五月初五

端午

星期五

奢摩他是屬於心的準備階段，讓心準備妥當以開發智慧；修習毗鉢舍那是為了讓心變得聰明——看見名色身心的真相，直至放下名色身心，最終契入苦的徹底止息。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年3月12日



六月  
20

丙午五月初六

星期六

佛法與世事不同：世間的事是永無止盡的。佛法的工作卻有終結之時，那就是心已徹見名色身心的實相，而後放下名色，再無執取，心從名色之中獲得解脫，契入了寂靜之樂。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄 2017年2月11日B

六月

21

丙午五月初七

夏至

星期日



我們並不曉得七覺支何時會圓滿，我們的職責只是不斷地去提升覺性，並且要去大量地實踐。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月

22

丙午五月初八

佛日

星期一



如果我們需要上班工作，那麼就去工作，哪個時段空閒了一兩分鐘，就全部加以利用。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月

23

丙午五月初九

星期二



觀呼吸時是以安住的心，去觀看身體在呼吸，而不是緊盯著呼吸。這兩者是完全不同的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月

24

丙午五月初十

星期三

以三法印角度而言的平等，與世俗道德的平等不同。從世俗道德的範疇來看，好與壞不可能是平等的，然而在修習毗鉢舍那的階段，站在三法印的角度來講，它們卻是平等的——因為它們同樣即生即滅，不受掌控。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月  
25

丙午五月十一

星期四

準備妥當而能開發智慧的心，必須是具有善法特質的，是帶有智慧的大善心，而且是毫無刻意生起的。心需要具備「大善心」的特質，即不是含有貪、瞋、癡的心，而是無貪、無瞋、無癡的心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月

26

丙午五月十二

星期五



佛陀教導：心有貪，知道有貪；心無貪，知道無貪。  
心有瞋，知道有瞋；心無瞋，知道無瞋。

隆波帕默尊者 · 法語節選

六月

27

丙午五月十三

星期六



衡量「善心」的最簡單方法其實就是——何時生起覺性，何時心就是善心。覺性的生起，源於心能夠牢記境界，所以要不斷地練習去觀察境界。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日



六月  
28

丙午五月十四

星期日



善心必須帶有覺性，善心的特質是輕鬆的。但當我們刻意修行時，心會是沉重的，屬於不善心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月  
29

丙午五月十五

佛日

星期一

心是甚為微妙的，要慢慢地探究它和品味它。何時心在執取，何時心就會沉重，就會生起煩惱並且造業。只要某個煩惱還在，就會繼續造業。因為此煩惱是該業的學生因，即與業同步生起。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

六月  
30

丙午五月十六

星期二



善心是輕鬆的、柔軟的、溫和的、敏捷的，它精進地探究實相且不懶惰，它老老實實地感知所緣且僅僅感知而不進去干預。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《三寶節的法音》禪窗摘錄

2017年7月8日

七月

01

丙午五月十七

星期三

「一心」是心徹底根除一切煩惱之後的一種狀態，  
不再生起任何執著與抓取，並且完全根除了核心煩  
惱——無明，徹見了五蘊，包括徹見了「知者」之  
心，因為「知者」之心也是隸屬於五蘊的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

02

丙午五月十八

星期四



自然的「知」，是純淨無染的，  
沒有什麼東西可以摻雜進來染汙它。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄

2018年2月10日

七月

03

丙午五月十九

星期五



因何稱其為「一心」呢？那是因為阿羅漢的心，已不再與世間如膠似漆地黏著了。它是自由的，不再抓取任何所緣，並已解脫於一切所緣。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

04

丙午五月二十

星期六



我們要怎樣才能抵達這樣的「一心」呢？一定要消滅「無明」，也就是無知——不知道「四聖諦」，而非對其他事物的無知。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

05

丙午五月廿一

星期日



世間的知識是無法窮盡的，但對佛法的領悟，一旦抵達「根除無明」的目標，便已來到終點。所以，世間的工作永無止盡，佛法的工作終有盡時。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日



七月

06

丙午五月廿二

星期一

世間的工作沒有終結之日，法的工作卻有徹底結束的一天。何時終結呢？就在消除「無明」的那一刻徹底終結——心的造作止息，不再迷失去造作善，不再迷失去造作不善，也不會迷失去造作空。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

07

丙午五月廿三

小佛  
暑日

星  
期  
二



沒有了造作的心，稱為「無為」。它已經從造作中  
解放出來，不再執取任何東西，不再抓取眼、耳、  
鼻、舌、身、心六根門。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

08

丙午五月廿四

星期三



佛法的工作有結束之時，結束於驅除「無明」和消除「不知道」的那一刻。「無明」是指不知道「因果」，不知道「一切都是因才會生起。」

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

09

丙午五月廿五

星期四



諸法因緣生，諸法因緣滅。一切都無法被掌控。即  
便是苦，也一定有讓其生起的因。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月  
10

丙午五月廿六

星期五

「（我）生已盡」的關鍵在於——心放下了心。因為在眼、耳、鼻、舌、身、心六根之中，心是最為執著的，心對心緊抓不放，是因為它還沒有洞悉到「心即是苦」的實相。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

11

丙午五月廿七

星期六

一旦探究到「色法本身是苦」的實相，心就會放下色。繼續深入探究，就會照見「一切名法是苦」的實相，就會看到心的組成部分（即所有的「心所」）都是苦，進而看到真正的心本身也是苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

12

丙午五月廿八

星期日



其實，僅僅只是放下心，已足以從五蘊中解脫出來了。因為，我們正是依賴心構建起了五蘊。所以，一定要探索直至照見心的實相。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月  
13

丙午五月廿九

星期一

修習若還無法觸及心，就先去學習「不是心的事物」，也就是學習「與心同步生起的心所」。苦、樂、記憶、界定、善、不善等等，都屬於「心所」。如果連「心所」也無法觸及，就去探索「色」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日



七月

14

丙午六月初一

佛日

星期二



如果我們的力量還不夠，觀不到心，就先觀身，有一天終將會看到心。身體就像是家，而心是主人。如果未見到主人，就在門口等吧，不久一定會遇見。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月  
15

丙午六月初二

星期三



直接觀心是觀不到的，它超出了我們的能力範圍。  
我們只是借助「心所」得以看見：各種類型的心都  
是即生即滅的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

16

丙午六月初三

星期四



實踐的方法無好壞之分，而是取決於實踐是否正確。如果實踐是正確的，就會擁有觀者的心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

17

丙午六月初四

星期五



我們要去透徹地探究世間，也就是透徹地瞭解我們的名色身心。從身開始也行，從心開始也行。只要能夠放下心，同一瞬間就會放下所有的名色。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

18

丙午六月初五

星期六



我們觀心的時候不是直接觀心，而是借由觀察「心所」來觀。心所，就是伴隨著心生起的事物，正是它讓我們可以看到心的生滅。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月  
19

丙午六月初六

星期日



如何觀身呢？心是觀者，觀呼吸，看著身體在呼吸，而不是去專注在呼吸上。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

20

丙午六月初七

星期一



如何檢驗會不會修行——觀身的時候，看著身動，心是觀者，這才算是會修行。如果只是看著身體，心沒有成為觀者，只是一味地靜如死水，這是不會修行。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

21

丙午六月初八

星期二



我們學習是為了洞見到：凡生起的，必會滅去，我們的目標是——必須照見「三法印」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日



七月

22

丙午六月初九

佛日

星期三



我們修行並不是為了得到寧靜，而是為了看見——凡生起的，必會減去（經典稱之為：凡是生法，必是減法）。這才是毗鉢舍那的修行。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年2月10日

七月

23

丙午六月初十

大暑

星期四

觀者的心是中捨的。因為擁有了純淨的覺性——這樣的覺性是乾乾淨淨的，沒有任何「想要」摻雜其中，也沒有滿意和不滿意摻雜其內。所以隆波反覆提醒：要訓練覺性，訓練讓心安住且中立。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄

2018年2月10日

七月

24

丙午六月十一

星期五



我們不用去構建真相，也不用去創造什麼，我們只需要「看」，就只是去看見真相而已。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄

2018年2月10日

七月  
25

丙午六月十二

星期六



佛陀開示道：當念處圓滿起來，見法開悟的組成部分——七覺支也會圓滿起來，當七覺支圓滿了，明與解脫就會生起。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2017年1月7日

七月

26

丙午六月十三

星期日

精進不是愚癡地努力，佛陀所教導的「精進」是指：精勤地消滅已生之不善；令未生之不善無法生起；尚未生的善法，使其生起；已生的善法，使之進一步提升與茁壯。這稱之為「精進覺支」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2017年1月7日

七月

27

丙午六月十四

星期一



覺支是覺悟的因素，當覺悟的因素圓滿以後，心因智慧而進入「捨」，這個「捨」不是基於禪定，而是由於智慧已經圓滿，洞見到色法、名法的實相。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2017年1月7日

七月

28

丙午六月十五

星期二



心保持了中立，心不再繼續掙扎，不再繼續造作，心真正做到了——「就只是知道，就只是看見」。一旦抵達這一點，如果積累得足夠的話，聖道就會生起。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2017年1月7日

七月  
29

丙午六月十六

萬佛  
佛日  
節

星期三

要想能夠圓滿七覺支，就需要圓滿念處，圓滿四種念處中的任何一種念處即可，並非必須修學全部四種——身、受、心、法。修習任何一種，最終都能契入聖諦，都能來到同樣的一點。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2017年1月7日



七月  
30

丙午六月十七

守夏節

星期四



世間最為殊勝的心，就是「知者之心」。知者之心  
兼具善法、覺性，以及智慧，它是毫無刻意地生起  
的，是與智相應的無行大善心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年6月16日

七月  
31

丙午六月十八

星期五

我們要持續學習——觀身與觀心。有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。如果大家記住隆波這句話，並且明白它的含義，就能夠一路摸索著前行。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄 2018年6月16日



八月

01

丙午六月十九

星期六



如果身為佛教徒卻不相信「道、果、涅槃」真的存在，就說明我們與佛法仍然相距甚遠，我們的信仰也仍然飄渺無依。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

02

丙午六月二十

星期日



真正的修行是要有覺性。何時有覺性，何時就是在修行，在精進。何時沒有覺性，何時就是沒有在修行，也沒有在精進。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

03

丙午六月廿一

星期一



真正的分水嶺在於：是否可以在日常生活中開發覺性。如果無法將覺性運用於日常生活，那麼在此生體證「道、果、涅槃」的可能性是微乎其微的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

04

丙午六月廿二

星期二



涅槃並不是一種理想。涅槃真的存在。涅槃就是欲望的徹底止息。心的欲望一旦止息，就會照見涅槃。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

05

丙午六月廿三

星期三

透過學習會瞭解——身和心只是屬於世間的一個部分，而非是真正的我們。能夠看到這些，就可以放下對於身和心的執著。當不再執著於身和心，就會照見涅槃。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

06

丙午六月廿四

佛日

星期四



世間的快樂是沒有自由可言的，總是要依賴於他人或他物。佛法的快樂卻非常神奇——有了覺性，就有快樂；有了禪定，就有快樂；有了智慧，也會有快樂。

隆波帕默尊者 · 法語節選



八月

07

丙午六月廿五

立秋

星期五

如果我們開發覺性，苦就會在眼皮底下開始消失，  
苦在當下便從內心深處消失得無影無蹤。佛陀已經  
教給我們方法，只要追隨其步伐，有一天就真的  
可以徹底離苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

08

丙午六月廿六

星期六

「奢摩他」是為了讓心獲得寧靜與快樂，讓心變好。而修習「毗鉢舍那」並不是為了追求快樂、平靜，讓心變好。修習毗鉢舍那是為了學習並照見身與心的真相——無常、苦、無我。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

09

丙午六月廿七

星期日

喜歡修行的人可以自己體會：如果修行了很多年，心一直是時而寧靜、時而散亂，用功了便寧靜，然後又再散亂，就說明我們並沒有修習毗鉢舍那，心只是在一味地追求快樂和寧靜。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月  
10

丙午六月廿八

星期一



透過實踐奢摩他所獲得的快樂與寧靜是無常的。在世間不存在永恆的快樂。世間的快樂不恆久，無論如何都一定會變化。快樂只是臨時的，生起不久便滅去。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

11

丙午六月廿九

星期二



修習奢摩他是為了獲得寧靜、快樂，讓心變好。修習毗鉢舍那是為了生起智慧——照見身與心的真相。目的不同，踐行的方法也不同。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月  
12

丙午六月三十

星期三



先訓練覺知身與心，發展覺性就是覺知身與心，這是修行的起點，也是修習毗鉢舍那的第一步。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月  
13

丙午七月初一

佛日

星期四

奢摩他的訣竅在於選擇一個心所喜歡的所緣，讓心自然地寧靜下來。如果不去強迫讓心寧靜，心不會緊繃。如果修行以後感到緊繃或鬱悶，說明既沒有在修習奢摩他，也沒有在修習毗鉢舍那。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

14

丙午七月初二

星期五

原則就是：「因為照見實相，所以厭離；因為厭離，所以放下執著與抓取；因為放下執著與抓取，所以解脫；因為解脫，才會知道說解脫了。」起點在於「看見身與心的實相」。

隆波帕默尊者 · 法語節選



八月  
15

丙午七月初三

星期六

毗鉢舍那的修行並不像很多人理解的那樣膚淺，以為只是覺知身、覺知心。僅僅只是覺知身與心，那還是修習奢摩他。一定要照見身和心的實相，才是毗鉢舍那。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

16

丙午七月初四

星期日



訓練去頻繁地感知境界或狀態這是覺性生起的原因。  
我們無法刻意讓覺性生起，因為覺性是無我的，沒有  
誰能夠命令覺性生起。有其因，覺性才生起。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

17

丙午七月初五

星期一



隆波說的「覺性」是指「四念處的覺性」——感知身心  
的覺性。忘記身和心的時候，就稱為「沒有覺性」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月  
18

丙午七月初六

星期二

覺性生起的「因」在於心能夠牢記境界或狀態。心之所以牢記境界或狀態，是因為心常常看見境界或狀態。所以需要訓練去看境界或狀態——選修一種禪法，不斷觀察心的變化。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月  
19

丙午七月初七

星期三

何時覺性生起去覺知身體，就會知道身體不是「我」。何時覺性生起去覺知感受，就會知道感受不是「我」。何時覺性生起去覺知善心與不善心，就會知道心不是「我」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

20

丙午七月初八

星期四

如果真正的覺性生起，就會照見——是身在呼氣，不是「我」在呼氣；是身在吸氣，不是「我」在吸氣；是身在行、住、坐、臥，不是「我」在行、住、坐、臥，身體不是「我」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

21

丙午七月初九

佛日

星期五

如果真正的覺性生起，當苦、樂產生時，就會看見苦、樂只是另一個混入身體的部分，不再是「我」苦、「我」樂。

隆波帕默尊者 · 法語節選



八月

22

丙午七月初十

星期六



如果真正的覺性生起，當善心與不善心，比如貪、嗔、癡生起時，就會照見——是心貪、心嗔、心癡，而不是「我」貪、「我」嗔、「我」癡。就會看見一切都不是「我」。

隆波帕默尊者 · 法語節選



八月

23

丙午七月十一

處暑

星期日



要選擇一個方法作為參照物，觀察心的運行變化。而後，覺性會自動生起，有時候覺知身，有時候覺知感受，有時候覺知心，進而照見它們都不是「我」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

24

丙午七月十二

星期一

有時覺知身，有時覺知心，自發地覺知下去。等到有一天達到足夠的量，心會聚集起來作出宣判——此身是純粹的苦。眼、耳、鼻、舌、身組合而成的身，是苦的聚集。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

25

丙午七月十三

星期二



此身是苦，只是中級智慧。  
最高的智慧是照見——心是純粹的苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

26

丙午七月十四

星期三



一旦看見身是苦，看見那些組合成身體的——眼、  
耳、鼻、舌、身全都是苦，就會放下對於眼、  
耳、鼻、舌、身的執著。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

27

丙午七月十五

星期四

看見身是苦、心是苦的人，稱為已經照見五蘊是苦，即「清楚照見苦（苦諦）」、就會徹底放下欲望（苦因），苦因（集諦）想讓身體離苦得樂、想讓心離苦得樂的欲望就不再生起。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

28

丙午七月十六

佛日

星期五

當心把心還給世間，就再不會執著與抓取任何東西。執著得最徹底的事物，認為是「我」或「我的」，其實就是這顆心。有次第地修行下去，直到看見心是純粹的苦——這是最高的智慧。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月

29

丙午七月十七

星期六

我們要持續地在日常生活之中訓練。貪心生起了，知道；嗔恨起來了，知道。別阻止它們。心生起氣來，知道；心散亂、煩躁、高興、傷心、苦、樂、好、壞，也都不斷地知道。就這樣持續地覺知下去。

隆波帕默尊者 · 法語節選

八月  
30

丙午七月十八

星期日



每位佛教徒都要樹立一個目標。今生體證初果須陀洹。別想像說那太遙遠。我們的職責是在「因」上多下功夫，累積到一定程度，結果自然水到渠成。

隆波帕默尊者 · 法語節選



八月  
31

丙午七月十九

星期一

我們只需要覺知身、覺知心，心不走神也不緊盯，不斷覺知變化著的感覺，輕鬆自在，覺知下去。只是覺知——不專注、不緊盯、不思考，只是覺知。直到某天智慧生起！

隆波帕默尊者 · 法語節選

九月

01

丙午七月二十

星期二



聖諦的開篇就是苦。什麼是苦？五蘊是苦，對嗎？而非心是苦。真正的聖諦是指五蘊（色、受、想、行、識）是苦。而所有的心都包含在識蘊之中。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄

2018年6月17日

九月

02

丙午七月廿一

星期三



修習毗鉢舍那，若不具備知者之心，就不可能是真的毗鉢舍那，而只是分析、思維，心是「思考者、想者、演繹者、造作者」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念处、四圣谛、七觉支、八正道》禪窗摘錄

2018年6月18日

九月

03

丙午七月廿二

星期四



唯有觀察事實和真相才稱得上「實修」。證悟道果是基於實修，而不是基於經典和理論的研習。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄

2018年6月21日

九月

04

丙午七月廿三

星期五



我們都想要離苦，而真正的離苦就是從名色、五蘊之中解脫出來。對於苦本身，我們是無法斷除的，因為苦已經是結果了。我們需要斷除的是苦因。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念处、四圣谛、七觉支、八正道》禪窗摘錄

2017年12月24日

九月  
05

丙午七月廿四

佛日

星期六

所謂的「苦」，其實就是名色、身心。對於「苦」，我們的職責是如其本來地去了知它。一旦頻繁地了知苦，心就會產生厭離，進而鬆開抓取，苦因（集諦）便會被截斷——止息了心的「想要」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念处、四圣谛、七觉支、八正道》禪窗摘錄

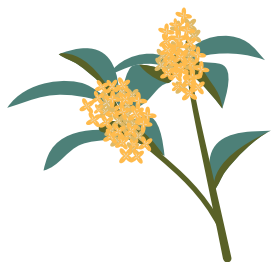
2017年12月24日

九月

06

丙午七月廿五

星期日



「想要」讓身心獲得快樂，「想要」讓身心離苦，  
但身心是不可能快樂的，因為它們本身是苦。身心  
之所以無法離苦，是由於身心本身就是苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念处、四圣谛、七觉支、八正道》禪窗摘錄

2017年12月24日

九月

07

丙午七月廿六

白露

星期一



何時完全地徹知了「苦」，何時也就徹底根除了  
「想要」；「想要」不再生起，心苦便不復存在，  
心便抵達「滅（諦）」——也就是「涅槃」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄

2017年12月24日



九月

08

丙午七月廿七

星期二



涅槃，就是欲望的止息，就是「想要」的止息。我們修行是為了抵達「涅槃」，也就一定要多多地發展「八支聖道」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念处、四圣谛、七觉支、八正道》禪窗摘錄

2017年12月24日

九月

09

丙午七月廿八

星期三



如果我們追求的是「世間」，就會得到「世間」；  
如果我們追求的是「法」，就會得到「法」——這也是「業果法則」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄

2017年12月24日

九月

10

丙午七月廿九

星期四



正確的思想觀念是——所思所想必須是要出離於世間、出離於五欲的……而非在五欲中醉生夢死。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄

2017年12月24日

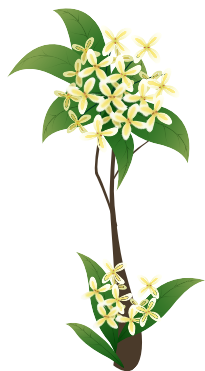
九月

11

丙午八月初一

佛日

星期五



我們的  
生活要乾  
乾淨淨、  
清清白白，  
我們的言辭、  
我們的所作  
所為、我們  
的謀生方式  
必須良善。

隆波帕默尊者 · 法語節選

九月  
12

丙午八月初二

星期六



請大家好好記住這句話：及時地知道自己的感覺。感到厭倦了，知道；擔心了，知道；害怕了，知道。任何感覺在心中生起，都去知道、知道、知道。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月18日

九月  
13

丙午八月初三

星期日

心有快樂、知道；心有痛苦，也知道。不斷地及時知道自己的心。害怕了，知道；生氣了，也知道；擔心了，知道；鬱悶和煩躁了，也知道。無論心是怎樣的，我們都時常去知道它的感覺。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月18日

九月

14

丙午八月初四

星期一

如果清楚地知道了自己的感覺，  
那種感覺就無法控制我們的心。



隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月18日

九月  
15

丙午八月初五

星期二

佛陀說：善人行善易，造惡難；惡人作惡易，行善難。這取決於我們自己的心，取決於「業果法則」。我們在哪方面有所積累，我們就會成為那樣——這是「業果法則」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《一心、四念處、四聖諦、七覺支、八正道》禪窗摘錄

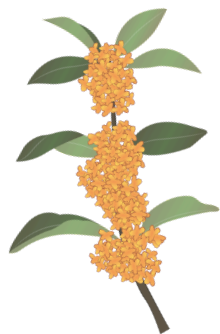
2017年12月24日



九月  
16

丙午八月初六

星期三



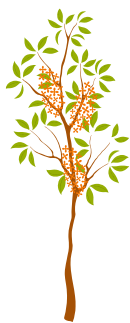
戒，是刻意放棄以身與口去造惡業。我們若有戒，身與口便可以清淨，不會以身與口去侵犯別人。

隆波帕默尊者 · 法語節選

九月  
17

丙午八月初七

星期四



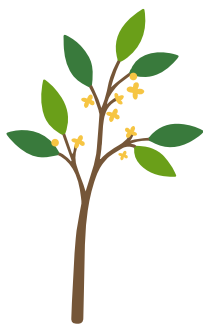
一個有戒的人，生命之中會少許多坎坷不平，修行也會簡單起來。因此，要在身與口兩方面先管好自己。

隆波帕默尊者 · 法語節選

九月  
18

丙午八月初八

星期五



第四條戒：不妄語。妄語包括——撒謊騙人；兩舌，說導致他人不和的話；惡口，用詞粗俗；還有綺語。不妄語戒，包括很多內容。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2012年9月7日A

九月  
19

丙午八月初九

佛日

星期六

持戒即是——在有機會且有能力造惡的時候，刻意不為之。具備「戒除」的動機，才足以成為「戒」。

隆布特長老教導道：戒，即是主動戒除。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2010年10月28日A



九月

20

丙午八月初十

星期日



為何要持戒呢？若能很好地持戒，禪定就很容易生起；如果沒有戒，禪定難以生起，心會散亂。

隆波帕默尊者 · 法語節選

九月

21

丙午八月十一

星期一



持戒並不是佛陀想讓我們受苦，相反的，是為了讓我們舒坦。持戒之後，心更易寧靜。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2012年9月7日A

九月  
22

丙午八月十二

星期二

心在擔心，要知道。無論心是怎樣的，都要知道。  
不斷及時地知道自己的心，心苦就不會被放大，苦  
就僅限於身而已。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月18日



九月

23

丙午八月十三

秋分

星期三



若無戒，心會散亂。總之，必須先有五戒。

隆波帕默尊者 · 法語節選



九月

24

丙午八月十四

星期四



用於呵護心的工具，稱為「覺性」。覺性是指：有什麼發生在心中，要及時地知道。因此，我們要不斷觀察自己的心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月18日

九月  
25

丙午八月十五

星期五



每一天，我們都要立下決心：持守五戒。早飯前、中飯前、晚飯前、睡覺前、醒來後，都要提醒自己：持守五戒。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2015年5月4日

九月  
26

丙午八月十六  
佛日

星期六

心學，最為重要。首先，要知道何謂善心，何謂不善心。其次，要知道發展哪些善心，是為了獲得寧靜；發展哪些善心，是為了開發智慧。這些，我們都要學習。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2011年3月27日A

九月

27

丙午八月十七

星期日



善心，擁有誠實的品質，老老實實地覺知一切境界或狀態。無論什麼生起，就只是知道，就只是看見。

隆波帕默尊者 · 法語節選

九月

28

丙午八月十八

星期一



如果以中立的心去觀察，痛苦就會減輕。一切都是  
生起而後滅去、生起而後滅去的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月18日

九月  
29

丙午八月十九

星期二



善心，無貪、無瞋、無癡。去觀察自己的心。  
許多修行人，一起步就生起不善心，一起步就  
「想修行」——心已經有了貪欲。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《佛法談》禪窗摘錄

2012年7月22日

九月

30

丙午八月二十

星期三



我們要不斷地訓練——及時地知道自己的心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月18日

十月  
01

丙午八月廿一

星期四



阿姜摩訶布瓦尊者曾經開示：修行至理想狀態，真的瀕臨死亡時，心會抽身而出，不會痛苦不堪，心將從死亡之中離苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月19日



十月

02

丙午八月廿二

星期五



我們不是孤兒，  
我們是佛陀的弟子，  
要從即刻起就訓練自己。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月19日

十月  
03

丙午八月廿三

星期六



方便且舒適的持戒方法——以覺性來呵護心。人之所以破戒，是因為心被煩惱所控制。一次性持守五條戒律或許會累，讓我們先持守一條吧——以覺性來呵護心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2010年11月21日

十月  
04

丙午八月廿四

佛日

星期日

如果覺性生起，能夠先行呵護好心，心就不會被煩惱所控制，持戒就變得輕而易舉。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄  
2012年9月7日A



十月  
05

丙午八月廿五

星期一

破戒是由於心被煩惱控制了。倘若煩惱沒有控制  
心，就不會破戒，而能自動擁有戒。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2012年9月7日A



十月  
06

丙午八月廿六

星期二

生病了讓醫生去治療身體，我們去治療自己的心。  
無法治癒身體，就放下，轉而呵護心。如果達到了  
終極的體證，心就會放下心，苦的終點就在那裏。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月19日



十月  
07

丙午八月廿七

星期三

我們的教材是名與色，深入地學習它們，頻繁地觀察自己的身心——能夠觀心，就觀心；觀不了心，還可以觀身；如果既無法觀心也無法觀身，那麼就修習奢摩他。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月19日

十月  
08

丙午八月廿八

寒露

星期四

我們應該趁自己還健康時就訓練，在日常生活中就像是進入正規課堂一樣訓練。我們的教材是名與色，深入地學習它們，頻繁地觀察自己的身心——能夠觀心，就觀心；觀不了心，還可以觀身；如果既無法觀心也無法觀身，那麼就修習奢摩他。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月19日

十月  
09

丙午八月廿九

星期五

修習奢摩他需要有所為：心不好，令其變好；心不快樂，使其快樂；心不寧靜，讓它變得寧靜。我們要用相反的事物，也就是與煩惱相對立的事物來作為所緣。

隆波帕默尊者 · 法語節選



十月  
10

丙午九月初一

星期六



如果貪心非常重，那麼與貪欲相對的就是不淨觀：去審視不美和不漂亮的事物，因為美麗之物會誘發貪欲。

隆波帕默尊者 · 法語節選

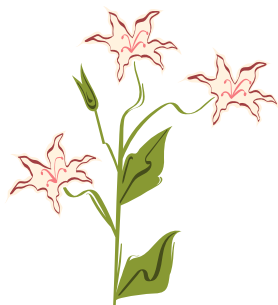
十月

11

丙午九月初二

佛日

星期日



瞋心很重，  
就要修習慈心觀，  
因為慈悲與瞋心相對。

隆波帕默尊者 · 法語節選

十月  
12

丙午九月初三

星期一



癡心很重的人容易愚癡和迷信，這樣的人應該訓練自己變得更理性，比如看待一切都要有理有據，否則容易被癡心席捲而去。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月19日

十月  
13

丙午九月初四

星期二

奢摩他是「有所為」的，並且「有所為」之後需要呵護，否則它便會退失；而毗鉢舍那則不存在「必須」或「禁止」、它僅僅涉及：如其本來面目地知道。這兩者是完全不同的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《當疾病來臨時》禪窗摘錄

2017年3月19日

十月

14

丙午九月初五

星期三



今日就啟程。開發覺性，別無其他，其他的事已做得夠多了。開發覺性，訓練去覺知身，覺知心，洞悉身與心的實相。

隆波帕默尊者 · 法語節選

十月  
15

丙午九月初六

星期四



孜孜不倦地練習，便會有次第地抵達純淨無染、解脫自在。披荊斬棘，在這條路上，忍耐前行。

隆波帕默尊者 · 法語節選

十月

16

丙午九月初七

星期五



這條離苦的唯一路，就是毗鉢舍那（Vipassana）的修行。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《唯一路》禪窗摘錄  
2006年1月17日

十月

17

丙午九月初八

星期六



無論何種美德或是善行，若是決意要做，  
就力爭做到，再難也不放棄。

隆波帕默尊者 · 法語節選



十月

18

丙午九月初九

星期日



世間的學習永無止境，法的學習卻有終點。  
終點就是——心徹底離苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

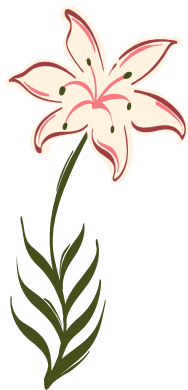
2009年5月3日A

十月  
19

丙午九月初十

佛日

星期一



佛教的第一門學科，稱為「戒學」。最簡單的持戒方法是：當煩惱在心中生起時，及時地知道。

隆波帕默尊者 · 法語節選

十月  
20

丙午九月十一

星期二



必須有戒。若無戒，免談禪定；若無禪定，遑論智慧；無戒也無定，則智慧不生，「解脫」提都別提。

隆波帕默尊者 · 法語節選

十月  
21

丙午九月十二

星期三

奢摩他的修行，可以令心獲得休憩。以休憩來滋潤心，使其獲取力量，好比繁重工作之後的小憩片刻，便會神清氣爽。奢摩他是輔助工作。毗鉢舍那，即開發智慧，才是核心工作。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2011年4月8日B

十月  
22

丙午九月十三

星期四

心念處，即持續地緊隨著觀心。緊隨而觀是指：各種境界或狀態在心中生起之後，才去知道，而非守株待兔式地等著看會有什麼生起。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2010年10月27日A



十月  
23

丙午九月十四

霜降

星期五



「心跑掉」的情形有兩種：一種是跑進概念的世界裡，即迷失於念頭之中；另一種是跑去緊盯色法、緊盯名法。這兩者都不是「覺知」，都屬於「心往外送」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

十月  
24

丙午九月十五

星期六

「心往外送」，是在什麼之外？不是在身體之外，而是在「覺知」之外，在「覺知、覺醒、喜悅」之外。真正的「心安住」是：在沒有絲毫強迫的情況下，心不再跑掉。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄 2011年2月26日A

十月  
25

丙午九月十六

星期日

訓練不斷地及時知道心中生起的種種境界，之後，境界一旦生起，心便能毫無刻意地及時知道。沒有刻意知道，就能知道，稱為「真正的覺性生起了」。必須訓練到這一點。

隆波帕默尊者 · 法語節選



十月  
26

丙午九月十七

佛日

星期一

心不好，努力使其好；心不快樂，努力使其快樂；心不寧靜，努力使其寧靜。這些都屬於在「干預心」。「觀心」，則是：心不好，知道其不好；心不快樂，知道其不快樂；心不寧靜，知道其不寧靜。以中立的心去知道。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2011年3月7日B

十月

27

丙午九月十八

星期二



我們心裡所有的苦，全都生起在走神的時候。  
因此，如果有在覺知，是不可能有的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

十月  
28

丙午九月十九

星期三



修行不是為了快樂，也不是為了要「好」，而是為了照見蘊界的實相：心是無常之物；心是苦之物；心是無法掌控之物。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2011年12月10日A

十月

29

丙午九月二十

星期四



要及時地知道：想入非非、發呆、  
走神的時候，「癡」已經偷偷潛入了。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2007年1月7日A

十月  
30

丙午九月廿一

星期五

哪怕僅僅只是一次生氣——剛開始的時候，「生氣」還很小；思來想去，它就越來越強壯。及時知道「生氣」之後，它就萎縮了。這就足以讓我們照見「三法印」了。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄

2010年10月28日B

十月  
31

丙午九月廿二

星期六

修行的方法不計其數，隆波簡化下來，僅剩下一重點：有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。這就是修行的原則，也是修習毗鉢舍那的核心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《微法談》禪窗摘錄 2012年8月25日



十一月

01

丙午九月廿三

星期日



大家應該用心修行，修行就是為自己的生命投資。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

02

丙午九月廿四

星期一



沒有任何東西是免費的、無緣無故的，  
除非我們開始實踐，這就是業果的法則。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日



十一月

03

丙午九月廿五

佛日

星期二



當我們開始實踐佈施、持戒、訓練禪定，以及開發智慧，就會照見名色身心的實相，而後將會明白一切事物的實相。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

04

丙午九月廿六

星期三

開發智慧就是探究身心的實相。為什麼要探究身心的實相？因為我們修行的目標是離苦，而苦就在身、苦就在心，苦不在別處；苦不在山川、草木、高樓大廈，苦只在身，苦只在心。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

05

丙午九月廿七

星期四

怎樣才能讓智慧生起呢？首要條件，就是心必須成為旁觀者。否則心是行為者、演員、思考者、造作者，就得工作，就會亂成一團並且干預所有被感知的對象。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

06

丙午九月廿八

星期五



我們必須以中立的心來感知所有的境界，心不應跳進去干預境界。如果想要讓心中立，就必須善加訓練心的安住，也就是訓練禪定。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

07

丙午九月廿九

立冬

星期六



無論選修哪種業處，心才是修習者。  
不斷這樣訓練，最後就會擁有強大的知者。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

08

丙午九月三十

星期日



我們必須每天堅持訓練，讓覺知的心強大到無需打壓，就可以覺知自己；無需刻意，便能夠自然地覺知自己。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

09

丙午十月初一

佛日

星期一



開發智慧的階段最起碼是能夠分離能知與所知的。身體  
是所知，心是能知；苦樂感是所知，心是能知；貪嗔癡  
是所知，心是能知。無論什麼情況，心都是能知。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

10

丙午十月初二

星期二

如果心沒有安住和中立，「樂」就優於「苦」、  
「好」就優於「壞」；一旦兩者不平等，心就會開  
始想要得到快樂、擺脫痛苦，想要獲得好、擺脫  
壞。心如果不中立，立刻就有「想要」生起。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日



十一月

11

丙午十月初三

星期三



心一旦安住，我們會感到身體像棵樹一樣，樹不會生氣，但會衰老、腐爛、死亡，然而它不是「我」，也不是「我的」。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

12

丙午十月初四

星期四



如果我們具有覺性與智慧而洞見到實相：（明白）苦  
樂好壞全都掌控不了、無法控制，都是來了就走的  
現象，心就會中立。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

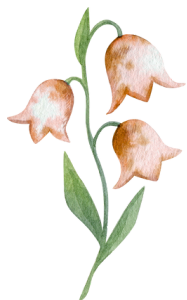
2021年8月27日

十一月

13

丙午十月初五

星期五



一旦沒有了想要，心就不會有苦，這是法的定律。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

14

丙午十月初六

星期六



沒有任何現象生起後不滅，一切都生了必滅，修行  
就是為了洞悉這一點。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

15

丙午十月初七

星期日



當智慧圓滿時，將會看見「凡生起的必然會滅」，  
那時便獲得了「見法之眼」，成為初果須陀洹。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

16

丙午十月初八

星期一

要想讓心接受「凡生起的必定會滅」的實相，必須以中立的心洞悉到一切都是生了就滅。剛開始沒辦法中立，沒關係，不斷地觀察下去，最終在事實的教育下，心會自行中立。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

17

丙午十月初九

佛日

星期二

生命中發生的一切都只是臨時存在而後滅去，無論苦樂、好壞都是生起即滅。如果洞見到這一點，心就沒了欲望而保持中立。只要還看不到事實，就還會有欲望。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

18

丙午十月初十

星期三

訓練禪定有兩個目的：一是讓心有力量，二是讓心安住成為知者、觀者。心一旦成為知者、觀者，我們就要開發智慧，開發智慧不是為了變得博學，而是為了讓心看到實相、願意接受實相。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日



十一月

19

丙午十月十一

星期四



只要心有欲望，就會如坐針氈，拼命趨樂避苦，努力尋求真善美、逃避假惡醜。心依然還在工作、還在掙扎。只要心還在工作，就會疲於奔命。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

20

丙午十月十二

星期五

沒有「想要」就沒有掙扎；沒有掙扎，就沒有苦。  
好好體會吧，所有的苦都源於「想要」。一旦「想  
要」心就會掙扎，一旦掙扎，就會生起苦，就有  
了負擔。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

21

丙午十月十三

星期六



開發智慧不是為了見多識廣，而是為了洞悉身的實相，不再執著於身，消除對身的欲望；沒有了欲望，就沒有了執著和掙扎。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

22

丙午十月十四

小雪

星期日



在修行方面，高僧大德能幫忙的只是指路，我們必須自己走。好比吃飯，高僧大德也許說：這個可以吃，但放到嘴裏後，必須自己咀嚼、吞咽。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

23

丙午十月十五

星期一

涅槃不是私有財產，而是共有的。誰的心能夠斬斷欲望、止息「想要」、誰就會看到涅槃。涅槃是無上的快樂，（與之相比）我們曾體會過的世間快樂是微不足道的、是不長久的；涅槃的快樂則是恒常的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

24

丙午十月十六

佛日

星期二

大家慢慢去訓練，捨棄蠅頭小利，以便將來收穫碩果。所謂蠅頭小利，是指世間的追求，我們在世間忙碌奔波，可以得到一丁點快樂，同時也帶給我們非常非常多的苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

25

丙午十月十七

星期三



修行目標並不是追求快樂、寧靜、好，而是為了看到呈現的一切都會減去，暫時存在然後消失，這才是修行的目的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

26

丙午十月十八

星期四



心的自然特性就是不停地下墮，我們必須每天努力訓練自己。有戒、有定、有慧，心就會逐步提升層次，慢慢好起來。到了某一天，我們就能抵達離苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日



十一月

27

丙午十月十九

出夏節

星期五

我們用心持戒，不隨順煩惱；我們訓練心安住，讓心有力量；每天安排時間修行，開發智慧去觀察名色身心工作，自心只是知者、觀者。常常這樣努力訓練，心就會提升。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

28

丙午十月二十

星期六



心保持中立而不執著、就會放下，止息欲望。欲望一旦止息，淨土就會在自身生起。淨土不在西方，淨土與我們同在，就在眼前。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日

十一月

29

丙午十月廿一

星期日

不要排斥正在發生的事。我們現在必須面對的一切屬於果報，是改變不了的。但是當不善業的果報現前時，如果我們力所能及地行善，那就會淡化舊惡業的影響力。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月28日

十一月

30

丙午十月廿二

星期一

我們擁有絕佳且忠誠的朋友——覺性、禪定、智慧。  
只要我們不拋棄它們，它們是不可能遺棄我們的。  
可是人類的的朋友或愛人，哪怕相依為命，對方依然可  
能在任何時候拋下我們。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月28日

十二月

01

丙午十月廿三

星期二

佛陀曾說，他只是指路人，我們必須自己上路，這是必須釐清的。三寶是我們抵達純淨、解脫的皈依處，除此之外，敬奉天神類似供奉祖先，是把它們當作祖先、當作有恩德的人來供奉。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月28日

十二月

02

丙午十月廿四

佛日

星期三



如果修行就會發現：我們想得的事物在得到之前  
需要付出千辛萬苦，得到後又維持不了。我們認  
為會帶來快樂的事物永遠摻雜著苦。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月28日

十二月

03

丙午十月廿五

星期四

世間事實與法的事實，即「世間法」與「出世間法」。瞭解世間事實，就能快樂地活在世間，明白出世間的事實，擁有的則是無需外求的快樂。這種快樂是持久的，世間的快樂並不持久。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月28日

十二月

04

丙午十月廿六

星期五



世俗方面要懂得知足，多餘部分捐助他人。在法的面，修行直到「夠」。真的會「夠」的！修行到了一點會「夠」、現在還不「夠」、就繼續修行。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月27日



十二月

05

丙午十月廿七

星期六

世間也在教導法，讓我們看到世間的不圓滿，永遠都有苦。每個人必然跟所愛的對象分離，必然碰到不喜歡的對象，自己的身體必然會老、病、死；自心求來的快樂卻不長久；討厭苦又驅逐不了。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月28日

十二月

06

丙午十月廿八

星期日

觀身稱為「刹那當下」，即當下在移動，觀心則是「相續當下」，與當下相連。生氣時是沒有覺性的，覺性意識到生氣時，那時沒在生氣，生氣已成為過去。這樣逐步去觀，心就可以開發智慧。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月28日

十二月

07

丙午十月廿九

大雪

星期一

觀心會獲得禪定，觀身也能得到禪定，一有禪定就開發智慧，覺性捕捉到身體就會看到三法印，捕捉到心也會看到三法印，一切都演示三法印，觀下去直到心願意接受。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月28日

十二月

08

丙午十月三十

星期二



所謂中道，就是不緊不鬆的八支聖道。  
簡單來講，八支聖道就是戒、定、慧。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月28日

十二月

09

丙午十一月初一 佛日

星期三



別讓自己修行得太苦、太難了。修行一旦過於認真，難免就會打壓身和打壓心。我們應該走上中道，而中道是不鬆也不緊的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

10

丙午十一月初二

星期四

持續地覺知自己，修行就會越來越正確。接下來熟練了，一想到修習禪定，心馬上進入狀態，完全就位。如果還不嫺熟，就先逐步去訓練，摸著石頭過河，後面自會一馬平川的，一定要懂得堅忍！

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

11

丙午十一月初三

星期五



持戒不要太鬆，也不要過緊，我們應該透過覺性，有覺性地呵護自己的心，這才是恰如其分的。如果持戒卻不強調覺性，就會變成只是在強調行為規範。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

12

丙午十一月初四

星期六

持戒不是為了讓自己苦悶，而是為了克制心不去迎合煩惱的手段而已。它不是透過壓制自己來不讓自己有煩惱，而是為了調控心，不至於被煩惱操控。如果你是在壓制心，不讓心有煩惱，那就是太緊。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日



十二月

13

丙午十一月初五

星期日



我們訓練禪定不是為了知曉他人，而是為了看見自己的身心，讓心有力量。因此，不要大意，被煩惱牽到外面玩。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

14

丙午十一月初六

星期一

打坐要清楚自己的職責，訓練自己的心不是為了別的，是要讓心和自己在一起，讓它有力量、滋潤、清新，然後以安住、有力量的心去開發智慧，這才是職責所在。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

15

丙午十一月初七

星期二



居士持守五戒一樣要小心，既別迎合煩惱，也不要持到苦悶，一舉一動都怕破戒，就屬於太苦悶了。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

16

丙午十一月初八

星期三



開發智慧與散亂只是一線之隔。什麼時候禪定不夠了，那就是已經散亂卻誤以為還在開發智慧的時刻。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

17

丙午十一月初九 佛日

星期四

修習禪定時應該認真，因為這是以修行來供佛的時間，而不是娛樂的時間。把手機設置為飛行模式，不必設置震動，把它放得遠遠的，不用去看。否則，別提修定了，那是不可能成功的！

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

18

丙午十一月初十

星期五

我們要謹慎，別太鬆也別太緊。如果粘著於禪定，對開發智慧而言就是太鬆了；如果不斷地開發智慧，對禪定毫無興趣，對開發智慧而言就是太緊了，心會疲憊，也是不行的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

19

丙午十一月十一

星期六



簡單可行的方式是，有覺性去及時知道自己的心，  
無論什麼煩惱生起，及時知道，僅僅只是這樣，戒  
律就會自然而然而完善起來。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

20

丙午十一月十二

星期日



慢慢訓練就會明白「剛好」在哪裡。  
「剛好」在哪一點？其實就是中道，  
其他的地方不是太鬆就是太緊。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日



十二月

21

丙午十一月十三

星期一

嗔怒也避免不了，那屬於你的私有財產，無法被禁止，你要不斷去及時知道，慢慢去分離：生氣不是心，生氣是無常、苦、無我的，不斷這樣訓練。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

22

丙午十一月十四

冬至

星期二

修行的時候別抱有期望，別期待必須變好、變快樂、變寧靜，如果對結果有期待，刻意的成分就會過多，就會太緊和苦悶。一有苦悶，就會表現出來變成嗔怒。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

23

丙午十一月十五

星期三



修行時，要感覺自己在以修行來供佛，假如你觀身體的姿勢和運動，要當作是以修行來供佛；觀呼吸時，也要感覺是以呼吸來供佛。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

24

丙午十一月十六 佛日

星期四



不期待任何結果地用功，走到哪裡算哪裡。如果期待結果，心就會焦躁、不舒服，如果越不期待結果，只是不停地用功，就越會碩果累累。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

25

丙午十一月十七

星期五



修行若為了「要」、將會無果而終。修行若為了「放」、則會收穫滿滿。但不要假裝去「放」，假裝「放」是沒用的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

26

丙午十一月十八

星期六



修行不要一根筋，這樣不行就那樣做，觀不了心就觀身，去覺知身體疲憊、身體工作、身體坐臥，像看別人一樣地看著它工作。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

27

丙午十一月十九

星期日



如果心力夠，就能分離蘊，然後去觀每組蘊的運作、看到其演示三法印：我們之所以可以指揮身體工作，因為心是指揮官，身是心的手下。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

28

丙午十一月二十

星期一



如果要獲得寧靜，就應該持續地引導心去跟能夠帶來快樂的單一所緣在一起。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日



十二月

29

丙午十一月廿一

星期二

我們要慢慢去體會和發現為什麼會緊。那是因為有貪，因為想要變好、想要快樂、想要寧靜，一旦識破了「緊」的根源，無非就是「想要」、如果能識破「想要」，「緊」就會緩解，就會剛剛好。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

30

丙午十一月廿二

星期三

要用平常心去修行，心就會自行集中，而不是你去拉心讓它集中。如果拉它進來，心不會真正的集中。當我們以平常心去修行，時間到了，心會自行集中。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日

十二月

31

丙午十一月廿三

星期四

慢慢去用功，心就會很快契入「剛好」、「剛好」屬於正確的點，是無法直接操作出來的，千萬別以為一上手就可以「剛好」，那是不可能的，「好」是做不出來的。

隆波帕默尊者 · 法語節選

《你信嗎？看破世間的方式居然是向內自我探索》禪窗摘錄

2021年8月29日