

覺性日曆

一月

01

元旦

星期三

2025年1月1日

甲辰年臘月初二



有覺性，以安住且中立的心，
照見身心的實相。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《如何走上中道》九二零一三年五月五日



人類渴望自由。而事實卻是，人類淪為了欲望的奴隸。欲望是一位隱形的老闆，人類從未意識到自己是其奴隸，也從未想過要解放自己，只是一味地遵從老闆的指令在行事。

覺性日曆

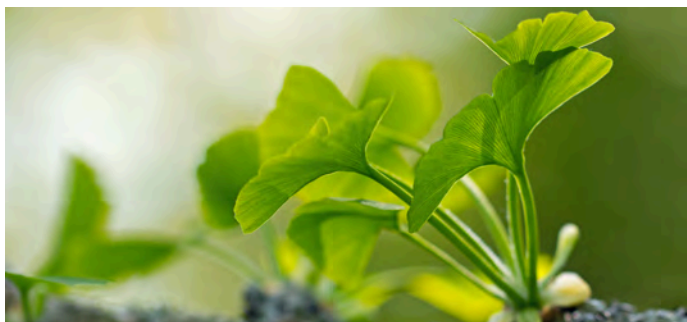
一月

03

星期五

2025年1月3日

甲辰年臘月初四



快樂總是轉瞬即逝而無法把控，
痛苦卻始終與蘊同在，如影隨
形。因此，想要讓蘊永遠離苦得
樂的願望，終究只是夢幻泡影。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

04

星期六

2025年1月4日

甲辰年臘月初五



當覺性與智慧圓滿到極致，行者將會洞悉實相——心本身也是變化的，心自身就是苦。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

05

小寒

星期日

2025年1月5日

甲辰年臘月初六



人類以及所有眾生，以各式各樣的方式來趨樂避苦，卻始終未能如願。那是因為，苦與蘊是如影隨形的。惟有佛陀才能找到真正導向離苦的唯一路。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》摘錄

覺性日曆

一月

06

佛日

星期一

2025年1月6日

甲辰年臘月初七



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》摘錄

覺性日曆

一月

07

臘八節

星期二

2025年1月7日

甲辰年臘月初八



毗鉢舍那的修行，就是返觀身心，直接面對和了知苦的實相。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

08

星期三

2025年1月8日

甲辰年臘月初九



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》摘錄

覺性日曆

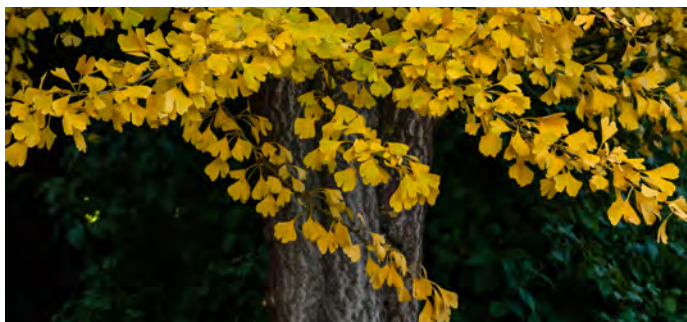
一月

09

星期四

2025年1月9日

甲辰年臘月初十



清楚明瞭地知苦，才是導向苦因
（即集諦）自動消泯的工具。當欲
望止息，心將清楚照見滅諦（即涅槃）——寧靜祥和之境，沒有絲毫
的苦、煩惱與欲望。知苦（苦諦）
直至自動截斷苦因（集諦），涅槃
（滅諦）無須追尋即會清晰呈現，
這就是道（道諦），即唯一路。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

10

星期五

2025年1月10日

甲辰年臘月十一



當欲望止息，心將清楚照見
滅諦（即涅槃）。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

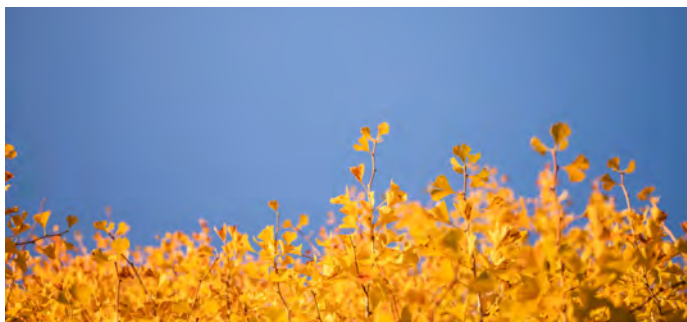
一月

11

星期六

2025年1月11日

甲辰年臘月十二



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》摘錄

覺性日曆

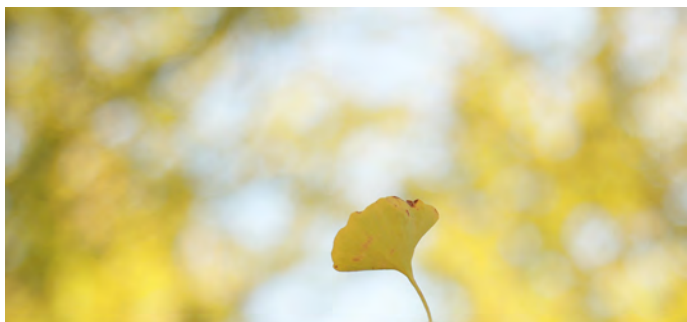
一月

12

星期日

2025年1月12日

甲辰年臘月十三



覺性，就是感知到正在呈現的
名色。



隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

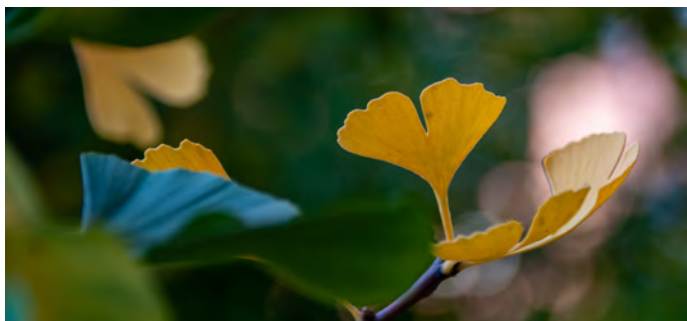
13

佛日

星期一

2025年1月13日

甲辰年臘月十四



覺性與諸法一樣，也是無我的，
沒有任何人能夠令其生起。

隆波帕默尊者：法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

14

星期二

2025年1月14日

甲辰年臘月十五



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》摘錄

覺性日曆

一月

15

星期三

2025年1月15日

甲辰年臘月十六



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》摘錄

覺性日曆

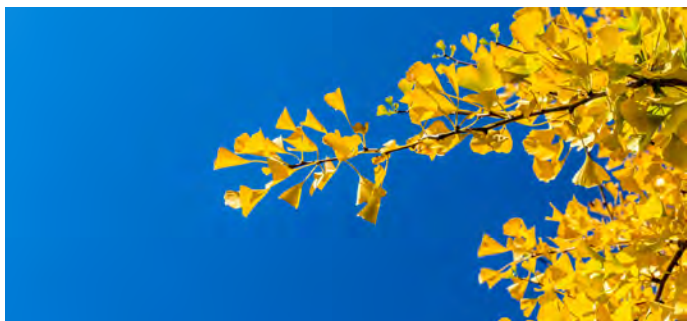
一月

16

星期四

2025年1月16日

甲辰年臘月十七



覺性生起的瞬間，亦執行著呵護
心的職責——不善法即刻滅去，
善法即刻生起。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

17

星期五

2025年1月17日

甲辰年臘月十八



正定——在覺知勝義諦所緣時，心是安住的，亦即在發展八正道的初級階段，心覺知名色時，是安住的；在聖道生起而覺知涅槃時，也是安住的。此處的安住，並不是指心與所緣浸泡在一起，而是指心沒有從勝義諦所緣跑開去覺知世俗諦所緣。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

18

星期六

2025年1月18日

甲辰年臘月十九



正定與邪定不同。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》摘錄

覺性日曆

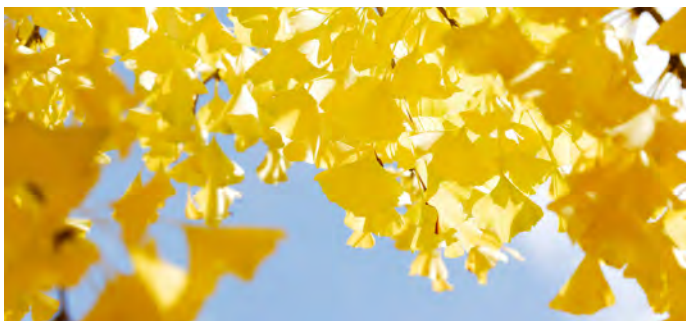
一月

19

星期日

2025年1月19日

甲辰年臘月二十



按照佛陀的教導，智慧就是：
照見名色的實相。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

20

大寒

星期一

2025年1月20日

甲辰年臘月廿一



正定是智慧生起的近因，意即——
心一旦安住而能持續地覺知名色，
對於名色實相的領悟與智慧就會生
起。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

21

佛日

星期二

2025年1月21日

甲辰年臘月廿二



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》摘錄

覺性日曆

一月

22

星期三

2025年1月22日

甲辰年臘月廿三



佛教的修行一旦抵達終點，行者就會感到——此法即是苦的止息，是蘊與所有煩惱欲望的終結處。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

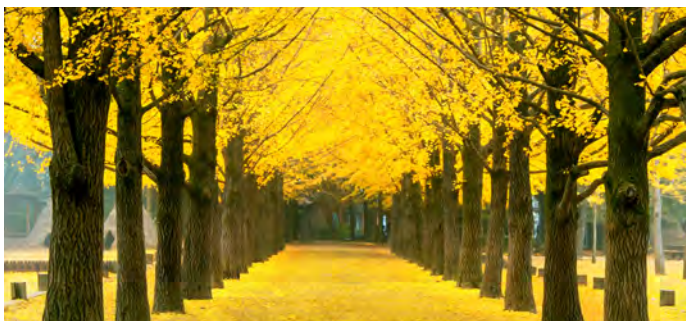
一月

23

星期四

2025年1月23日

甲辰年臘月廿四



一旦及時識破暗自造作的心，
一切造作便會自行滅去。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

24

星期五

2025年1月24日

甲辰年臘月廿五



如果期待體證初果須陀洹，
就應該好好學習如何根除身見結。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

25

星期六

2025年1月25日

甲辰年臘月廿六



身見結，即錯誤地認為
名色（身心或五蘊）是真正的
「我」、是「我的」。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

26

星期日

2025年1月26日

甲辰年臘月廿七



邪見——「我存在」
即是身見結。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

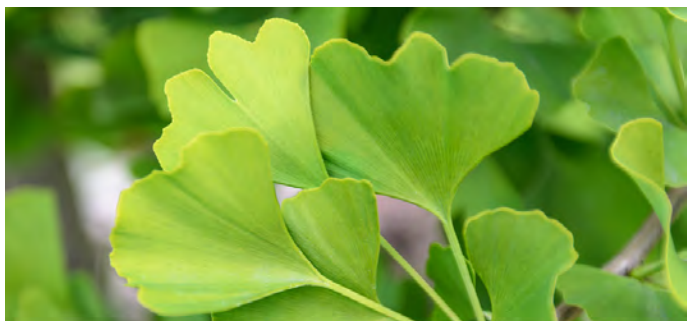
一月

27

星期一

2025年1月27日

甲辰年臘月廿八



當生起覺性覺知心，就會即刻感
覺到——心與心所不是「我」。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

一月

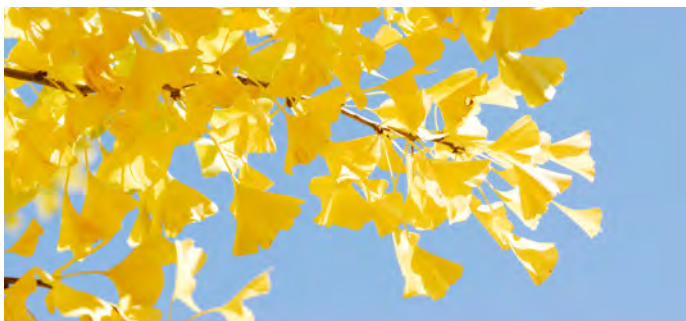
28

佛日 除夕

星期二

2025年1月28日

甲辰年臘月廿九



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》摘錄

覺性日曆

一月

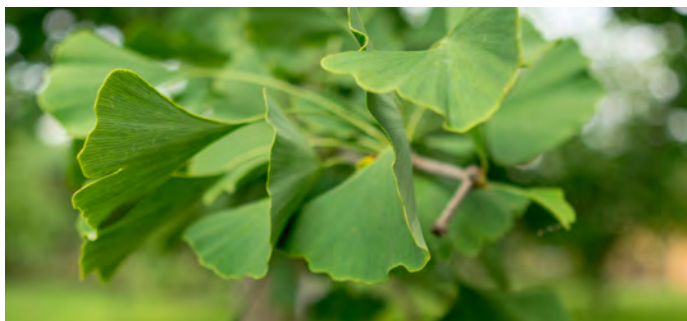
29

春節

星期三

2025年1月29日

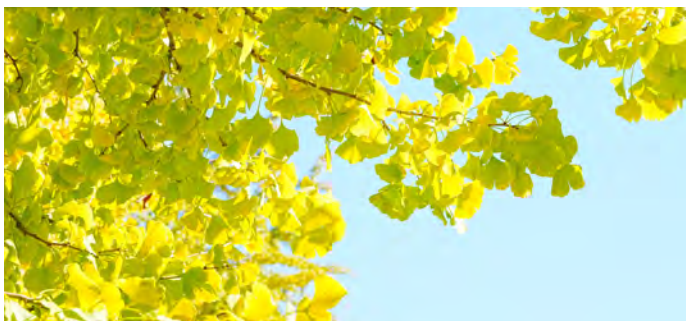
乙巳年正月初一



「修苦行」和「修行很苦」是兩回事。「修苦行」是一條極端的路，不是中道；而「修行很苦」，卻能讓那些煩惱習氣厚重的人走上中道。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄



事實上，努力不讓煩惱習氣生起，是因為聽從了欲望與邪見的支配——隨順了欲望，不想讓不善法生起；隨順了邪見，以為我們真能控制自心讓不善法不生起，以為心是「我」、是「我的」。諸如此類的方法是無法真正阻止不善法生起的，反而讓我們淪為不善法的奴隸，屈服於欲望與邪見。

覺性日曆

一月

31

星期五

2025年1月31日

乙巳年正月初三



讓覺性生起的近因是：心能夠
牢牢記得名色的境界或狀態。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

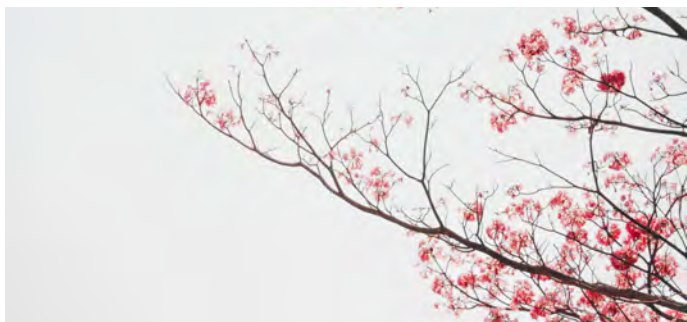
二月

01

星期六

2025年2月1日

乙巳年正月初四



佛陀教導道：對於苦，要知道。
徹知苦以後，便會匯聚於知者之
心，接下來就會發生——心放下
知者，即心放下知者之心。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

02

星期日

2025年2月2日

乙巳年正月初五



心一旦具足了圓滿的智慧，就會
徹見到知者之心仍然是苦，因無
常而苦，因被逼迫而苦，因無法
被掌控而苦。

隆波帕默尊者·法語節選

禪窗摘錄

《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

03

立春

星期一

2025年2月3日

乙巳年正月初六



知者之心有其特徵：它是顆狀的、粒狀的（有範圍），仍有處所可以駐足，有來有往、有生有滅、有造作。知者之心仍是有造作的，它造作什麼呢？造作好，而不是造作惡。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

04

星期二

2025年2月4日

乙巳年正月初七



心往外送，是集（苦因）；心往外
送的結果，是苦；心清楚地照見
心，是道；「心清楚地照見心」的
結果，是滅。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

05

佛日

星期三

2025年2月5日

乙巳年正月初八



心的自然特性就是必然會往外送。
因此，並不是要訓練心不往外送。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《二心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

06

星期四

2025年2月6日

乙巳年正月初九



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 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

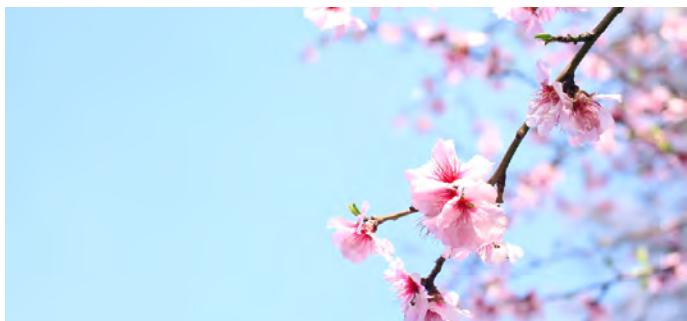
二月

07

星期五

2025年2月7日

乙巳年正月初十



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 禪窗摘錄

《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

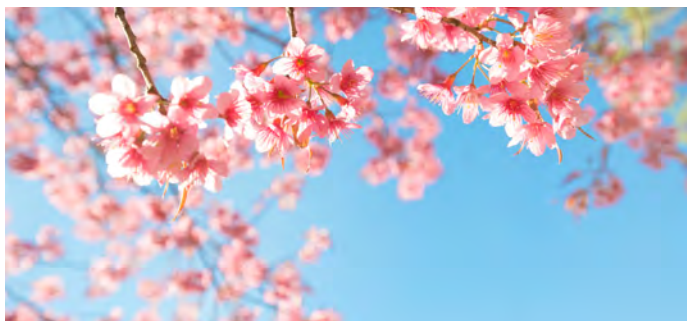
二月

08

星期六

2025年2月8日

乙巳年正月十一



心一旦可以放下心，就不會再抓取
什麼了，而僅僅只是抓取心，就會
再次在新的「有」中構建起五蘊。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

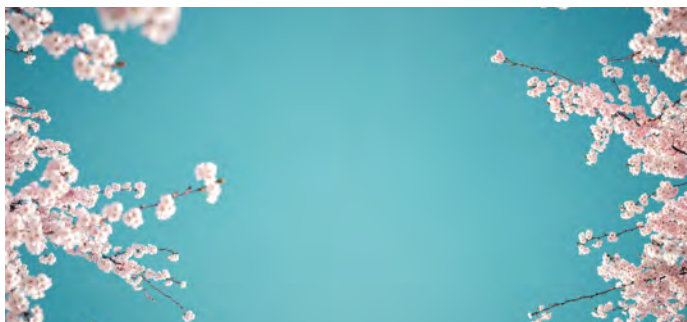
二月

09

星期日

2025年2月9日

乙巳年正月十二



我們要不斷地訓練，何時徹悟聖諦，何時就會領悟對修行人極為珍貴且不易獲得的知者之心。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《二心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

10

星期一

2025年2月10日

乙巳年正月十三



初階的聖諦是觀察名色：生起什麼，就觀察什麼，凡生起的，必會滅去——就這樣持續觀照，等到戒、定、慧圓滿了，聖道就會生起。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

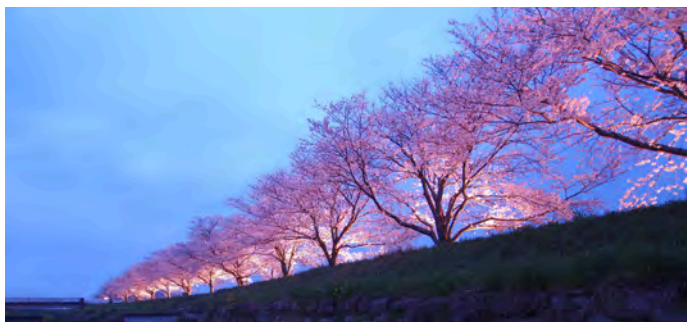
二月

11

星期二

2025年2月11日

乙巳年正月十四



隆波所說的覺性，是指覺知身心或名色的覺性，它稱為「念處」，並不是普通的覺性。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

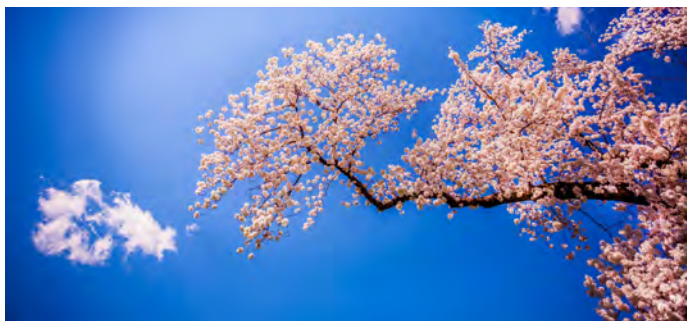
12

佛日 元宵

星期三

2025年2月12日

乙巳年正月十五



覺知身，並不是為了改造身與掌控身；覺知心，也不是為了裝飾心與控制心，而是一定要照見身的實相和心的實相。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

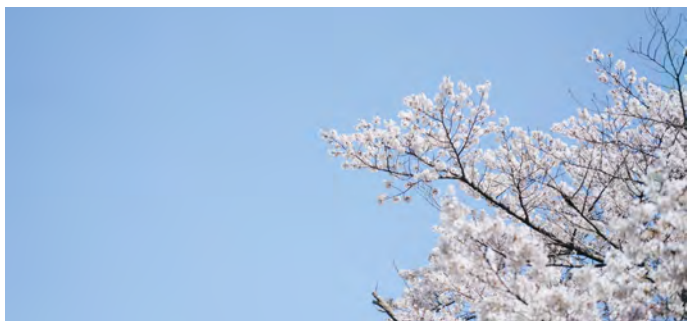
二月

13

星期四

2025年2月13日

乙巳年正月十六



修習毗鉢舍那並不只是覺知身心而已，還要照見到身心的實相，那才是修習毗鉢舍那。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

14

星期五

2025年2月14日

乙巳年正月十七



安住且中立的心，其實就是「知者之心」。難能可貴、殊勝無比的知者之心，對凡夫而言，是最殊勝的心。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

15

星期六

2025年2月15日

乙巳年正月十八



正念即「念處」，有覺性，如其本來面目地覺知身心，這是正念；正定則是心安住且中立的狀態。我們一定要通過訓練來獲得正念和正定。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

16

星期日

2025年2月16日

乙巳年正月十九



持續地覺知下去，心就會牢記境界：知道「心動」是這樣的，「身動」是那樣的。一旦（身心）動了，覺性便會自動生起。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《二心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

17

星期一

2025年2月17日

乙巳年正月二十



心未安住，就是心在跑來跑去，跑到眼、耳、鼻、舌、身、心，心跑了、溜掉了，沒有安住。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《二心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

18

雨水

星期二

2025年2月18日

乙巳年正月廿一



有時候我們生起了煩惱，要知道心
跑去找煩惱了，而後心不喜歡煩
惱，要及時知道「不喜歡」，「不
喜歡」就會減掉，心將獲得中立。

隆波帕默尊者·法語節選

禪窗摘錄

《二心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

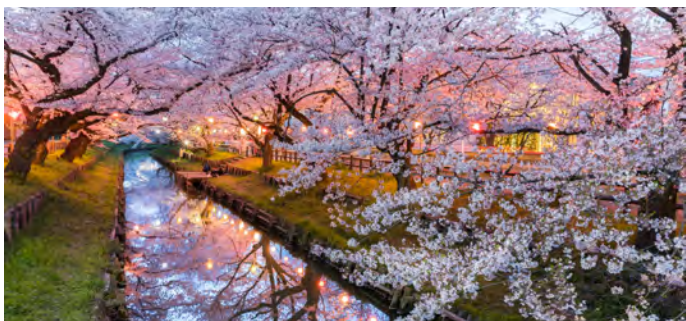
二月

19

星期三

2025年2月19日

乙巳年正月廿二



為什麼一定要「不刻意」呢？因為
只要還有刻意的成分，聖道就無法
生起——刻意就是業，心還在造
業。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

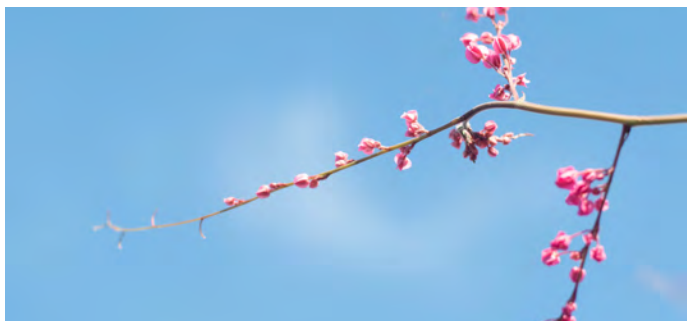
20

佛日

星期四

2025年2月20日

乙巳年正月廿三



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 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

21

星期五

2025年2月21日

乙巳年正月廿四



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 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

22

星期六

2025年2月22日

乙巳年正月廿五



涅槃，就是欲望的止息，就是
「想要」的止息。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

23

星期日

2025年2月23日

乙巳年正月廿六



正語就是在語言方面具備正確的、
良善的表現，如不妄語、不兩舌、
不惡口、不綺語。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

24

星期一

2025年2月24日

乙巳年正月廿七



只說必不可少的話、不說謊話、不
搬弄是非、不綺語、不惡口，這就
是正確的言辭。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

25

星期二

2025年2月25日

乙巳年正月廿八



正確的謀生就是不傷害自己，
也不傷害別人。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄

《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

26

佛日

星期三

2025年2月26日

乙巳年正月廿九



正精進是——精進於燃燒煩惱習
氣，不斷地頻繁生起覺性，而後善
法便會增長。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

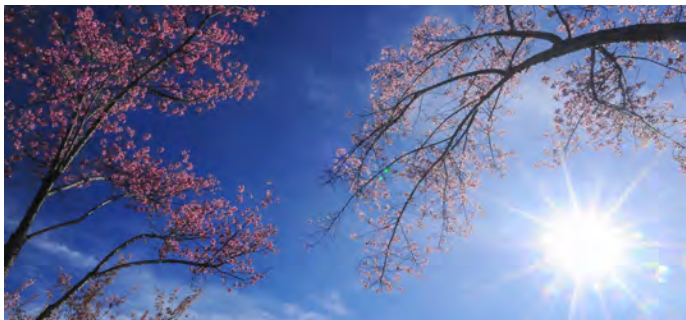
二月

27

星期四

2025年2月27日

乙巳年正月三十



正念是覺知自己——覺知身與
覺知心，別忘記自己的身，
別忘記自己的心。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

二月

28

星期五

2025年2月28日

乙巳年二月初一



正定是心的歸位——心安住成為觀
者。最終，心保持中立，對所有的
境界均保持中立。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《二心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》二零一八年六月六日

覺性日曆

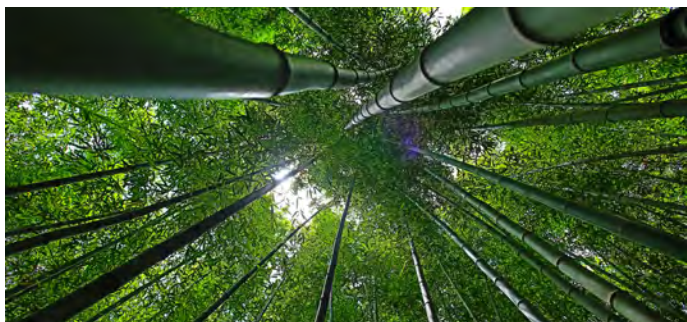
三月

01

星期六

2025年3月1日

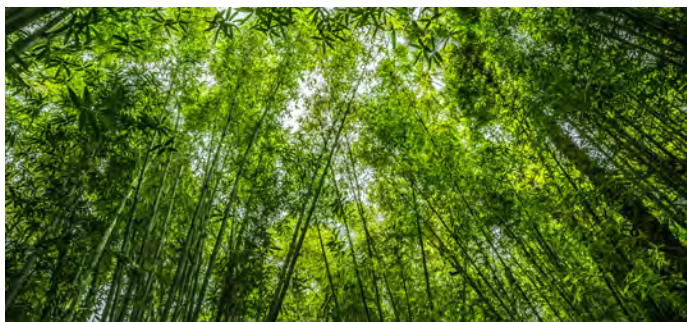
乙巳年二月初二



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。佛陀教導說：如果我們愛什麼，我們就會因為什麼而苦。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄



只要仍然以為這身、這心是時苦時樂的，就不會放下對身的執著、對心的執著，因為還有讓身、讓心快樂的選擇餘地，還有不捨，還有不甘，依然還會努力地想方設法讓身、讓心快樂。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

03

星期一

2025年3月3日

乙巳年二月初四



一旦不知「苦」，就會生起「集」——
心會拼命掙扎、造作，「滅」則無法顯
現。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



如果徹底知「苦」，「集」就會自
「斷」，「滅」就會自「證」，
「聖道」就會自「生」。倘若徹底
地知「苦」，那麼四聖諦中的四項
工作在同一剎那全部完成。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

05

驚蟄

星期三

2025年3月5日

乙巳年二月初六



如果我們有覺性在，就會生起戒，我們的心就會是正常的、自然的，這稱之為「根律儀戒」。但若沒有這種根律儀戒，那就先去培養普通戒，要用心持五戒，適時持持八戒。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

06

佛日

星期四

2025年3月6日

乙巳年二月初七



怎麼做覺性會自行生起？我們必須瞭解：覺性源自於什麼？覺性源自於牢固的想蘊，意思是心能夠牢記境界。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

覺性日曆

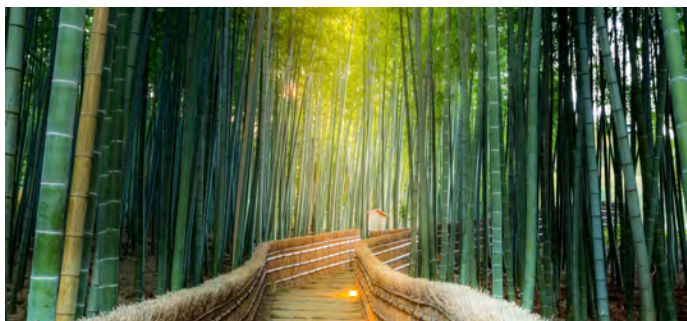
三月

07

星期五

2025年3月7日

乙巳年二月初八



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



分離名色在專業術語上稱之為名色分別智，在分離的一瞬間，心安住成為知者、觀者，立馬會照見身體呼吸，心是觀者；身體膨脹收縮，心是觀；身體行住坐臥，心是觀者；身體動、身體停，心是觀者，會完全抽身出來，於是會立即產生智慧，照見身體不是我，身體僅僅是一團物質，這就是開發智慧，稱之為「慧學」，即第三門學科。

覺性日曆

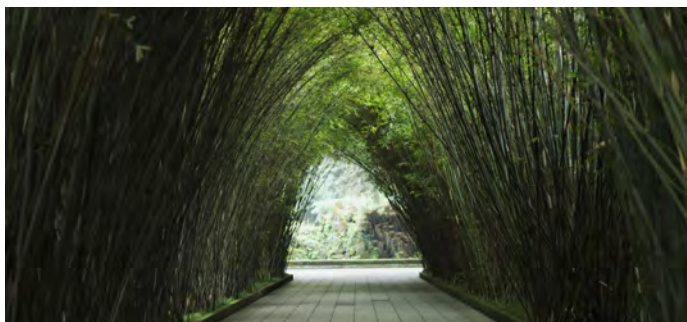
三月

09

星期日

2025年3月9日

乙巳年二月初十



照見「身不是我」比照見
「心不是我」更容易，因為
身體的不穩固更清晰可見。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

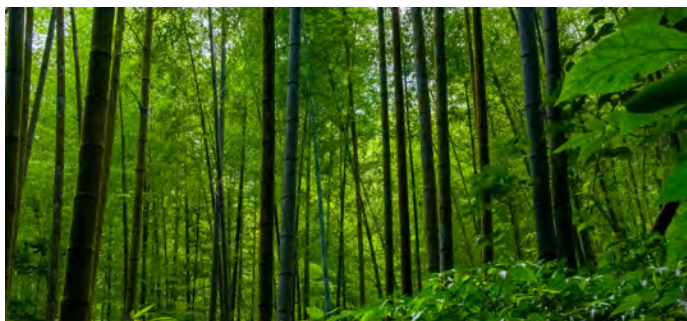
三月

10

星期一

2025年3月10日

乙巳年二月十一



在這充滿變化的身體裏面，我們感覺有個我在。這個我和小時候的我還是同一個我，我們誤以為有個我在。我們誤以為心就是我，此心即我，很難照見心不是我。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。要記住。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

11

星期二

2025年3月11日

乙巳年二月十二



想要照見心不是我的方法，先不斷地去覺知自己，看到身體不是我，看到苦、樂、不苦不樂的感受不是我，看到行蘊——所有善與不善不是我，全是被覺知、被觀察的對象，接下來觀察體會心。不用急著去觀察，聽隆波的講解，心有一天會自己去觀察的。別刻意去觀察，刻意去觀察是觀不到的。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

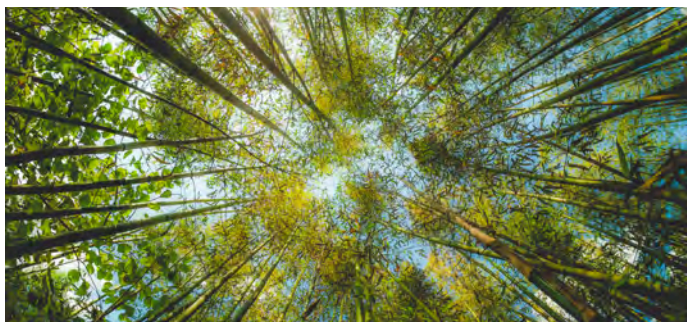
三月

12

星期三

2025年3月12日

乙巳年二月十三



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

覺性日曆

三月

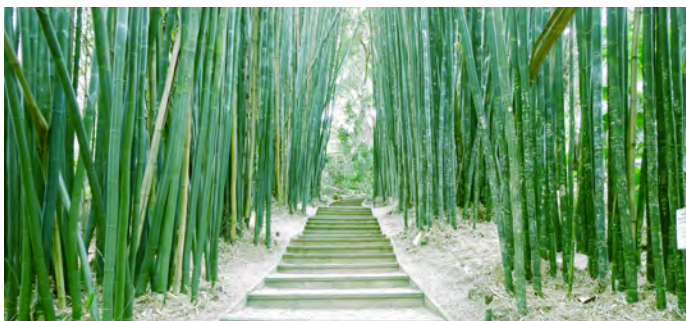
13

佛日

星期四

2025年3月13日

乙巳年二月十四



如果想要正確地修行毗鉢舍那，第一步，必須先可以覺知身、覺知心，因為毗鉢舍那是——「有覺性如其本來地看清當下的身心」，必須會覺知身、覺知心。第二步，「必須放任身心自行運作，可以示現三法印」。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

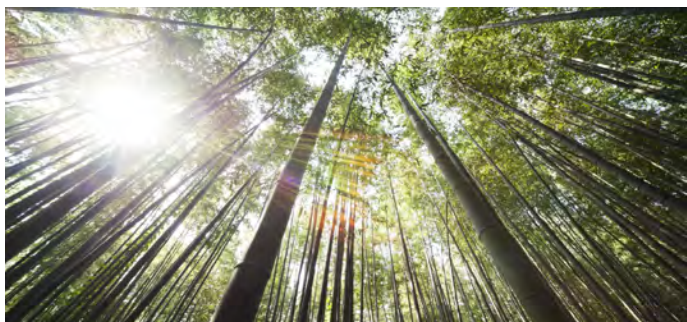
三月

14

星期五

2025年3月14日

乙巳年二月十五



一旦心安住起來一瞬間，就會感覺身體有距離地待著，心有距離地待著，心跟身體之間是有距離的，心與感受之間也是有距離的，心與行蘊，比如與貪嗔癡之間也是有距離的。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

15

星期六

2025年3月15日

乙巳年二月十六



心連續快速生滅，讓我們誤以為心只有持續存在的一顆（是恒常之物），就像看似可移動的動畫。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

16

星期日

2025年3月16日

乙巳年二月十七



一旦從須陀洹道、須陀洹果退出回歸人世間，返觀自心時，會發現連感覺「有我存在」的影子都找不到了，影子都沒有了。如果是以聖道斷除的，就再也不會有我的感覺存在。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

17

星期一

2025年3月17日

乙巳年二月十八



任何人看見身不是我，心不是我，我不存在，那就是初果須陀洹的境界。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

18

星期二

2025年3月18日

乙巳年二月十九



無論如何，嫻熟於觀心的行者能夠
有覺性緊隨著觀心，直到看到事實
——何時心有想要，何時就會執著
各種所緣，那時心就會苦；何時擺
脫想要與對所緣的執著，心則不
苦。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

19

星期三

2025年3月19日

乙巳年二月二十



一旦洞見事實——身是純純粹粹的
苦，就不再執著身，不再迷戀五欲，
擺脫了對跟身體接觸的所緣的滿意與
不滿意，這是三果阿那含的境界。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

20

春分

星期四

2025年3月20日

乙巳年二月廿一



一旦洞悉身與心都是苦，就會放下對
身與心的執著，從而讓心抵達空無煩
惱的狀態，也就是阿羅漢。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

21

佛日

星期五

2025年3月21日

乙巳年二月廿二



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

覺性日曆

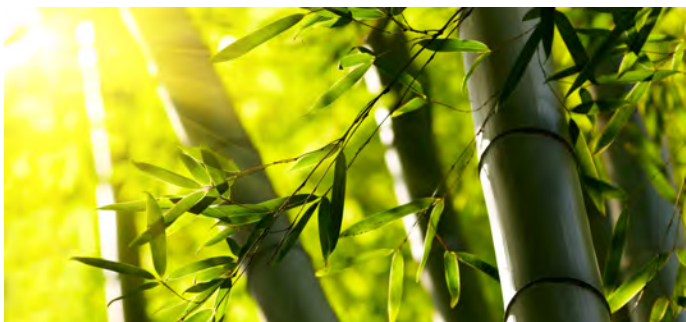
三月

22

星期六

2025年3月22日

乙巳年二月廿三



「覺醒」讓我們從念頭的世界
裏鬆脫出來，從夢的世界裏鬆
脫出來，活在真實的世界，此
乃開發智慧的起點。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

23

星期日

2025年3月23日

乙巳年二月廿四



我們有覺性，我們的覺性抓在佛像那兒，我們有禪定，我們的心浸泡在佛像那兒，這稱之為「沒有正定」。在我們有邪定時，心會跑掉，心會跳進某一對象而靜靜地待著。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

24

星期一

2025年3月24日

乙巳年二月廿五



當心安住起來後，生起覺性與智慧，我們就會看見這手不是我，它在遠處，身體在這裏，全部都在遠處，心在另一旁是觀者，就會立馬照見：身體不是我。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

25

星期二

2025年3月25日

乙巳年二月廿六



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

《佛教的實修線路圖》摘錄



擁有正定的心是輕鬆、柔軟、敏捷、誠實地感知所有所緣。「貪」生起，就看到「貪」生起，像看著路人從門前走過；「生氣」生起，看到「生氣」路過，就像看著路人從門前走過；看到心走神，像看著別人走神似的，心僅僅只是安住成為緊隨著知道、緊隨著看見的觀者，輕鬆自在、快樂享受地旁觀。

覺性日曆

三月

27

星期四

2025年3月27日

乙巳年二月廿八



擁有臨時的家，如念誦或安般念，是為了具備不緊盯聚焦的覺性（因為如果缺失覺性，就會忘了臨時的家），直至心生起正定——輕鬆、敏捷地安住，從而清楚地看到身與心上發生的事。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

28

佛日

星期五

2025年3月28日

乙巳年二月廿九



五蓋障礙住了寧靜（禪定），當覺性
及時識破五蓋，心就會有安住型的禪
定。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

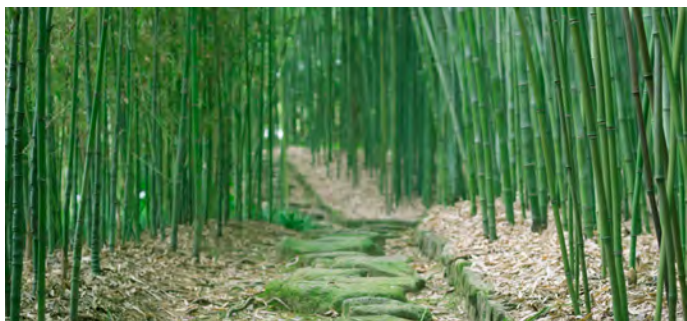
三月

29

星期六

2025年3月29日

乙巳年三月初一



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

覺性日曆

三月

30

星期日

2025年3月30日

乙巳年三月初二



覺知自己的心是一顆，迷失去想的心是另外一顆；覺知自己的心是一顆，在緊盯的心是另外一顆，並非同一顆。如果我們看見心斷成一顆一顆，稱之為「連續性被切斷」。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

三月

31

星期一

2025年3月31日

乙巳年三月初三



如果我們可以不斷看到心生起而後
滅去，生起而後滅去，時間不久
——七天、七月、七年，我們就會
看見事實——心不是我，真正的我
不存在，存在的全是生了就滅、生
了就滅的現象。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄

覺性日曆

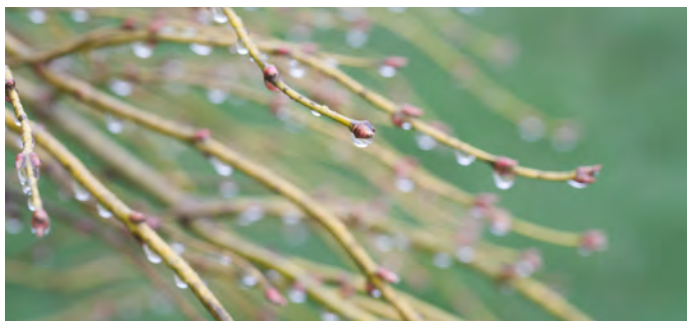
四月

01

星期二

2025年4月1日

乙巳年三月初四



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》摘錄

覺性日曆

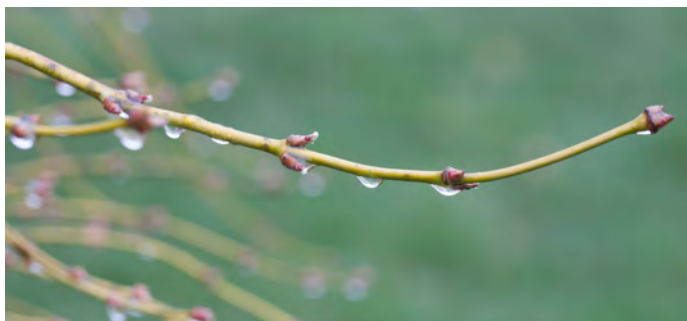
四月

02

星期三

2025年4月2日

乙巳年三月初五



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》摘錄

覺性日曆

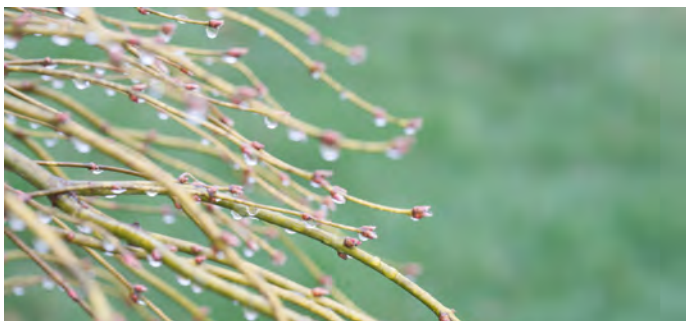
四月

03

星期四

2025年4月3日

乙巳年三月初六



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。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

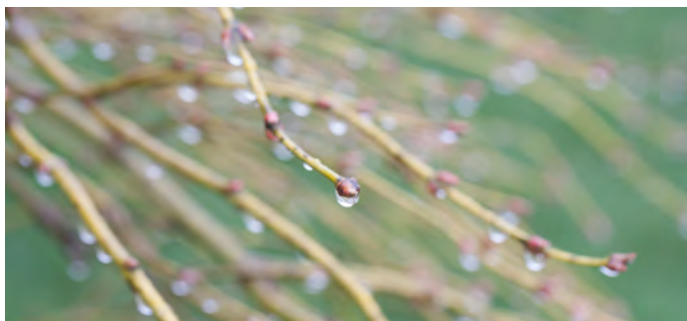
04

清明

星期五

2025年4月4日

乙巳年三月初七



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》摘錄

覺性日曆

四月

05

佛日

星期六

2025年4月5日

乙巳年三月初八



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——這稱為
剎那定。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

06

星期日

2025年4月6日

乙巳年三月初九



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》摘錄

覺性日曆

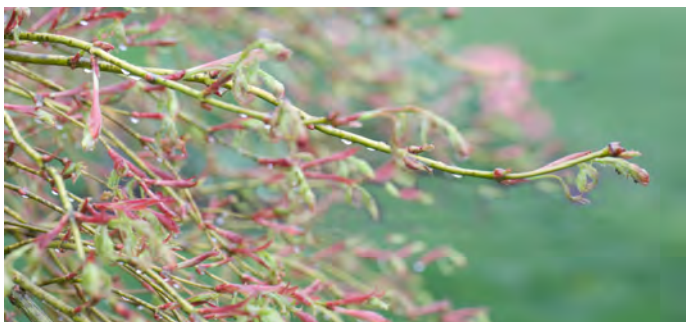
四月

07

星期一

2025年4月7日

乙巳年三月初十



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。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

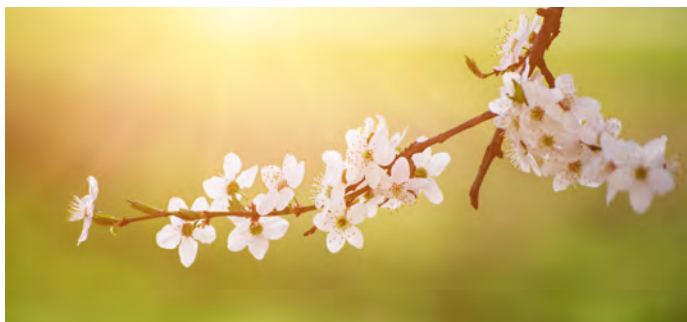
四月

08

星期二

2025年4月8日

乙巳年三月十一



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》摘錄

覺性日曆

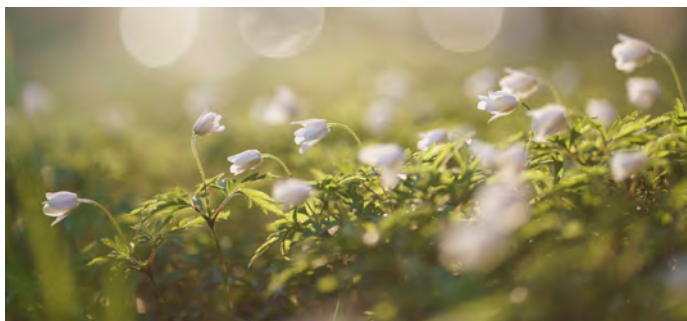
四月

09

星期三

2025年4月9日

乙巳年三月十二



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

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

10

星期四

2025年4月10日

乙巳年三月十三



名法可以分成兩部分：第一部分稱為「名心」，即心成為知者；第二部分稱為「名心所」，即與心同步生起的感覺，比如苦、樂等等。

隆波帕默尊者·法語節選
《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

11

星期五

2025年4月11日

乙巳年三月十四



覺

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。要想照見名色的「三法印」，就必須先看見名色真正的境界，因為「三法印」就在那裡現身。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

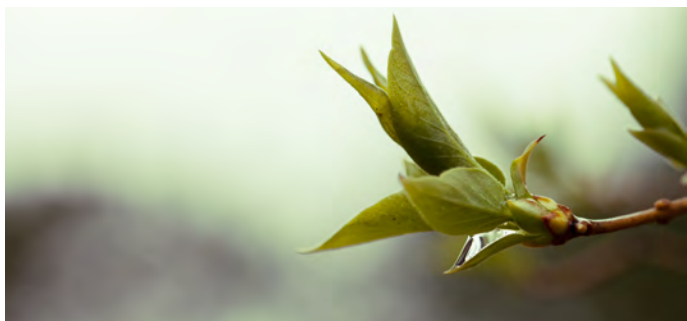
12

佛日

星期六

2025年4月12日

乙巳年三月十五



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》摘錄

覺性日曆

四月

13

星期日

2025年4月13日

乙巳年三月十六



要想照見名色的「三法印」，
就必須先看見名色真正的境界，
因為「三法印」就在那裡現身。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

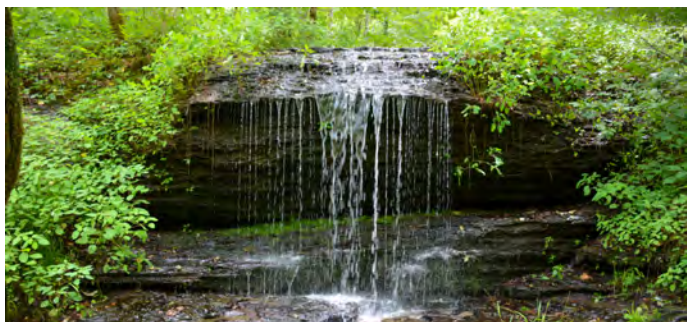
四月

14

星期一

2025年4月14日

乙巳年三月十七



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》摘錄

覺性日曆

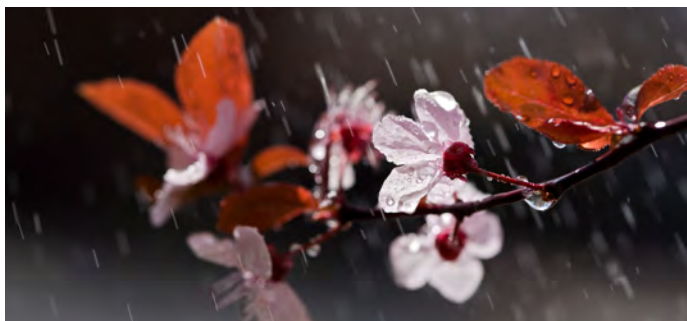
四月

15

星期二

2025年4月15日

乙巳年三月十八



稱為「我」的事物，
如果分離開來就只是色法與名法。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

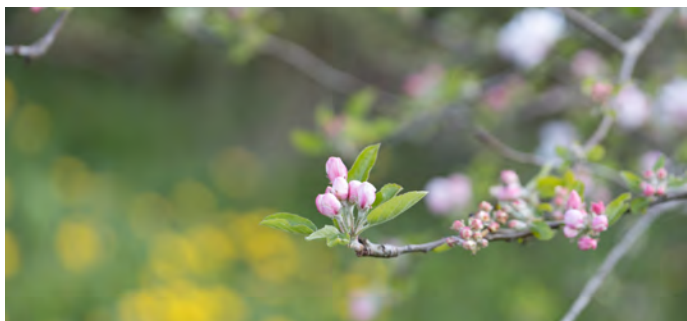
四月

16

星期三

2025年4月16日

乙巳年三月十九



修行到名色分離以後，就去觀看每個境界裡呈現的「三法印」。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

17

星期四

2025年4月17日

乙巳年三月二十



一旦「我」不存在，苦將無處藏身，苦無法與「我」在一起。因為沒有「我」。苦只藏身於色、藏身於名，卻無法存在於「我」中。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

18

星期五

2025年4月18日

乙巳年三月廿一



不斷用功，
我們就會擁有圓滿的快樂。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

19

星期六

2025年4月19日

乙巳年三月廿二



修行就是探究自己，不斷地學習，
直至能夠有次第地徹見真相。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

20

佛日 穀雨

星期日

2025年4月20日

乙巳年三月廿三



何時明白實相，何時就會放下。是心自行放下，而非我們故意去放下。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

21

星期一

2025年4月21日

乙巳年三月廿四



佛陀曾斬釘截鐵地開示道：若不了
解四聖諦，就依然在生死間輪迴。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

22

星期二

2025年4月22日

乙巳年三月廿五



法並不是依賴於思維而存在的，
法需要觀察與體會。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

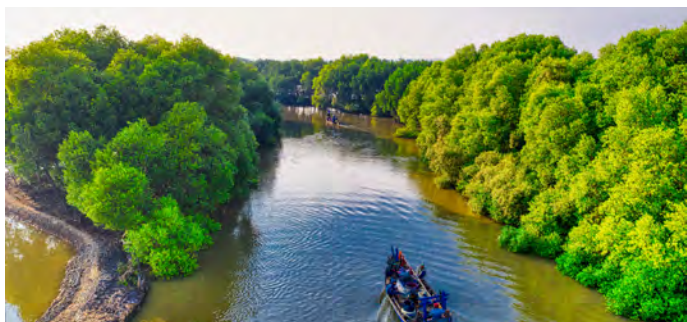
四月

23

星期三

2025年4月23日

乙巳年三月廿六



特別微細的煩惱總是以一副善法的
面孔出現，極為可怖。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

24

星期四

2025年4月24日

乙巳年三月廿七



我們對苦的職責是去「知道」。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

25

星期五

2025年4月25日

乙巳年三月廿八



心散亂的時候，要大膽一些，
知道它在散亂；心不喜歡散亂，
要知道它不喜歡散亂。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

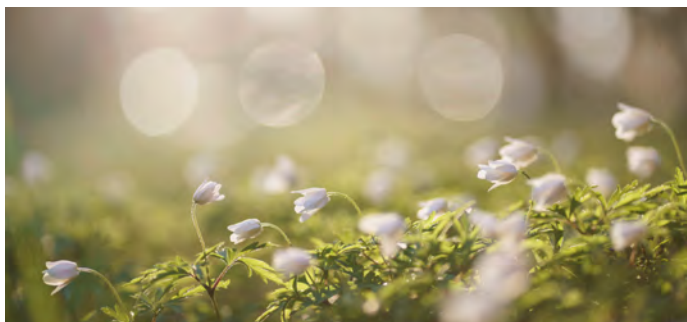
26

佛日

星期六

2025年4月26日

乙巳年三月廿九



要去用功，目前跌跌撞撞的沒有關係，一路上坎坎坷坷也屬正常。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

27

星期日

2025年4月27日

乙巳年三月三十



我們修行的時候，就是平平常
常地過日子，不需要增添很多
複雜的東西。普普通通地過日
子，注入「覺知自己」即可。

隆波帕默尊者：法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

28

星期一

2025年4月28日

乙巳年四月初一



如果僅限於打坐和經行的時候很厲害，就還不是真厲害，因為我們一整天打坐和經行的時間並不多，我們生活中的大部分時間都在固定形式的練習之外。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

29

星期二

2025年4月29日

乙巳年四月初二



心悲傷與擔心的時候，就只是知道，就只是看見，不禁止它們。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

四月

30

星期三

2025年4月30日

乙巳年四月初三



如果高興、滿足，要知道；如果不滿意，也要知道。常常知道，直到心能夠對每一個境界保持中立。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

01

勞動節

星期四

2025年5月1日

乙巳年四月初四



真正的學法是：

如身本來面目地知道身，
如心本來面目地知道心。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

02

星期五

2025年5月2日

乙巳年四月初五



如果一想到修行就開始改造自己，改造身，改造心，讓它們變得不自然、不正常，就無法看到身體自然平常的狀態是如何的，心的自然平常的狀態是如何的——這些全都看不見。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

03

星期六

2025年5月3日

乙巳年四月初六



思維和念頭不是實相，念頭和事實是兩回事。我們的所思所想可能對，也可能錯。因此，經由思維是無法學到法的。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

04

佛日

星期日

2025年5月4日

乙巳年四月初七



法，是無法依靠思維和念頭來學習的；法，也無法依靠打壓身打壓心來學習。正是這兩個因素導致我們的修行變慢，白白浪費時間。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

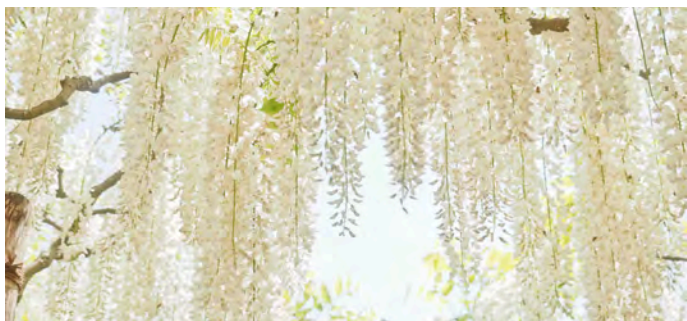
05

佛誕 立夏

星期一

2025年5月5日

乙巳年四月初八



真正的中道是什麼呢？
是自然、平常、普通的心。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

06

星期二

2025年5月6日

乙巳年四月初九



我們要想看到實相，首要因素就是那位能觀的觀者，一定要是平常而普通的，否則就無法如其本來面目地看到一切的實相。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

07

星期三

2025年5月7日

乙巳年四月初十



毗鉢舍那的意思就是「清楚地照見」，如其本來面目地看見、徹見。

隆波帕默尊者：法語節選 《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

08

星期四

2025年5月8日

乙巳年四月十一



如果心不正常，變成緊盯者或苦悶者，那麼，觀什麼都是苦悶的，連呼吸也是苦悶的。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

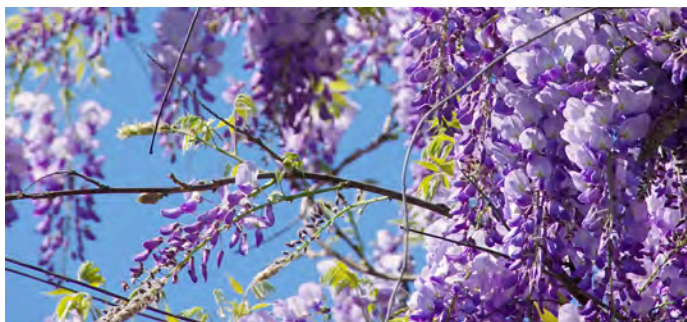
五月

09

星期五

2025年5月9日

乙巳年四月十二



究竟是什麼原因導致心不正常呢？
那是因為有「想要」，心有貪。

隆波帕默尊者：法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

10

星期六

2025年5月10日

乙巳年四月十三



當「想要」生起時，及時地知道
它，「想要」就會減去，心就會醒
來。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

11

佛日 母親節

星期日

2025年5月11日

乙巳年四月十四



何時如其本來地照見境界，何時心
就會醒過來，心便會有正確的禪
定。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

12

星期一

2025年5月12日

乙巳年四月十五



所有被覺知的對象，無論名法或色
法，我們都不去打壓。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

13

星期二

2025年5月13日

乙巳年四月十六



無需矯揉造作，不需要裝出一副言行舉止跟普通人完全兩樣、不苟言笑的「修行人」的模樣。那樣無論做什麼都不普通、不自然、不平常。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

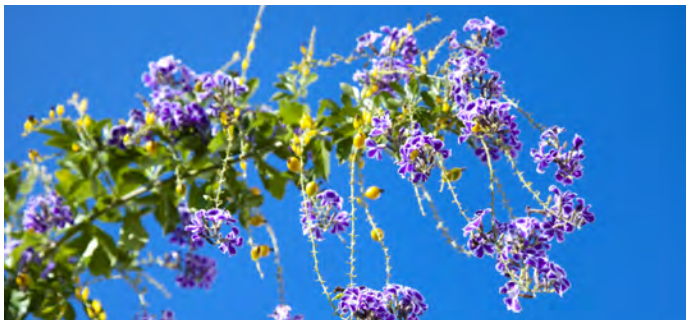
五月

14

星期三

2025年5月14日

乙巳年四月十七



修行有兩個部分：第一部分是在固定模式中修行；第二部分是在日常生活中修行。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

15

星期四

2025年5月15日

乙巳年四月十八



如果心中生起善法之後，卻渾然不知，一直沈醉其中，這就還不行。如果心是善的，知道「心是善的」，這個不錯。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

16

星期五

2025年5月16日

乙巳年四月十九



修行人並不是做什麼都很慢，要讓
生命回到平常與自然的狀態。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

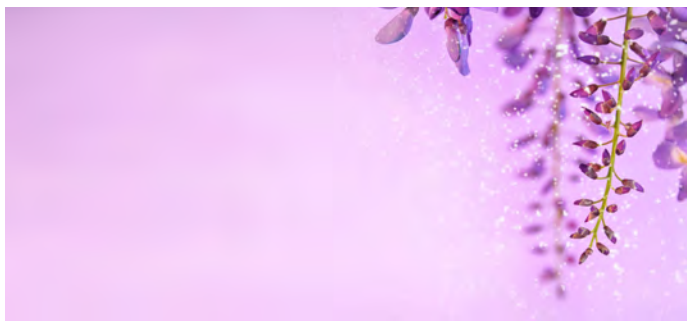
五月

17

星期六

2025年5月17日

乙巳年四月二十



記住：不要等著去看，要讓感覺先
生起，然後再生看。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

18

星期日

2025年5月18日

乙巳年四月廿一



真正的佛教徒，取決於心對真理與
實相是否能夠生起正確的領悟。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

19

佛日

星期一

2025年5月19日

乙巳年四月廿二



是舊業導致了我們現在的各種境況。當下，我們播種好的或壞的新業，它們又會在未來結果。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

20

星期二

2025年5月20日

乙巳年四月廿三



最重要的是當下的業，別輕易投降。一個真正的佛教徒是不會對舊業投降的！

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

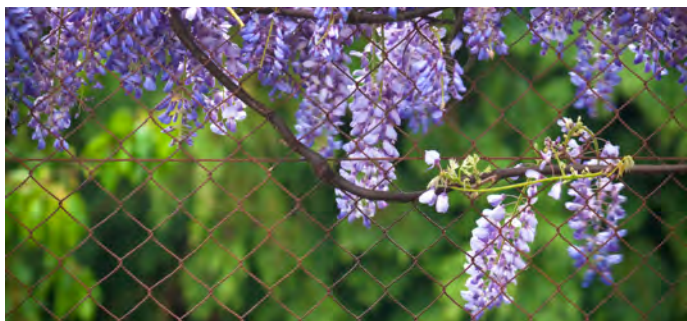
21

小滿

星期三

2025年5月21日

乙巳年四月廿四



當下的業又取決於什麼呢？取決於
我們的心、我們的動機。因此，要
很好地呵護心、訓練心。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

22

星期四

2025年5月22日

乙巳年四月廿五



好的心，是有戒有法的心，聰明的心——明白世間的實相，明白生命的實相。這樣的心是不會苦的。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

23

星期五

2025年5月23日

乙巳年四月廿六



當我們生病了或者擔心自己會生病時，如果明白實相：生命出生之後就一定會生病，那麼生病了也不會苦悶，不會擔心。活到哪裡算哪裡，不擔心。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

24

星期六

2025年5月24日

乙巳年四月廿七



不苦是因為智慧——明白了世間的
實相、生命的實相，智慧的生起是
由於我們持續不斷地帶領心去探究
實相。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

25

星期日

2025年5月25日

乙巳年四月廿八



苦與不苦取決於心，如果拒絕事實，心就會苦；如果接受事實，心就不會苦。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

26

佛日

星期一

2025年5月26日

乙巳年四月廿九



「誰抵達中立，誰就遠離諸苦」，
這是隆布特長老的教導。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

27

星期二

2025年5月27日

乙巳年五月初一



真正的中立是源於智慧——洞見生
命的實相、世間的實相，尤其是洞
見身與心的實相。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

28

星期三

2025年5月28日

乙巳年五月初二



不停地觀下去，有覺性地感知身體，就會洞見到身體有的只是苦。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

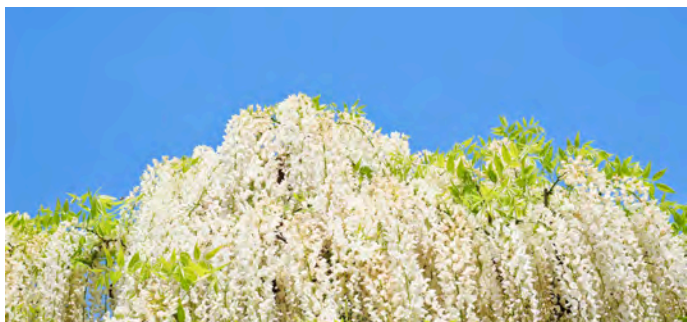
五月

29

星期四

2025年5月29日

乙巳年五月初三



當心明白了身的實相、心的實相，就會斷絕「想要」，一旦沒有了「想要」，心就會契入真正的寂靜之樂。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

30

星期五

2025年5月30日

乙巳年五月初四



緊張並沒有錯，錯在你強迫它不緊張，因為你接受不了實相——心會自行緊張。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

五月

31

端午節

星期六

2025年5月31日

乙巳年五月初五



從我們所擁有的資源之中探究，以此來開發智慧。比如，你瞋心重，那麼就去觀瞋心——時而生氣，時而不生氣，就只是這樣，已經是在「開發智慧」了。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄

覺性日曆

六月

01

星期日

2025年6月1日

乙巳年五月初六



「修苦行」和「修行很苦」是兩回事。「修苦行」是一條極端的路，不是中道；而「修行很苦」，卻能讓那些煩惱習氣厚重的人走上中道。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

02

星期一

2025年6月2日

乙巳年五月初七



若以為借由不斷地讓身心經受足夠
多的苦，就可以斬斷煩惱習氣並且
體證道、果、涅槃，這根本不
是正確地修習毗鉢舍那，這種自我
折磨稱之為「修苦行」。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

03

佛日

星期二

2025年6月3日

乙巳年五月初八



每個人要自己衡量，如何練習可以讓覺性和智慧更加順暢地生起，就持續按照那種方式練習。

隆波帕默尊者·法語節選
《唯一路》摘錄



「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》摘錄

覺性日曆

六月

05

芒種

星期四

2025年6月5日

乙巳年五月初十



見法的快與慢，不取決於修行輕鬆
與否，也不取決於煩惱習氣厚重與
否，而取決於根器是利還是鈍。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

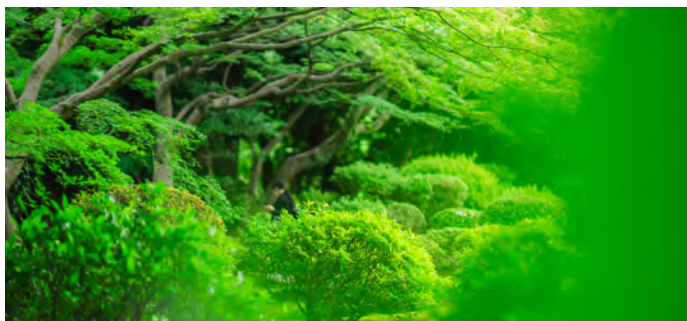
六月

06

星期五

2025年6月6日

乙巳年五月十一



事實上，我們無法真的回避六根與六塵的接觸。有眼睛必然會看見，有耳朵必然會聽見聲音，有鼻子必然會聞到氣味，有舌頭必然會嘗到味道，有身體必然會有接觸，有心必然會去思維和造作。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

07

星期六

2025年6月7日

乙巳年五月十二



事實上，努力不讓煩惱習氣生起，是因為聽從了欲望與邪見的支配——隨順了欲望，不讓不善法生起；隨順了邪見，以為我們真能控制欲自心讓不善法不升起，以為心是「我」、是「我的」。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

08

星期日

2025年6月8日

乙巳年五月十三



不善法是否生起並非取決於我們的
心意，而是隨順它們自己的因緣。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄



道友們往往是好人或是努力想要成為好人。因此，很自然就會討厭煩惱習氣，將之視為破壞內心諸多美德、寧靜與快樂的罪魁禍首。一旦發現生起煩惱習氣，就會千方百計想要消除它們。事實上，這些都屬於奢摩他的修行。

覺性日曆

六月

10

佛日

星期二

2025年6月10日

乙巳年五月十五



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》摘錄

覺性日曆

六月

11

星期三

2025年6月11日

乙巳年五月十六



知道煩惱習氣的意思是不隨順它而被控制，也不與之對抗，而是要有覺性地就只是知道，以中立的心去知道。讓煩惱習氣自然地生、住、異、滅而毫無毒副作用。如果違背它們或是努力對抗，它們會加倍反撲。

隆波帕默尊者：法語節選 《唯一路》摘錄

覺性日曆

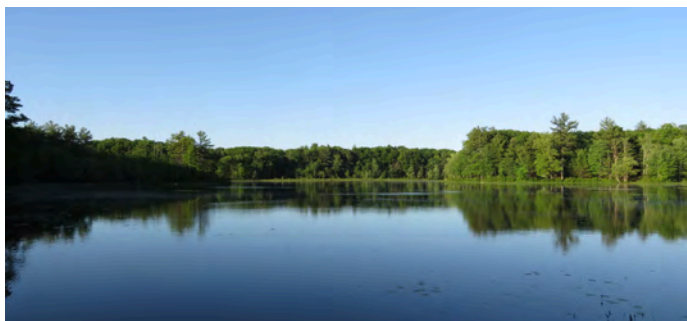
六月

12

星期四

2025年6月12日

乙巳年五月十七



事實上，佛陀教導我們要「知
苦」，沒有教導我們去「斷苦」。

隆波帕默尊者·法語節選 《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

13

星期五

2025年6月13日

乙巳年五月十八



煩惱習氣屬於行蘊，行蘊屬於苦的
範疇，我們需要如實地知道它們。

隆波帕默尊者·法語節選 《唯一路》摘錄

覺性日曆

14

六月

星期六

2025年6月14日

乙巳年五月十九



我們的心要像在湍急水流中固定了
錨的船，既不隨波逐流，也不對抗
水流，水就無法覆舟。對於煩惱習
氣不迎不拒，是需要通過足夠多的
學習才可以明白的。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

15

父親節

星期日

2025年6月15日

乙巳年五月二十



萬一深陷煩惱習氣而無法脫身，必須先去奮力對抗，讓自己暫時脫身。這是應急之策，以解決眼前的問題。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

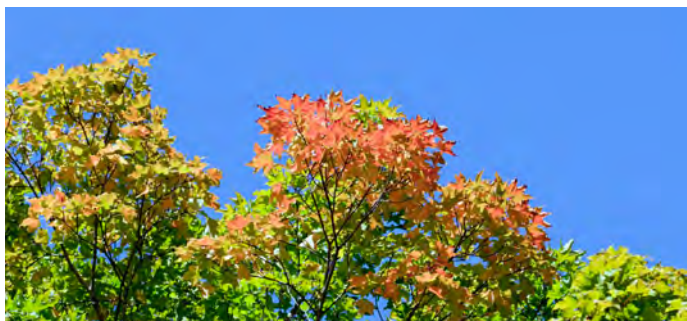
六月

16

星期一

2025年6月16日

乙巳年五月廿一



覺性、正定和智慧，都具有無我的特性，不是隨心所欲就可以令之生起的。可是經由在覺性、正定和智慧生起的因地上正確用功，它們就隨因緣而生。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

17

星期二

2025年6月17日

乙巳年五月廿二



讓覺性生起的近因是：心能夠牢牢
記得名色的境界或狀態。

隆波帕默尊者·法語節選 《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

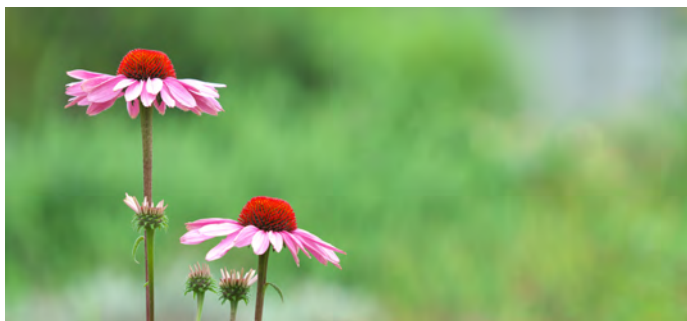
18

佛日

星期三

2025年6月18日

乙巳年五月廿三



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》摘錄

覺性日曆

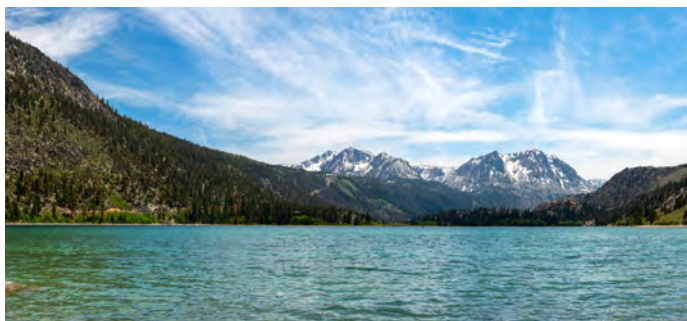
六月

19

星期四

2025年6月19日

乙巳年五月廿四



當覺性生起，覺性的職責是呵護心
成為善心，善心具備的特質是覺
知、覺醒、寧靜、喜悅、乾淨、光
明。或者說，在覺性生起時，心會
有樂受或是舍受（不苦不樂受）這
樣的快樂。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

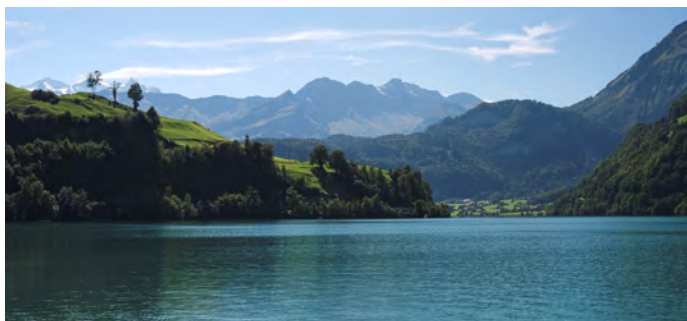
六月

20

星期五

2025年6月20日

乙巳年五月廿五



如果修行人希望心安住而獲得正定（在覺知名色所緣的時候，心是安住的），也並不難，只要具備正念或是具有覺知名色的覺性，心會自動生起善和快樂。一旦心覺知名色所緣以後產生快樂，正定（也就是安住於覺知名色所緣的狀態）就會自行生起一剎那。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

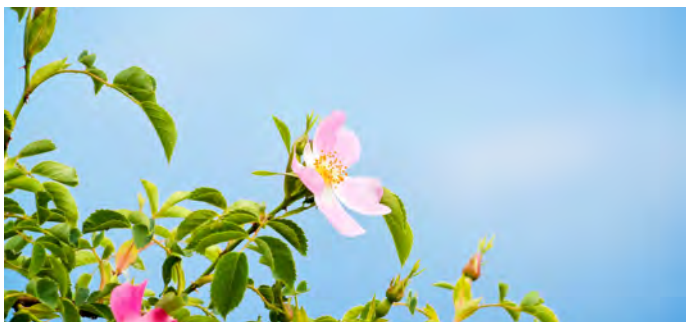
21

夏至

星期六

2025年6月21日

乙巳年五月廿六



覺

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。
正確了知名色（身心）的實相，即是毗鉢
舍那的智慧。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

22

星期日

2025年6月22日

乙巳年五月廿七



其實，一切善法依然呈現三法印，
無法仰賴意欲發展。

隆波帕默尊者：法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

23

星期一

2025年6月23日

乙巳年五月廿八



修行人無需去呵護無常且無法保持
不變的善法，也不要寄望於不受掌
控的善法能夠隨心所欲地發展。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。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

24

星期二

2025年6月24日

乙巳年五月廿九



正如上座部大師阿姜曼尊者開示：
「何時有覺性，何時就有（正）精
進；何時缺少覺性，何時就沒有（
正）精進。」

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

25

佛日

星期三

2025年6月25日

乙巳年六月初一



當智慧清楚地照見實相，就會放下
對於名色（身心）的執著，進而清
楚地照見涅槃——遠離煩惱習氣、
遠離名色和所有苦的境界。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

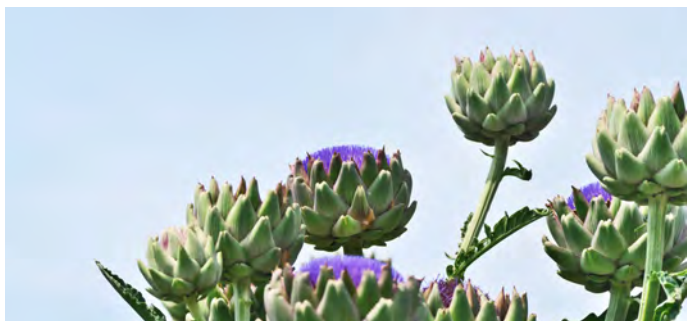
六月

26

星期四

2025年6月26日

乙巳年六月初二



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》摘錄

覺性日曆

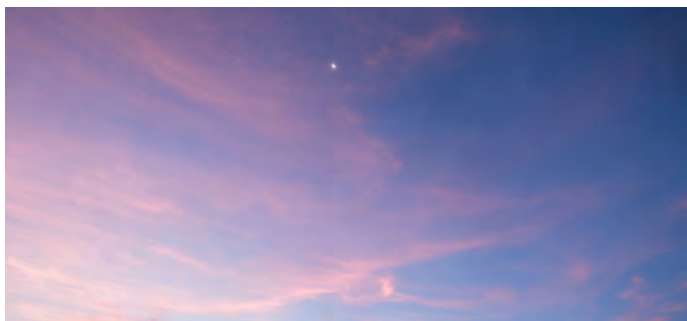
六月

27

星期五

2025年6月27日

乙巳年六月初三



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》摘錄

覺性日曆

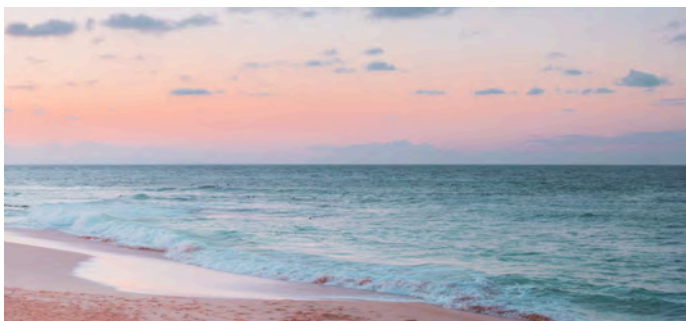
六月

28

星期六

2025年6月28日

乙巳年六月初四



對於不喜歡學習經典的修行者，有
另一種簡單的方法幫助我們從極端
中跳脫出來，生起覺知與覺醒的狀
態，能夠進一步如實覺知名色（身
心）。這就是——及時知道走錯路
的心，心就會自動契入正確的路。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

29

星期日

2025年6月29日

乙巳年六月初五



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》摘錄

覺性日曆

六月

30

星期一

2025年6月30日

乙巳年六月初六



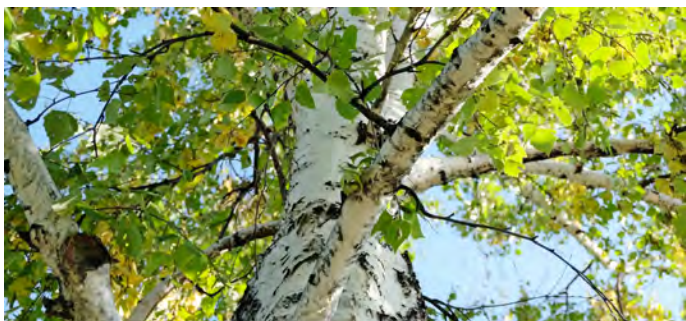
非常重要
的是：選擇適合自己的禪
法——會讓覺性和正定常常生起，
同時也知道正確覺知所緣的方法，
不迷失到任何一個極端。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄



「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。



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。若問：它還有所緣嗎？回答是：當然有。因為何時有心生起，何時就一定會有所緣。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

03

佛日

星期四

2025年7月3日

乙巳年六月初九



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。」諸法因緣生，諸法因緣滅。一切都無法被掌控。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

04

星期五

2025年7月4日

乙巳年六月初十



要想消除無明，就一定要知苦。要知道關於什麼的苦呢？要知道那個被稱為「我」的事物。組成「我」的那個事物就是名色，名色分解成五蘊，徹見五蘊，就徹見了所有的名色。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

05

星期六

2025年7月5日

乙巳年六月十一



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 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

06

星期日

2025年7月6日

乙巳年六月十二



阿姜曼尊者教導道：「能夠觀心，就要觀心；觀不了心時，就要觀身；觀心與觀身都無法進行，就先修習奢摩他。如果什麼都做不了，就觀呼吸或是念誦佛號，心有了力量之後，就又可以回來觀心了。」

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

07

小暑

星期一

2025年7月7日

乙巳年六月十三



如果可以觀心，就去觀心，這是捷徑。如果可以觀到心，修行的路就縮短了，每一位導師都是這樣教導的。高僧大德們的教導都如出一轍。但是如果我們的力量還不夠，觀不到心，就先觀身。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

08

星期二

2025年7月8日

乙巳年六月十四



我們要探究名色，直至照見名色的實相。我們可以從觀身開始：身體呼氣、吸氣，心是觀者；行、住、坐、臥，心是觀者；腹部升降，一會膨脹、一會收縮，心是觀者。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

09

星期三

2025年7月9日

乙巳年六月十五



名色若是分開了，就會看見色身在移動，而心是觀者。觀心的時候也能分離嗎？可以的。它們會分離成為心與「名身」（名法的身體），「名身」就是指所有的感覺——苦樂、好壞、記憶與界定。

隆波帕默尊者：法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

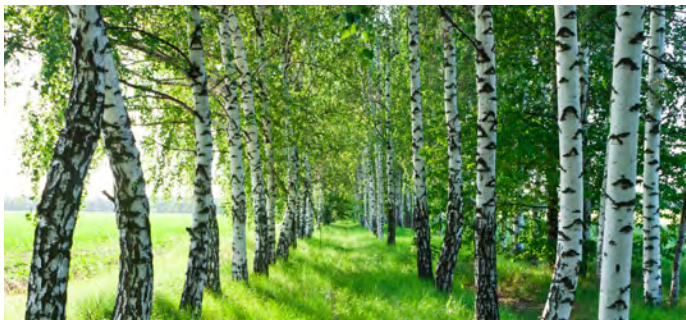
10

佛日

星期四

2025年7月10日

乙巳年六月十六



心本身是無形無相的，每一剎那與
每一剎那的心都是相同的——僅僅是
感知所緣。而我們之所以能夠區分
出何謂善心、不善心、貪心、嗔
心、痴心，是由於有外物摻入到了
心中。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

11

星期五

2025年7月11日

乙巳年六月十七



苦、樂、好、壞等等，就好比是「心的身體」，它讓我們得以區分出此心與彼心的不同。就像是我們借由身體將彼此區分為不同的人，我們之所以能夠辨別出這個人與那個人不同，是因其身體不同。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

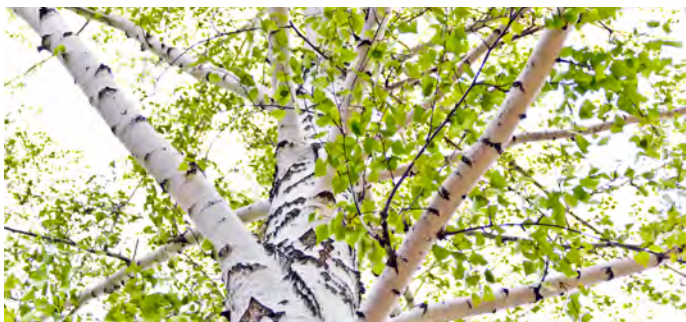
七月

12

星期六

2025年7月12日

乙巳年六月十八



心也是有身體的，稱之為「名身」。「名身」就是摻入心中的所有感覺：快樂與痛苦的感覺，好和壞的感覺等。快樂的心是一種情形，痛苦的心則是另一種情形。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

13

星期日

2025年7月13日

乙巳年六月十九



有時心感知所緣後，會伴隨著快樂；另一顆心感知所緣後卻會帶著痛苦。感知所緣的心，就是這樣伴隨著貪、伴隨著嗔、伴隨著痴。這使我們得以把心一部分、一部分地區分開來，看到心在生滅、生滅。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

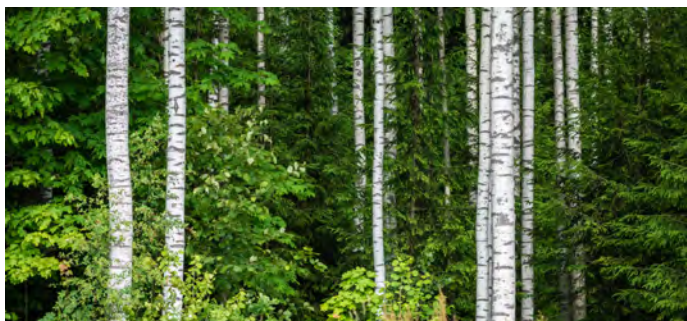
七月

14

星期一

2025年7月14日

乙巳年六月二十



我們只能從自身的實際狀況去探索。有貪心嗎？有嗔心嗎？貪心和嗔心相同嗎？看見它們的不同了嗎？只有看到後才會明白：貪心生起而後消失，嗔心生起而後消失，痴心生起而後消失。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

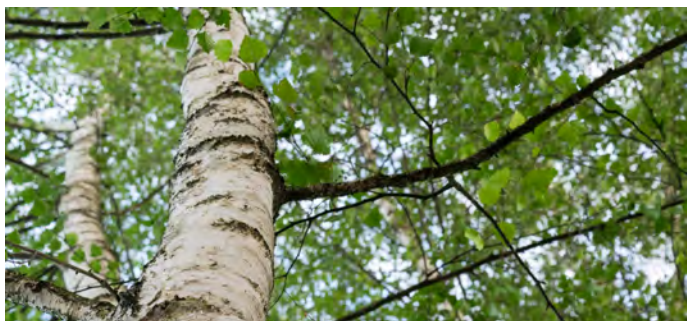
七月

15

星期二

2025年7月15日

乙巳年六月廿一



覺

當我們觀身的時候，心只是觀者，別忘了去看著身體呼吸。如果觀四威儀，則是看著身體行、住、坐、臥，心是觀者。如果禪修使用的是身體的「動」，則稱為「正知篇」。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

16

星期三

2025年7月16日

乙巳年六月廿二



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 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

17

星期四

2025年7月17日

乙巳年六月廿三



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」。凡生起的，必會滅去——這是照見「無常」；一切都是因即生，無因即滅，無法被掌控——這是照見「無我」。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

18

佛日

星期五

2025年7月18日

乙巳年六月廿四



觀者的心是中舍的。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。所以隆波反復提醒：要訓練覺性，訓練讓心安住且中立。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

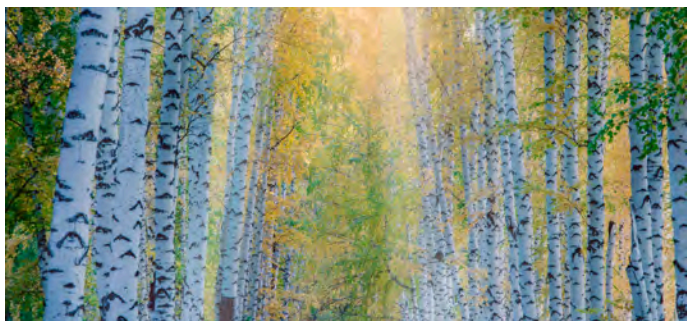
七月

19

星期六

2025年7月19日

乙巳年六月廿五



身動，心是觀者；心動，心是觀者。一旦生起滿意與不滿意，都要及時知道。比如，快樂生起，心對此滿意，要及時知道；痛苦生起，心對此不滿意，也要及時知道。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

20

星期日

2025年7月20日

乙巳年六月廿六



心會老老實實地覺知所緣，對一切
所緣沒有滿意與不滿意之分。看見
苦與樂，也僅是看著它們生起而後
滅去，完全平等。這樣才能稱為
「已經會修行了」。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

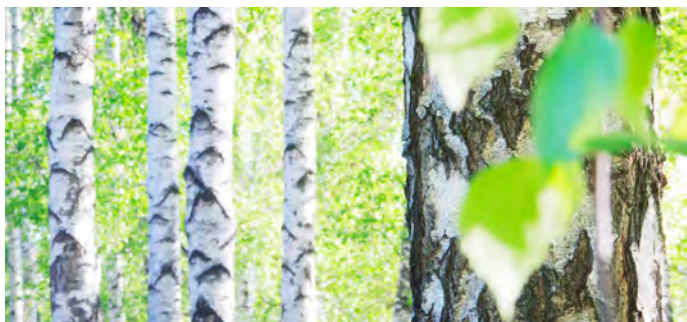
七月

21

星期一

2025年7月21日

乙巳年六月廿七



接觸所緣時，心有時候滿意，有時候不滿意。都要不斷及時地知道，心就會中立、中舍。具備了禪定、覺性以及中舍的心，才是準備好了可以開發智慧的心。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

22

大暑

星期二

2025年7月22日

乙巳年六月廿八



身的真相是：無常、苦、無我。所有
名法的真相也是：無常、苦、無我。
我們常常這樣用乾淨的、有覺性的、
正在覺知自己且中立的心，去感知、
去緊隨著知道、看見名色——真相就會
呈現，我們的心繼而就會生起智慧。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

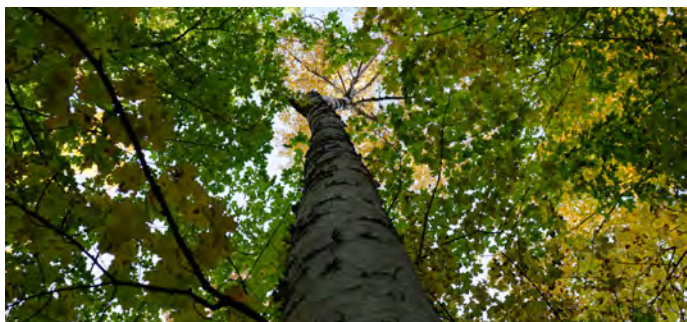
七月

23

星期三

2025年7月23日

乙巳年六月廿九



初級智慧會照見：凡生起的，必會滅去。所有的名與色都是生起而後滅去，但是心依然在執取。中級智慧則會照見：所有的色本身是苦，然後放下色。這是三果阿那含的境界。終極智慧則會照見：心本身是苦。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

24

星期四

2025年7月24日

乙巳年六月三十



要努力地覺知自己。觀照身體呼吸，心必須有一個「臨時之家」。如果心沒有「臨時之家」，就會四處飄蕩，那樣就無法及時地知道心，因為心已經跑掉了。

隆波帕默尊者：法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

25

佛日

星期五

2025年7月25日

乙巳年閏六月初一



佛法的修行好比是進行調研工作，
即深入進去看見真相。所謂「調
研」，並不是坐在那裏自己思考。
調研必須去現場勘察：事實究竟是
怎樣的。是深入現場調研，而不是
紙上談兵寫報告，也不是研究經典
資料。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

26

星期六

2025年7月26日

乙巳年六月初二



有快樂生起的時候，心不會忘乎所以，明白說：快樂臨時存在而後消失；有痛苦生起的時候，心不會痛苦不堪，明白說：痛苦也是臨時存在而後消失的。這稱之為「心因智慧而舍」。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

27

星期日

2025年7月27日

乙巳年六月初三



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——「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，心會進入安止定。

隆波帕默尊者：法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

28

星期一

2025年7月28日

乙巳年六月初四



作為知者的心，本身也處於三法印之下，有時作為知者，有時作為想者，有時是迷者，有時是緊盯者，心本身也是多變的，同樣呈現三法印，是無我的。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

29

星期二

2025年7月29日

乙巳年六月初五



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 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

七月

30

星期三

2025年7月30日

乙巳年六月初六



要想能夠圓滿念處，就要練習培養覺性，為心選擇一個臨時的家來發展覺性，比如安般念，就是使用呼吸來發展覺性。有覺性是為了覺知身、受、心、法，覺知是為了看見事實，生起智慧，直至心保持中立。

隆波帕默尊者：法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

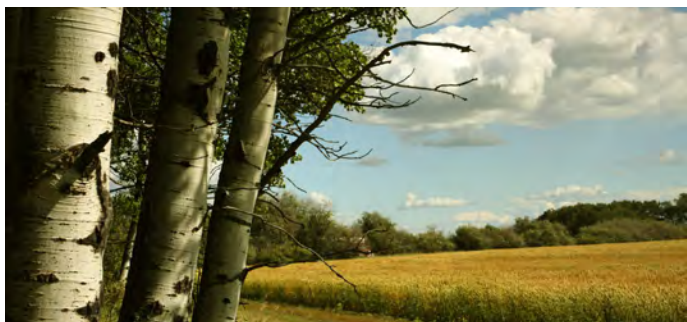
七月

31

星期四

2025年7月31日

乙巳年六月初七



心為什麼能夠牢記境界或狀態？因為常常地看見。所以，從今往後要用功，念誦「佛陀」，觀呼吸，什麼都行——心迷失了，覺知；心迷失了，知道，就這樣持續地訓練。

隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》

覺性日曆

八月

01

星期五

2025年8月1日

乙巳年六月初八



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

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

02

佛日

星期六

2025年8月2日

乙巳年六月初九



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

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

03

星期日

2025年8月3日

乙巳年六月初十



破戒是由於心被煩惱掌控了。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》摘錄

覺性日曆

八月

04

星期一

2025年8月4日

乙巳年六月十一



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

《微法談》摘錄

覺性日曆

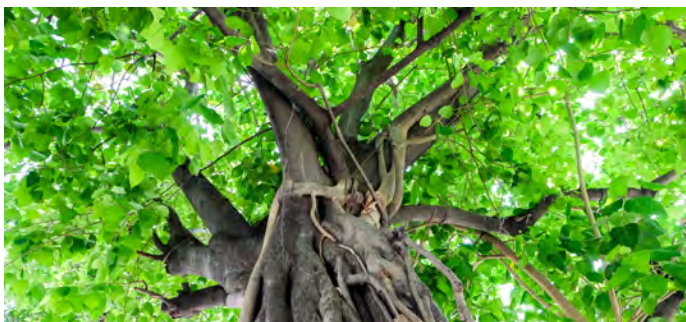
八月

05

星期二

2025年8月5日

乙巳年六月十二



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

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

06

星期三

2025年8月6日

乙巳年六月十三



持戒即是——在有機會且有能力造
惡的時候，刻意不為之。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

07

立秋

星期四

2025年8月7日

乙巳年六月十四



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
《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

08

星期五

2025年8月8日

乙巳年六月十五



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》摘錄

覺性日曆

八月

09

佛日

星期六

2025年8月9日

乙巳年六月十六



心是無法掌控之物。心無法被命令：指揮它好，做不到；迫使它如如不動，也不行。我們學習是為了看見實相：一切皆不受掌控。持續地如此觀照。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

10

星期日

2025年8月10日

乙巳年六月十七



奢摩他的修行，可以令心獲得休憩。以休憩來滋潤心，使其獲得力
量，好比繁重工作之後的小憩片
刻，便會神清氣爽。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

11

星期一

2025年8月11日

乙巳年六月十八



善心是輕鬆的，稱為「心的輕快性」。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

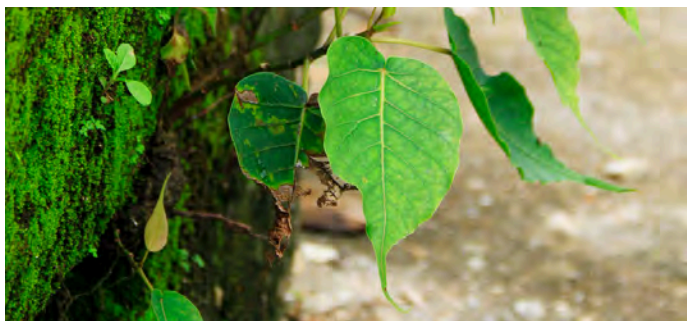
八月

12

星期二

2025年8月12日

乙巳年六月十九



善心，是柔軟的。若它是僵硬的、
帶有抗拒意味的，肯定是不善心。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

13

星期三

2025年8月13日

乙巳年六月二十



煩惱的身手異常敏捷，一不留神就溜進來控制心了。如果是敏捷的善心——煩惱一有動靜就馬上看見，煩惱即刻銷聲匿跡。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

14

星期四

2025年8月14日

乙巳年六月廿一



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

《微法談》摘錄

覺性日曆

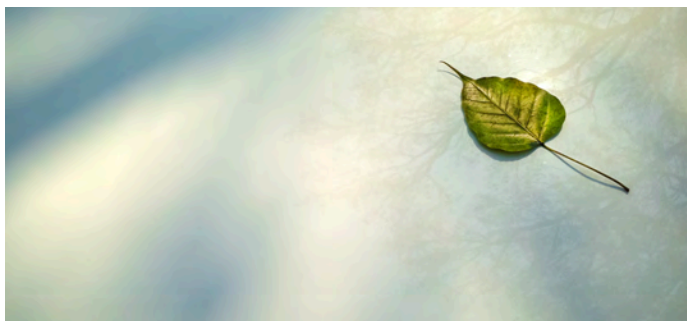
八月

15

星期五

2025年8月15日

乙巳年六月廿二



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
待兔地等著看會有什麼生起。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

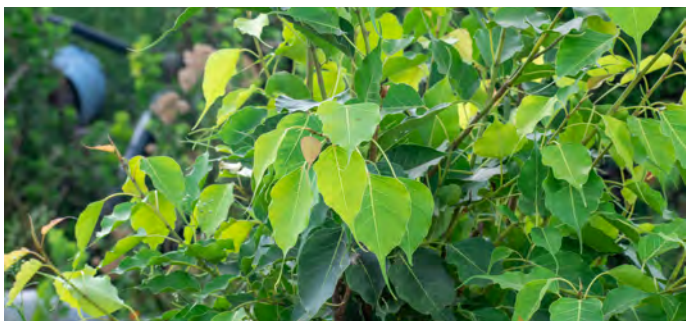
八月

16

星期六

2025年8月16日

乙巳年六月廿三



為什麼必須緊隨其後地知道？因為
觀心無法覺知到當下這一刻，煩惱
與覺性無法同步生起。何時覺性生
起，何時煩惱便會滅去，就沒什麼
可觀的了。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

17

佛日

星期日

2025年8月17日

乙巳年六月廿四



謹慎於身口，而非壓抑心。
觀心生氣，並非讓生氣消失。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

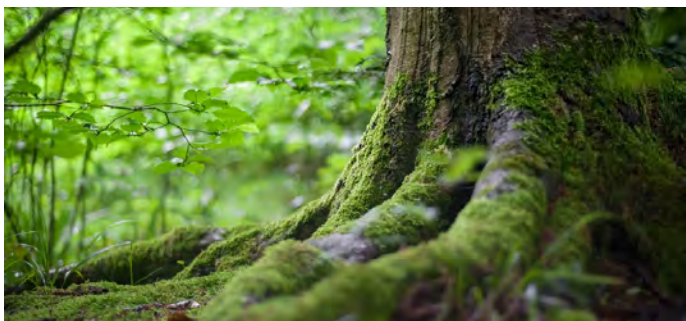
八月

18

星期一

2025年8月18日

乙巳年六月廿五



「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。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

19

星期二

2025年8月19日

乙巳年六月廿六



要常常及時知道「心跑去想」。並
不是要知道「想的內容」，而是知
道「心跑去想」了。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

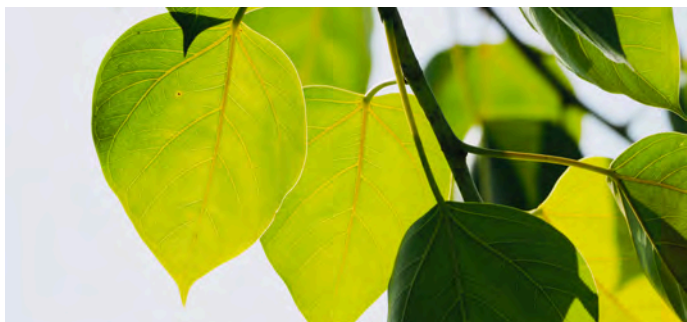
八月

20

星期三

2025年8月20日

乙巳年六月廿七



倘若仍需刻意讓覺性生起，刻意讓戒、定、慧生起，只要尚存「刻意」，心便會去構建「有（十二因緣中的有）」，心就會掙紮，就會造作。但在起步階段，需要先有「刻意」。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

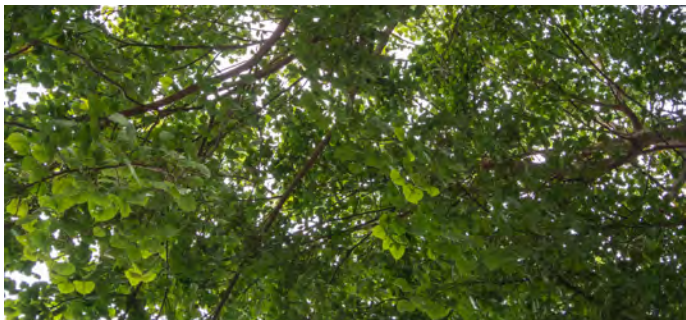
八月

21

星期四

2025年8月21日

乙巳年六月廿八



無論是粗糙的境界，還是微細的境界，都同樣在教導我們「三法印」。因此，境界並不須都是微細的。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

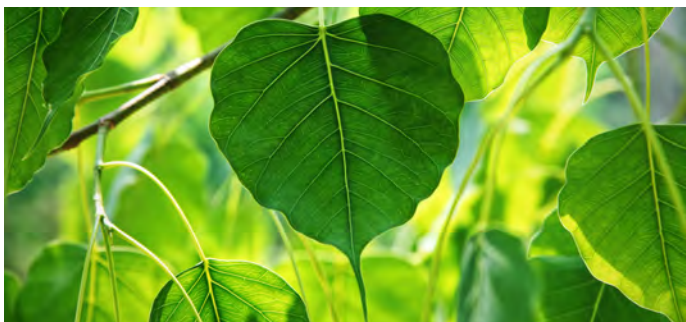
八月

22

星期五

2025年8月22日

乙巳年六月廿九



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」。

隆波帕默尊者·法語節選
《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

23

佛日 處暑

星期六

2025年8月23日

乙巳年七月初一



心的自然特徵是：

思、想、演繹、造作。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

24

星期日

2025年8月24日

乙巳年七月初二



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》摘錄

覺性日曆

八月

25

星期一

2025年8月25日

乙巳年七月初三



誰比較任性？任性是「嗔」家族的成員。擔心也是其成員之一，還有吝嗇。

隆波帕默尊者·法語節選
《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

26

星期二

2025年8月26日

乙巳年七月初四



中立並非不看，也不是毫不關心。中
立是有覺知，但沒有滿意與不滿意。

隆波帕默尊者·法語節選
《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

27

星期三

2025年8月27日

乙巳年七月初五



中道，是修行之道——毗鉢舍那的
修行，不太緊、也不太鬆。中道，
並不是指位於對與錯的中間。

隆波帕默尊者·法語節選 《微法談》摘錄

覺性日曆

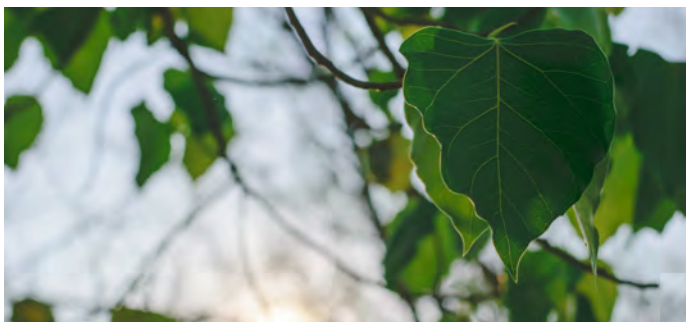
八月

28

星期四

2025年8月28日

乙巳年七月初六



四念處中論及的「世間」，指的是
名與色，可別翻譯成「地球」。終
結於世間，就是終結於名與色——
擺脫名與色的纏縛。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

29

星期五

2025年8月29日

乙巳年七月初七



「蘊」有兩種：「取蘊」，即世間人所擁有的蘊；所有出世間的心則是屬於「非取蘊」。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

30

星期六

2025年8月30日

乙巳年七月初八



出世間的心，不能稱為「取蘊」，
不在「苦堆」之中。因此，如果修
行直至出世間，就會離苦，自此不
再受苦。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

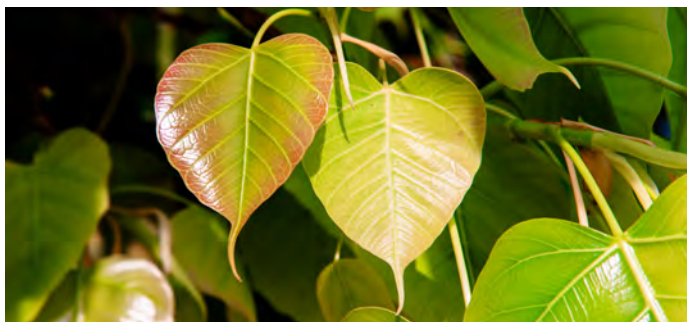
31

佛日

星期日

2025年8月31日

乙巳年七月初九



隆布特長老開示：終結於世間之
後，並非空無一物。若說成「空無
一物」，那是邪見，稱為「斷
見」。若說成「恆常不滅」，也是
邪見，稱為「常見」。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

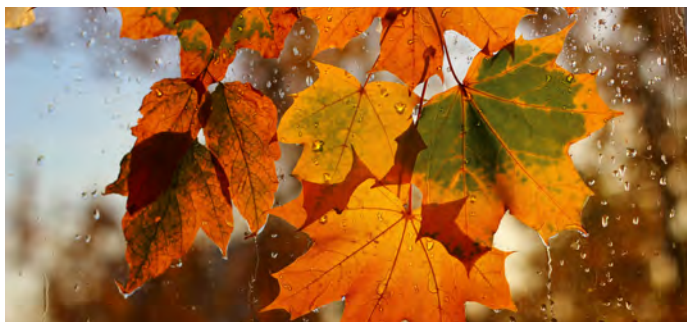
九月

01

星期一

2025年9月1日

乙巳年七月初十



禪定分爲好幾種。有一種禪定，我們稱之爲「邪定」。凡是沒有覺性的禪定，都可稱之爲「邪定」，因爲它並不是爲了抵達道、果、涅槃的，根本不好用。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

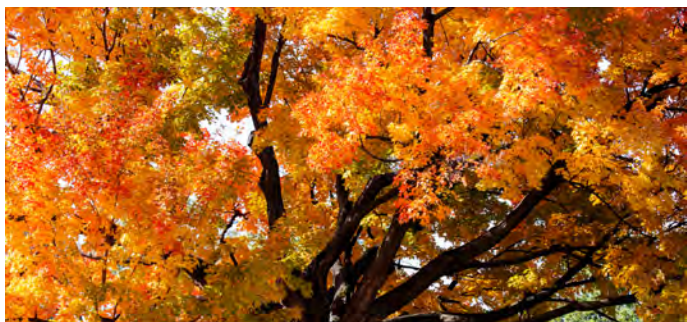
九月

02

星期二

2025年9月2日

乙巳年七月十一



正確的禪定是心和自己在一起。心會覺知自己，是自然、平常、普通的。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

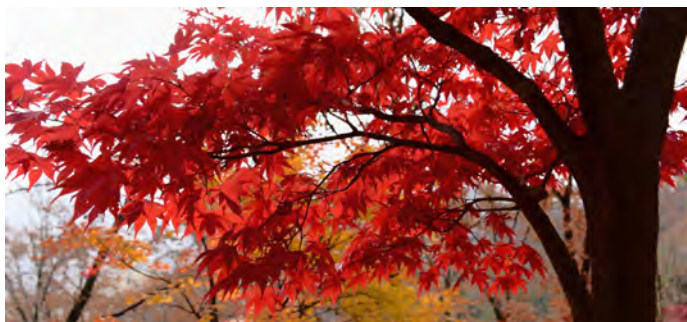
九月

03

星期三

2025年9月3日

乙巳年七月十二



在打坐時，觀呼吸也行，念誦佛號也行，但不可以缺失覺性，必須始終保持覺性，那樣才能稱之為「會打坐」。正確的禪定是伴隨覺性的，沒有覺性的禪定是不正確的禪定。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

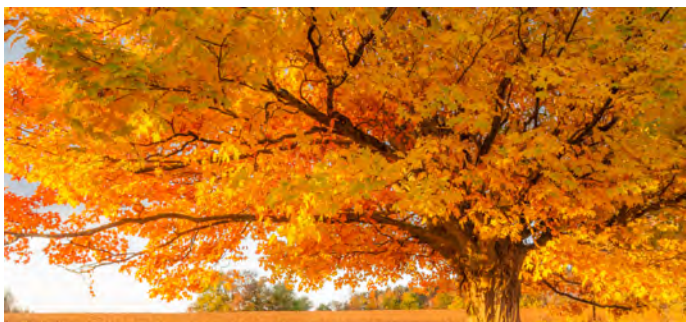
九月

04

星期四

2025年9月4日

乙巳年七月十三



打坐以後覺知，心走神了，去及時地知道；繼續打坐，心再次走神，再次及時地知道。常常這樣覺知，心最終就會安住並且醒過來。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

05

星期五

2025年9月5日

乙巳年七月十四



心醒了之後，繼續發展覺性與開發智慧，進一步修習四念處，觀身工作，觀心工作。不用擔心道與果何時會生起，我們的職責是用正確的心去修習四念處。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

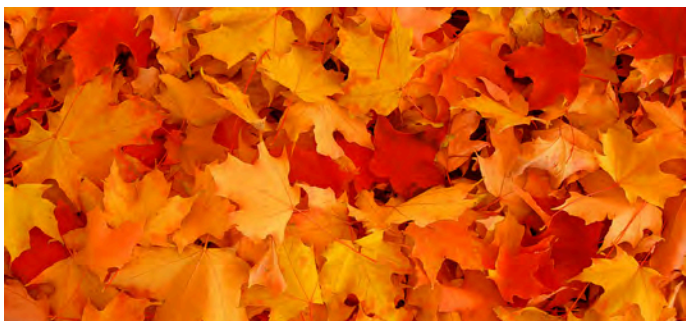
九月

06

星期六

2025年9月6日

乙巳年七月十五



身體一舉一動，覺知；心有任何動靜，覺知。最終智慧就會生起（洞見到）——身不是「我」，而是被覺知與被觀察的對象；好壞不是「我」，也是被覺知與被觀察的對象；這個心同樣是被覺知、被觀察的對象。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

07

佛日 白露

星期日

2025年9月7日

乙巳年七月十六



如果我們不斷地去觀察實相，最後
就會洞見到實相——心是無常的、無
法被掌控的、不是真正的「我」。
因為心若是真正的「我」，我們就
可以自主掌控它。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

08

星期一

2025年9月8日

乙巳年七月十七



在五蘊之中，沒有什麼是我們絕對
可以隨心所欲能掌控的——就是這
樣不斷地去洞悉實相，某一天就會
明白實相，心就會願意接受實相。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

09

星期二

2025年9月9日

乙巳年七月十八



當我們能夠接受實相了，就會見法
成爲初果須陀洹。初果須陀洹洞見
到了「我不存在」的實相，存在的
都只是即生即滅的現象，沒有什麼
是一個永恆的實體。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

10

星期三

2025年9月10日

乙巳年七月十九



如果會修行，就會照見心始終處於
生滅之中——心一會兒好、一會兒
壞、一會兒苦、一會兒樂，心一會
兒去看、一會兒去聽、一會兒去
想，不停在變化。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

11

星期四

2025年9月11日
乙巳年七月二十



尚未看到苦，就尚未見到法！因為
還在迷失，還在把苦當作是樂。比
如這個身體是苦，我們卻以為它是
「樂」的，這稱為「不了解法」。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

12

星期五

2025年9月12日

乙巳年七月廿一



我們無法指揮心去證悟道與果，心
會自行證悟的。所以我們並沒有做
什麼，僅僅只是發展覺性，不斷地
探究名色（身心）的實相，然後心會
自行提升。所以說，最難的是證悟
初果須陀洹！

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

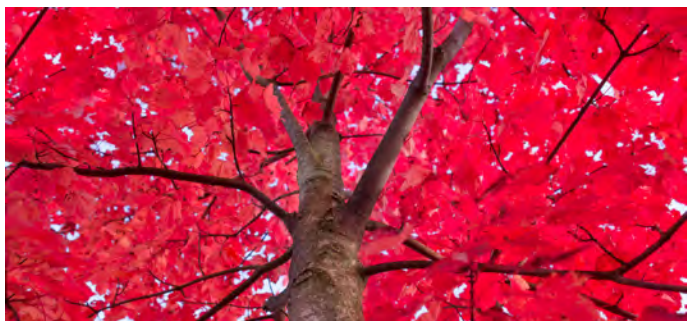
九月

13

星期六

2025年9月13日

乙巳年七月廿二



心不斷地覺知自己，不斷地照見自
身的實相。最後就會照見身體是
苦，根本沒有任何快樂，心就會從
世間跳脫，徹底抽身而出，契入三
果阿那含的境界。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

14

星期日

2025年9月14日

乙巳年七月廿三



要有覺性，先持守五戒，在力所能及的範圍內將戒持到最好。作為居士，有時候會破五戒，破戒以後別難過，重新再提醒自己去用心持戒。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

15

佛日

星期一

2025年9月15日

乙巳年七月廿四



修習任何一種禪法，然後心跑了，知道，這樣我們就會獲得正確的禪定。一旦具備正確的禪定，心和自己在一起之後，我們就去觀身工作、觀心工作。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

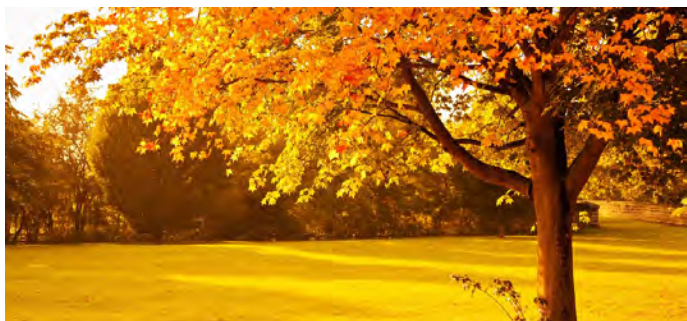
九月

16

星期二

2025年9月16日

乙巳年七月廿五



修行並不是打坐，也不是經行，
修行是不斷地有覺性了知身與心
的實相。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

17

星期三

2025年9月17日

乙巳年七月廿六



重點在於：不斷地有覺性、有智慧去探究身心的實相，到了某天就會自行見法，不難的！

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

18

星期四

2025年9月18日

乙巳年七月廿七



心散亂在法裡，屬於毗鉢舍那雜染之一。散亂於法，智慧如泉湧，感悟非常多……這些都是心的包袱。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

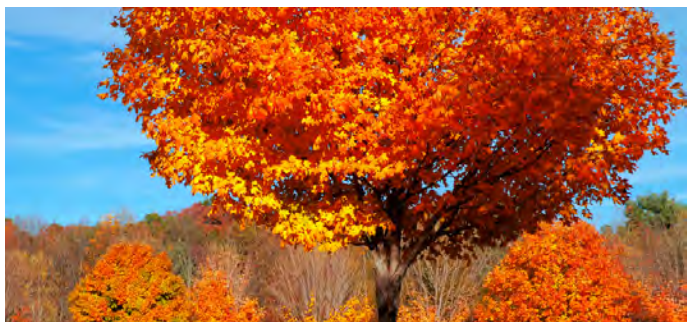
九月

19

星期五

2025年9月19日

乙巳年七月廿八



身體移動，去覺知，不需要調整；
心是什麼樣子，也去覺知，無需調
整什麼。如其本來地覺知無需改進
什麼，然後它會自行好起來。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

20

星期六

2025年9月20日

乙巳年七月廿九



當我們在因地上用功，不斷地有覺性去覺知身和心，結果自會水到渠成。我們的目標是常常在因地上用功，不用期待結果，也不用關注結果，最後，結果會自行生起。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

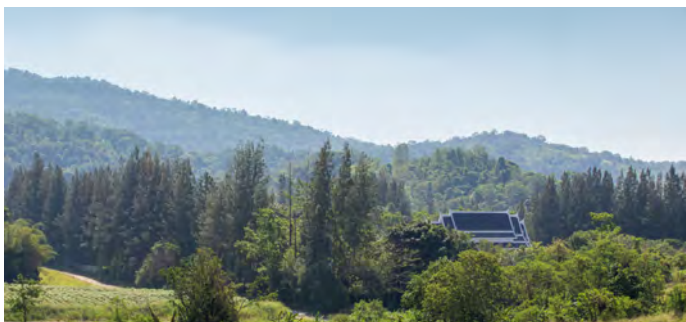
九月

21

星期日

2025年9月21日

乙巳年七月三十



我們一定要讓修行與現實生活能夠
水乳交融，無論行、住、坐、臥，
都要帶有覺性，除了需要用思維去
工作以及熟睡這兩個時段之外。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

22

佛日

星期一

2025年9月22日

乙巳年八月初一



學法與修行，要頻繁地訓練覺性。
一定要能夠把修行真正運用到現實
生活裡。假如僅僅只是在參加禪修
營以及禮佛和念經的時候很厲害，
這樣的「技藝」就太過羸弱了。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

23

秋分

星期二

2025年9月23日

乙巳年八月初二



我們要有覺性不斷地緊隨著去知道
身心的變化，這稱為「在日常生活
之中修行」。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

24

星期三

2025年9月24日

乙巳年八月初三



正如隆波說過的，身體就像心的家，
心是家的主人。身體是家，如果找不到心，就先觀身。類似於想見到家的主人但沒見到，不知道他去哪兒了，那麼就守在他家門口，總有一天他會回家，於是就可以見到。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

25

星期四

2025年9月25日

乙巳年八月初四



心好，知道好；心壞，知道壞；心快樂，知道快樂；心不快樂，知道不快樂；心寧靜，知道寧靜；心散亂，知道散亂。心是什麼樣子，就知道它是那個樣子。只有這樣才稱為「觀心」。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

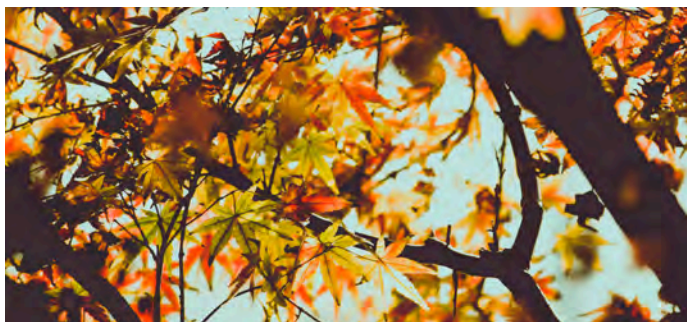
九月

26

星期五

2025年9月26日

乙巳年八月初五



這是修行的基本原則——如果什麼都做不了，我們就先修習奢摩他，好過什麼都不做。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

27

星期六

2025年9月27日

乙巳年八月初六



觀心工作，別進去打壓它，別去裝修它——讓它必須好、必須快樂、必須寧靜！如果我們努力去裝修心，讓它變好、快樂和寧靜，那是在干擾心。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

28

星期日

2025年9月28日

乙巳年八月初七



這是修行的原則：能觀心工作，就去觀心。如果觀不了心，就去觀身，因為身是心的家。不斷地觀照下去，很快有了力量，又可以再回來觀心。或者有時觀身還是沒有力量，就回來修習奢摩他。就這樣交替切換，直至心有了力量，就又可以回來繼續觀。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

29

星期一

2025年9月29日

乙巳年八月初八



佛教中的「好」，並不是指快樂、寧靜、良善。好或不好取決於我們是否知道它。譬如，心的愉悅雖是善的，但倘若沒有覺知，那就是「不好」；又比如我們的心正在生氣，我們知道（心在）生氣，心雖然是不善的，但是我們知其不善，這就很好。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

九月

30

佛日

星期二

2025年9月30日

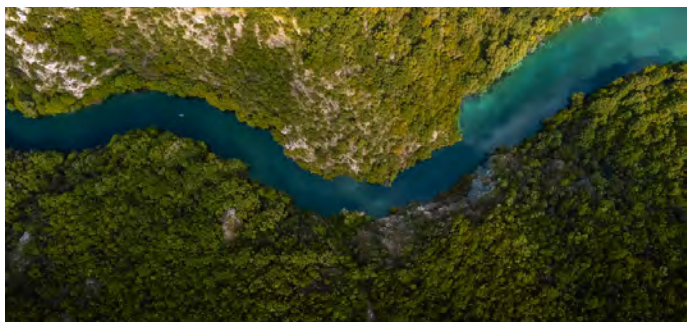
乙巳年八月初九



真正的修行是：何時有覺性，何時就在修行；何時缺失覺性，何時就沒有在修行。因此，覺性是最必不可少。

隆波帕默尊者·法語節選

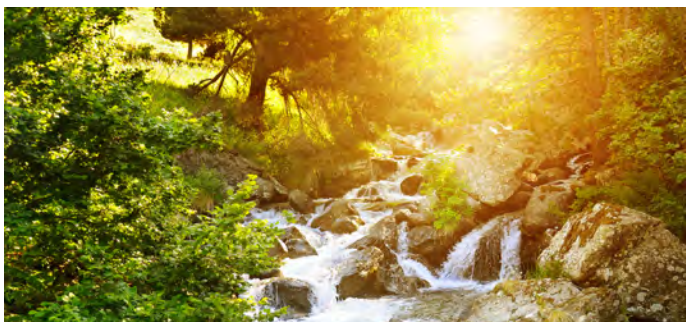
《最好的心，是平常心》摘錄



一定要訓練至極為嫻熟。當我們正在迷失時，必須要能在三秒鐘之內百分之百地覺知自己。比如心迷失了，有時候我們明明已經知道了，但是心仍然對所緣戀戀不捨，不願意退出來，對嗎？所以，我們一定要訓練，讓心能夠退出來——分離。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄



佛陀開示過：只要尚未徹見「四聖諦」，就依然還會在六道之中生死輪迴。我們都聽過或讀過佛陀的這句教導，但當真正實踐時，還是會一頭霧水，不知道欠缺了什麼。事實上，佛陀已經開示了：我們所缺的是「四聖諦」。

覺性日曆

十月

03

星期五

2025年10月3日

乙巳年八月十二



不知道五蘊就是苦，便會生起「想要」，想要讓五蘊快樂，想要讓五蘊不苦，一旦有了「想要」，心就會掙扎，於是離涅槃就越來越遠。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

04

星期六

2025年10月4日

乙巳年八月十三



何時欲望完全止息，「想要」就會
全部終結。因為徹見聖諦，了知名
色身心的實相之後，欲望便不會再
生起。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

05

星期日

2025年10月5日

乙巳年八月十四



眼睛看見色，心滿意或不滿意，要
及時知道；耳朵聽見聲音，有貪、
瞋等現象，也要及時知道。不斷地
覺知下去，不斷地去看變化，這稱
爲「修行」。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

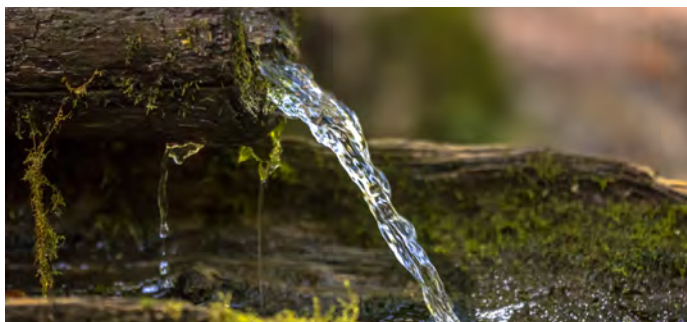
06

中秋節

星期一

2025年10月6日

乙巳年八月十五



我們要慢慢修行下去，等到某一刻
徹見「四聖諦」，小雞（也就是
心）就會摧毀漏煩惱，而後解脫自
在。因此，讓小雞長大的（因）其
實就是徹見「四聖諦」。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

07

佛日

星期二

2025年10月7日

乙巳年八月十六



法——要透過自我觀察和體會來學習，去探究自己的身與心，以便清除無明。清除無明即是清除對四聖諦的無知，清除對「五蘊即是苦」這一實相的無知。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

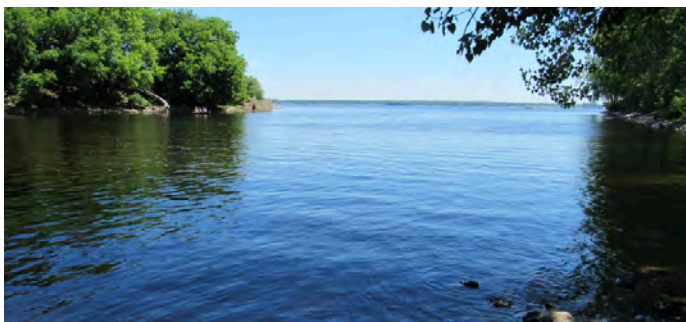
08

寒露

星期三

2025年10月8日

乙巳年八月十七



何時徹見身與心本就是苦，「想要」就
再不會生起，一旦「想要」不再生起，
心就不會掙扎。「想要」不再生起，稱
爲「離欲」，「離欲」就是沒有「想
要」，一旦沒有了「想要」，就會生起
「無爲」——沒有造作，一旦心擺脫了
造作，就會接觸到涅槃，從此解脫自
在。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

09

星期四

2025年10月9日

乙巳年八月十八



如果大家仔細體會，就會發現諸多的「想要」，無非是想要讓身心快樂，想要讓身心離苦。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

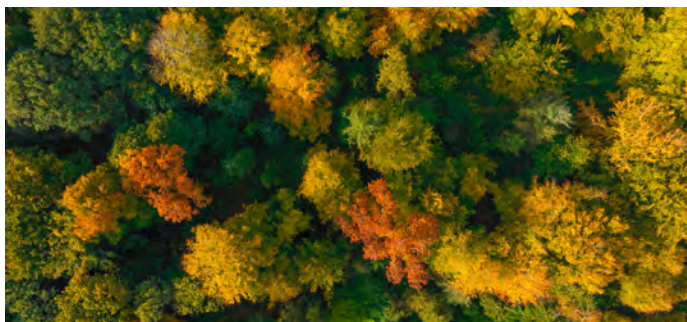
十月

10

星期五

2025年10月10日

乙巳年八月十九



如果真的在自我觀察了，我們就可以自助。但如果觀察得過於草率和膚淺，還堅信自己所觀察的肯定就是這個，若是這樣，我們就會疏於進一步的繼續觀察。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

11

星期六

2025年10月11日

乙巳年八月二十



如果及時知道，而且心保持中立，
煩惱習氣就控制不了我們的心，我
們就不會因為煩惱習氣而去造惡或
者痛苦和焦慮。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

12

星期日

2025年10月12日

乙巳年八月廿一



如果我們的覺性常常生起，就可以稱為「修行進步」；如果在毫無刻意與打壓的情況下，心不斷與自己在一起，就可以稱為「進步」。不斷地有覺性是進步，有禪定也是進步。看見蘊分離，看見身體自行工作，看見心在自行工作，是更大的進步。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

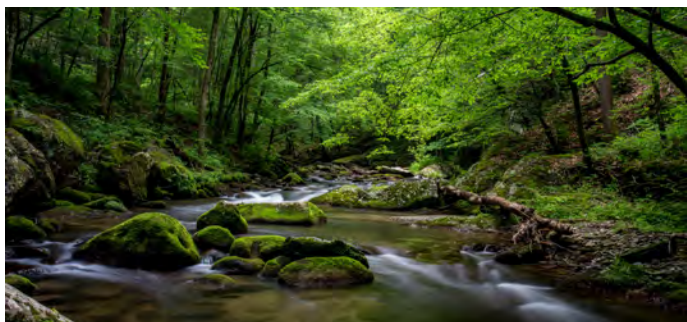
十月

13

星期一

2025年10月13日

乙巳年八月廿二



要輕輕鬆鬆地覺知，看見了嗎？這
個身體不是「我」，身體是被心覺
知的對象。苦、樂的感覺也是被覺
知的對象，貪、瞋、痴也是被覺知
的對象。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

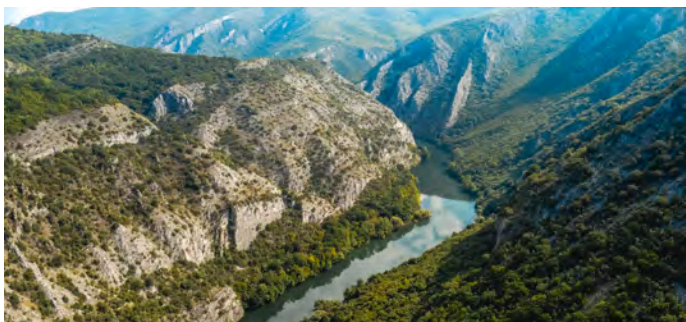
十月

14

星期二

2025年10月14日

乙巳年八月廿三



修行的進步並不像讀書的進步——
有人能為我們保證。如果覺性能夠
頻繁且更快地生起，這就是進步；
有禪定——心常常與自己在一起，
也是進步；看見蘊分離，看見蘊工
作，則是更大的進步。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

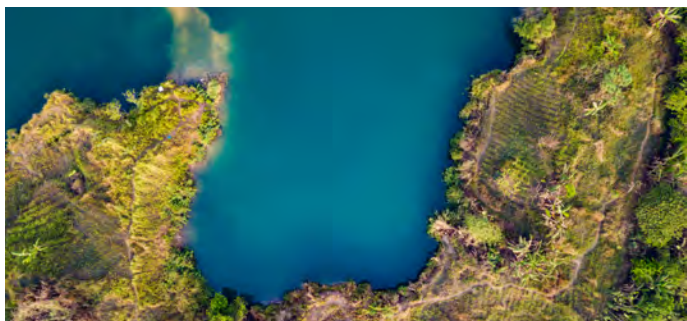
15

佛日

星期三

2025年10月15日

乙巳年八月廿四



如果讓心靜止不動，什麼來了都是
如如不動，這是不行的，不會生起
智慧，要放下這個。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

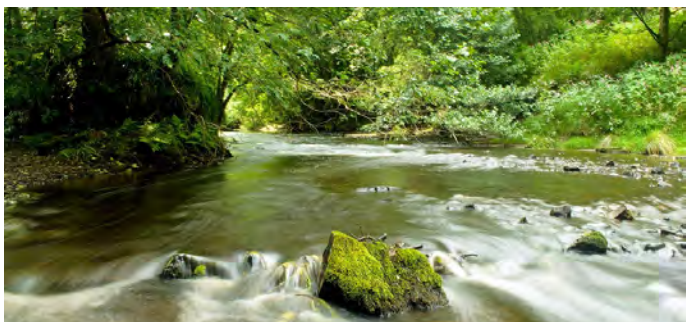
十月

16

星期四

2025年10月16日

乙巳年八月廿五



能夠幫助到我們的法寶有兩樣：一是「善知識」，即真正會修行的高僧大德。不過假的「高僧大德」也很多，所以並不是每個人的教導都是正確的。如果沒有善知識，或者我們不確定誰是善知識，幫助我們的第二個法寶就是自我省察，慢慢去省察自己還有什麼樣的煩惱習氣存在。

覺性日曆

十月

17

星期五

2025年10月17日

乙巳年八月廿六



那些我們以為已經消失的煩惱習氣，有時候它們只是暫時潛藏起來了。消失是因為它真的沒有了，還是因為我們人為地讓心靜止、空無後看不到了？如果我們讓心靜止、空無，然後宣稱沒有了「我」，這就不是真品。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

18

星期六

2025年10月18日

乙巳年八月廿七



世間的智慧與法的智慧是不同的。
世間的智慧會讓我們變聰明，但無法讓我們離苦，它僅僅只能幫助我們可以更加舒服地活在這個世間。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

19

星期日

2025年10月19日

乙巳年八月廿八



法的智慧，一旦獲得之後，心就會非常安穩。越是訓練下去，我們的生命與心自身就會越圓滿、越快樂。無論貧窮還是富有，都會感到快樂。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

20

星期一

2025年10月20日

乙巳年八月廿九



我們誤以為這個心是恆常的，這個
心是「我」——這便是所有邪見的
源頭。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

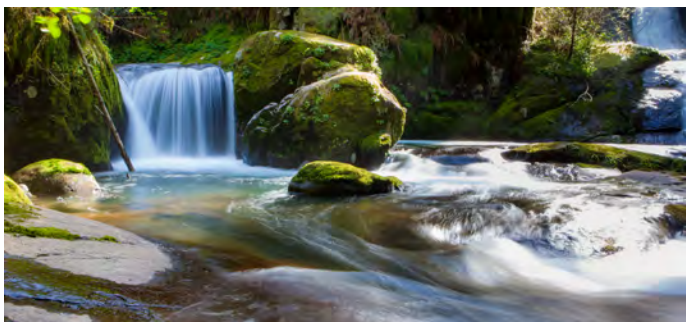
21

佛日

星期二

2025年10月21日

乙巳年九月初一



如果我們對自己進行不偏不倚的自
我省察，我們就能夠發現事實，但
必須要對自己不偏不倚。如果自我
省察的時候對自己有所偏袒，那就
不行了，那不能稱為「會省察」。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

22

星期三

2025年10月22日

乙巳年九月初二



此心同樣也是被感知的對象而已，
最終我們就會照見——心不是我！心
也是被覺知與被觀察的對象。事實
上，「我」並不存在！所謂的
「我」，僅僅只是一種幻覺！

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

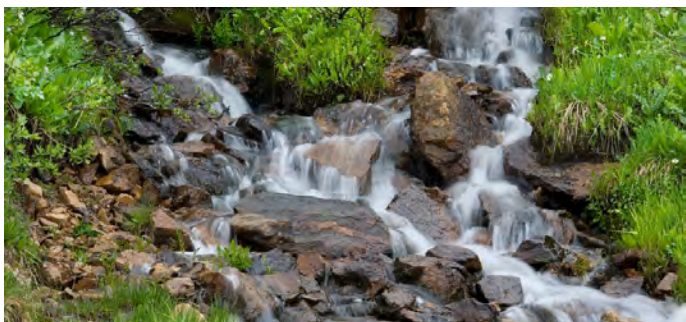
23

霜降

星期四

2025年10月23日

乙巳年九月初三



心有的只是苦，因為它要不斷去呵護「我的」。我們努力要讓心有快樂，就會有非常多的負擔。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

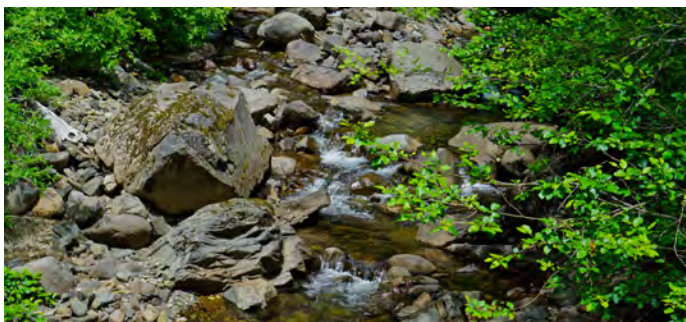
十月

24

星期五

2025年10月24日

乙巳年九月初四



照見這個身體不是我，是因為我們
無法掌控它，它會老、病、死，我
們無能為力。我們一而再、再而三
地反覆觀察，最終就會領悟到身體
不是「我」，也不是「我的」。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

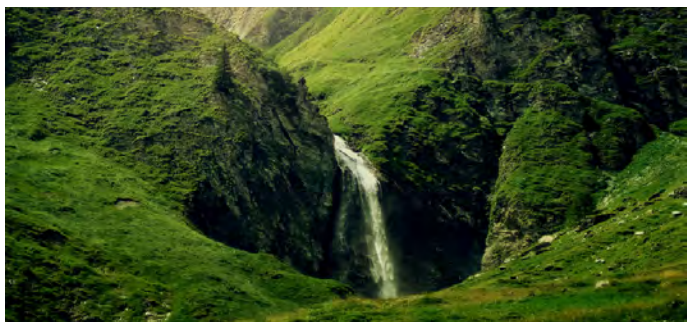
十月

25

星期六

2025年10月25日

乙巳年九月初五



若是觀心，則會照見心始終處於活動變化之中，時苦、時樂、時好、時壞，我們無法掌控它，也控制不了它，最終會在心裡生起智慧，徹見到「心也不是我」。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

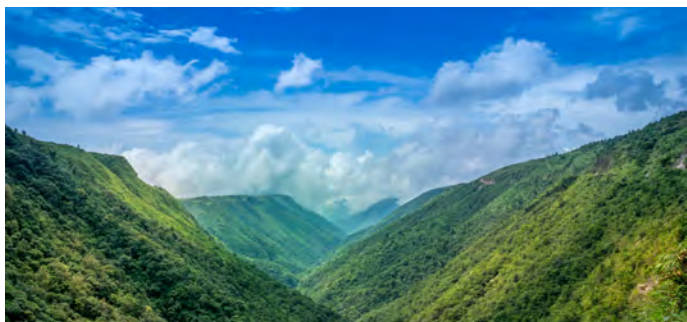
十月

26

星期日

2025年10月26日

乙巳年九月初六



我們要不斷地有覺性去覺知身、覺
知心，看到身與心的三法印——無
常、苦、無我，然後它就會慢慢地
放下，一點點地慢慢放下。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

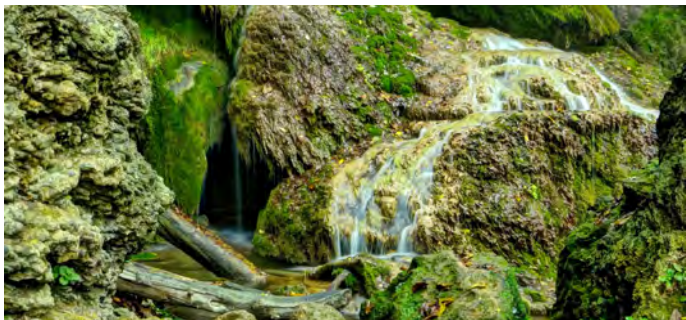
十月

27

星期一

2025年10月27日

乙巳年九月初七



事實上，沒有「我」，也沒有
「我的」。即便是心，也不是真正
的「我」，而僅僅只是一種對所緣
的感知罷了。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

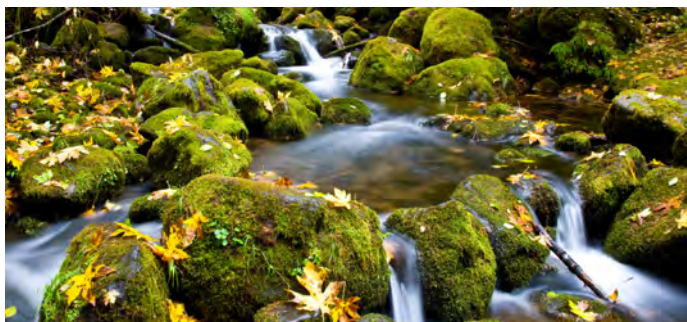
十月

28

星期二

2025年10月28日

乙巳年九月初八



五蘊本身即是苦。因此身體本身是苦；苦、樂的感覺，本身也是苦；好、壞的感覺，本身還是苦；記憶、界定，本身也是苦。這是更高級別的智慧，我們以後再慢慢去學習，最終便會照見心本身即是苦。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十月

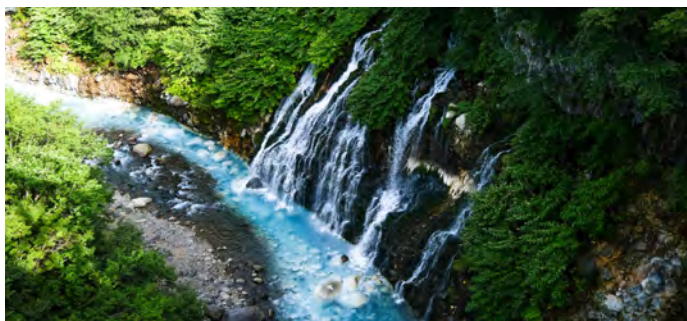
29

佛日 重陽節

星期三

2025年10月29日

乙巳年九月初九



何時若洞見心不是我，整個世間就
都不是我了；何時洞見心本身是
苦，整個世間就全是苦。心便會徹
底放下世間，契入涅槃！

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

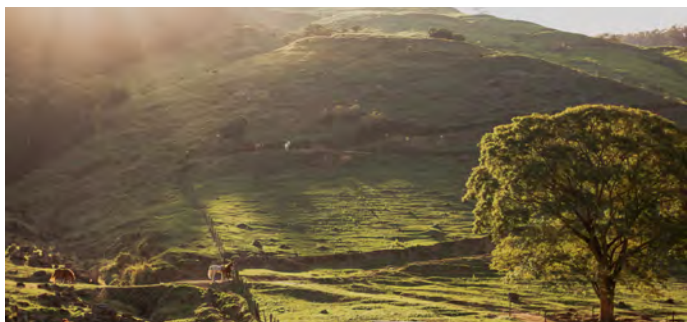
十月

30

星期四

2025年10月30日

乙巳年九月初十



涅槃是欲望的止息，是想要（渴
愛）的止息，是造作的止息。欲望
的止息，稱之為「離欲」，造作的
止息，稱之為「無為」。這些都是
涅槃的名字。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

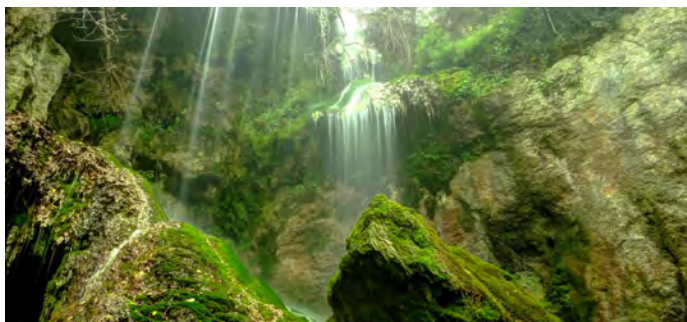
十月

31

星期五

2025年10月31日

乙巳年九月十一



照見身與心本身是苦，這稱之為出世間的「絕頂智慧」。清楚地照見到聖諦——此身、此心是苦，就會放下，然後就再也不會流轉於生死了，生命會擁有最極致的快樂。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心，是平常心》摘錄

覺性日曆

十一月

01

星期六

2025年11月1日

乙巳年九月十二



記住這條原則：若能觀心，就去觀心；若無法觀心，就去觀身；既無法觀心，又無法觀身，則修習奢摩他，這是最後的防線。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

02

星期日

2025年11月2日

乙巳年九月十三



僅僅只是看見苦、樂來了就走，即
生即滅，就足以證悟阿羅漢了。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

03

星期一

2025年11月3日

乙巳年九月十四



要通過訓練讓心安住。「禪定」意
即「心安住」。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

04

星期二

2025年11月4日

乙巳年九月十五



我們要明白兩個詞：止禪——緊盯
所緣的奢摩他的修行；觀禪——照
見三法印的毗鉢舍那的修行。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

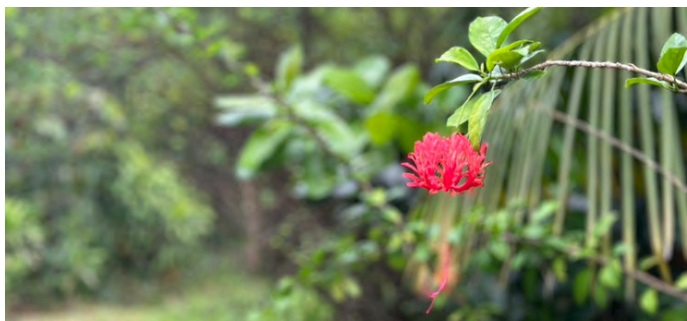
05

佛日

星期三

2025年11月5日

乙巳年九月十六



奢摩他可以修，但須知道自己在修奢摩他。那些走上岔路的人，其失誤正是在於：明明修的是奢摩他，卻誤以為是在修毗鉢舍那。就是在這裡犯了錯。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

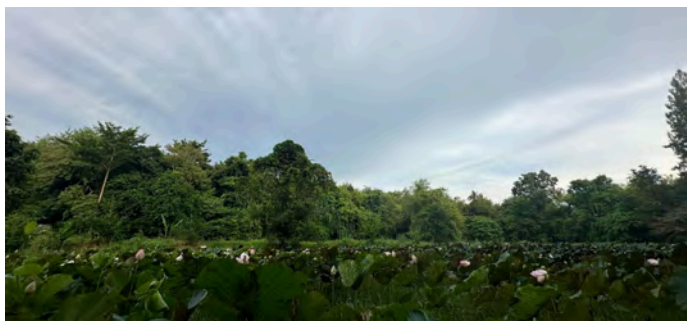
十一月

06

星期四

2025年11月6日

乙巳年九月十七



以念誦「佛陀」來使心寧靜，以觀呼吸來使心寧靜，以觀腹部升降來使心寧靜。這些方法是讓心寧靜於單一所緣，寧靜於「佛陀」，寧靜於呼吸，寧靜於腹部。這稱為「止禪」，屬於奢摩他的修行。

隆波帕默尊者·法語節選 《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

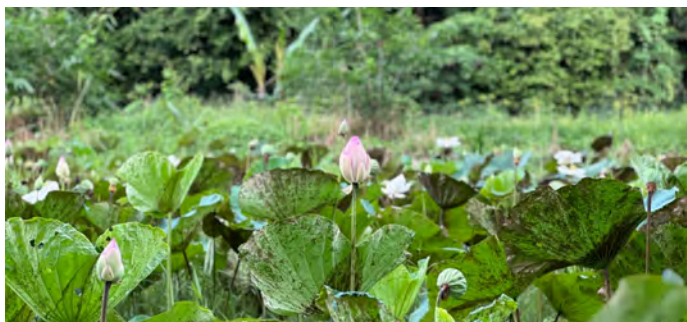
07

立冬

星期五

2025年11月7日

乙巳年九月十八



修行奢摩他的訣竅是：溫柔地帶領心。溫柔地帶領心與單一的所緣持續地在一起，且須是令心有快樂且不誘發煩惱習氣的所緣。僅僅是輕輕地、溫柔地帶領，沒有絲毫強迫。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

08

星期六

2025年11月8日

乙巳年九月十九



心中生起了「沒有自信」，知道
正在感到「沒有自信」，這就可
以了。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

09

星期日

2025年11月9日

乙巳年九月二十



氣餒沒關係，氣餒也不放棄，每個
修行人都必須通過「氣餒」這道
關，很正常。氣餒也要繼續修行。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

10

星期一

2025年11月10日

乙巳年九月廿一



無常、苦與無我，全都能觀。無
常——不存在的事物，存在了；
存在著的事物，消失了。苦——事
物無法長久存在，始終被逼迫著
要消失。無我——一切有因則
生，無因則滅，無法控制。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

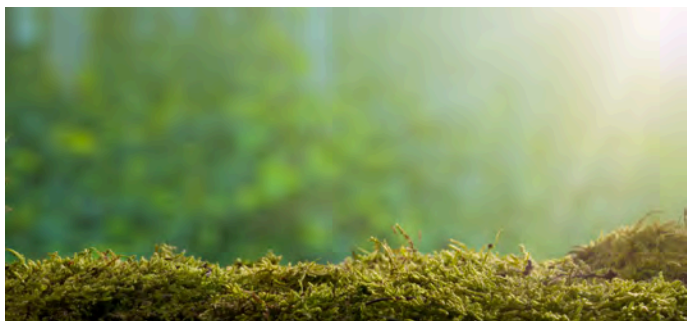
十一月

11

星期二

2025年11月11日

乙巳年九月廿二



粗重的煩惱習氣，以戒戰勝；中等的煩惱習氣，以禪定戰勝；微細的煩惱習氣，必須以智慧戰勝。對戒、定、慧來說，都不可或缺的重要根基是「覺性」。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

12

星期三

2025年11月12日

乙巳年九月廿三



並不是多多地打坐之後，覺性就會生起的，它們完全是兩回事。禪定是智慧生起的近因；快樂是禪定生起的近因；心能夠牢記境界或狀態，是覺性生起的近因。因與果必須一致。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

13

佛日

星期四

2025年11月13日

乙巳年九月廿四



覺性有兩種：世間的覺性，以及
提升心以抵達道、果、涅槃的覺
性。後者是覺知名色、覺知身心
的覺性。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

14

星期五

2025年11月14日

乙巳年九月廿五



真正的修行並非遁世，而是去不
斷認識世間。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

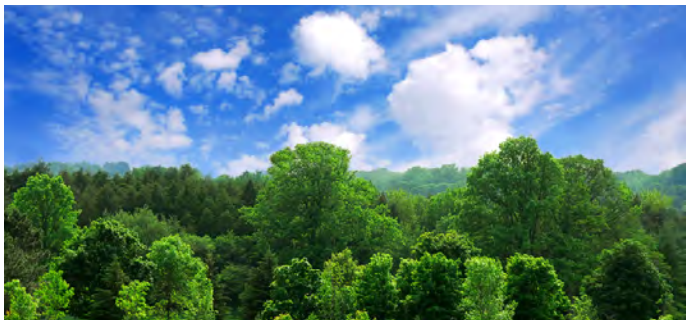
十一月

15

星期六

2025年11月15日

乙巳年九月廿六



稱為「苦」的事物——佛陀開示
道：總而言之，五取蘊就是苦。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

16

星期日

2025年11月16日

乙巳年九月廿七



想要得到寶貝，就要自己用功，
沒有誰能代替的。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

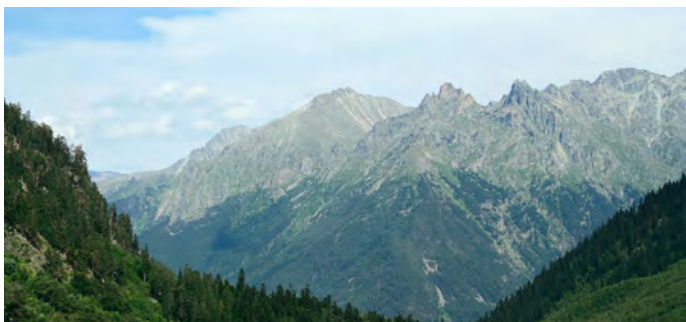
十一月

17

星期一

2025年11月17日

乙巳年九月廿八



隆波教得直來直去，完完全全遵
從佛陀的教導，並沒有要批判
誰，也不點任何人的名。要學習
就必須得這樣學，佛陀並沒有教
導我們要對邪見妥協。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

18

星期二

2025年11月18日

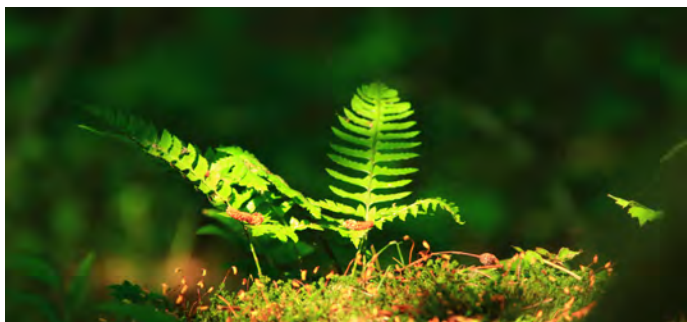
乙巳年九月廿九



正見：正確的見解，即清楚照見
四聖諦；正思維：正確的思維，
即遠離欲貪的思維，遠離怨恨的
思維，遠離傷害的思維；

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄



正語：正確的言語，不說不好的話；正業：第一、二、三條戒，即不殺眾生、不傷害眾生、不欺負眾生，不偷盜，不邪淫；正命：以正確的方式維持生命，即不傷害自己，也不傷害他人的方式來維持生計。

覺性日曆

十一月

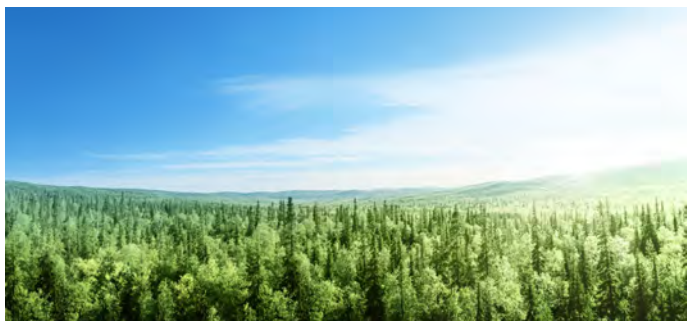
20

佛日

星期四

2025年11月20日

乙巳年十月初一



正精進——正確地精進，即：精
進地使已生之不善滅去，精進地
使未生之不善不生起，精進地使
未生之善生起，精進地使已生之
善茁壯成長。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

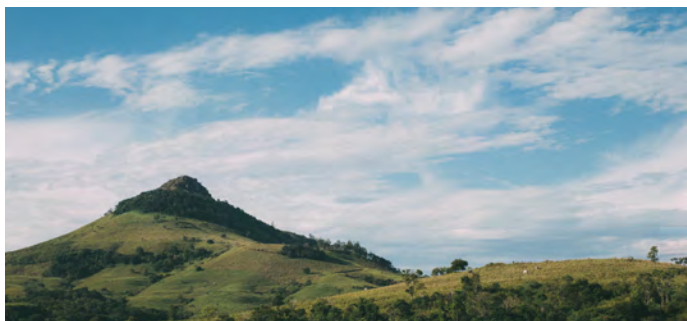
十一月

21

星期五

2025年11月21日

乙巳年十月初二



何為「正念」？即「四念處的覺性」，有覺性地覺知身、受、心、法，即有覺性地覺知色法、覺知名法。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

22

佛日

星期六

2025年11月22日

乙巳年十月初三



何謂「正定」？佛陀以包含無色界
定的四禪來解釋正定，因此，在正
定的四禪裡包含了四禪八定。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

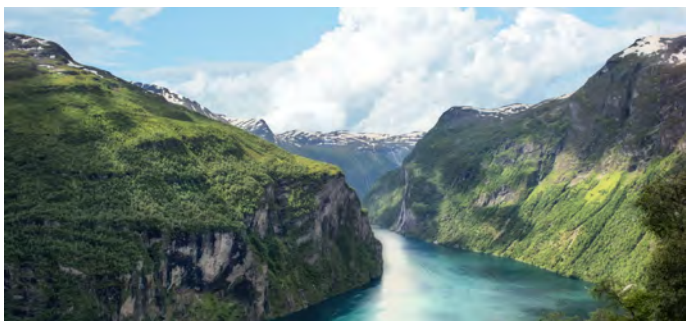
十一月

23

星期日

2025年11月23日

乙巳年十月初四



初果根除的結縛有：身見結、疑結
與戒禁取結。此三結，正是透過洞
見實相而根除的。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

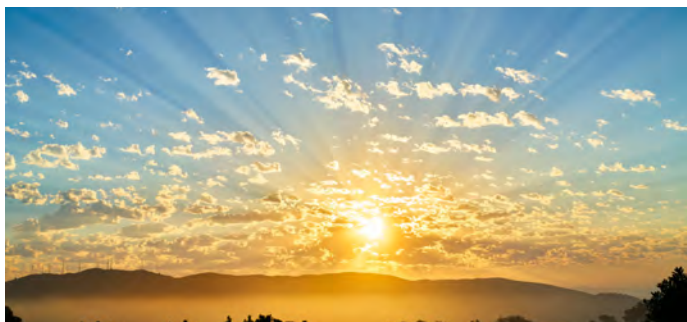
十一月

24

星期一

2025年11月24日

乙巳年十月初五



徹悟什麼？徹悟「四聖諦」，而
非其他，徹悟所有的蘊界有的只
是苦。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

25

星期二

2025年11月25日

乙巳年十月初六



一旦覺性、禪定、智慧在同一瞬間自動運作於同一個點——心，其實就是以禪定的力量，於同一心識剎那，將正向的法（即三十七道品）凝聚於心——「結」正是透過這樣的方式被根除的。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

26

星期三

2025年11月26日

乙巳年十月初七



一旦沒有「欲望」，涅槃就會在眼前呈現。因為涅槃是「離欲」，即解脫於欲望。沒有了「想要」，心就不會掙扎。無掙扎，稱之為「無為」，即涅槃，因此，我們稱呼涅槃為「無為」也可以。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

27

星期四

2025年11月27日

乙巳年十月初八



「如何做才會生起涅槃？」絕無可能，涅槃無生。這是一個偽命題。因為涅槃不生不滅，只存在我們去揭曉涅槃。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

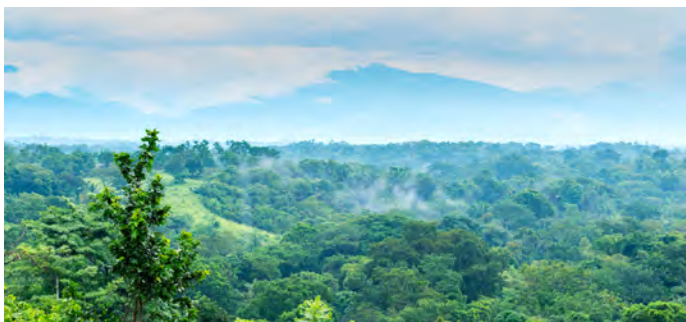
28

佛日

星期五

2025年11月28日

乙巳年十月初九



什麼時候我們能夠放下對名色、身心的執取，我們就會抵達真真正正的法。蘊界離散消融，但是法卻依然如故，也就是心與涅槃水乳交融，與涅槃合為「一」，無邊無際、無範圍、無顆無粒，無處可安，無來亦無去。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

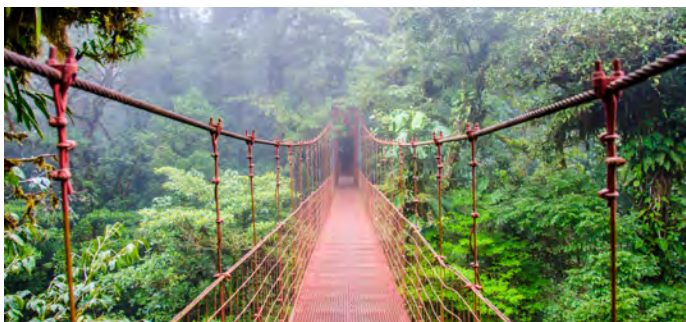
十一月

29

星期六

2025年11月29日

乙巳年十月初十



我們的職責是：學法修行直至明白
領悟，然後力所能及地分享出去。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十一月

30

星期日

2025年11月30日

乙巳年十月十一



「四聖諦」是極為深奧的法，即徹見身與心是純粹粹的苦，而不是說有「想要」才苦。此身此心，本身即苦。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十二月

01

星期一

2025年12月1日

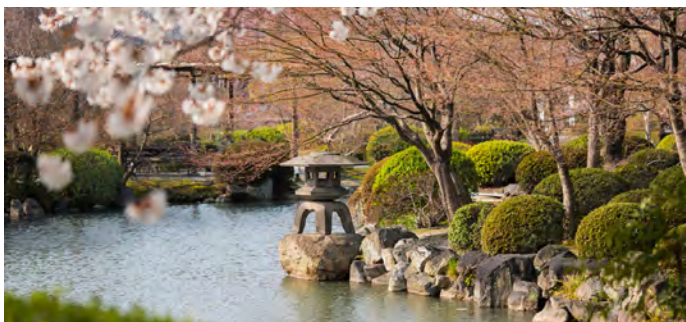
乙巳年十月十二



事實上，法與我們的生命和生活息相關，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》摘錄



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。相反，我們應該通過回觀自己的身與心來學習。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。

覺性日曆

十二月

03

星期三

2025年12月3日

乙巳年十月十四



如果要學習佛法，請直接學習：苦
在哪里？苦是如何產生的？苦將會
如何熄滅？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》摘錄



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。對於明眼人而言，五蘊真的是重擔。

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

十二月

05

佛日

星期五

2025年12月5日

乙巳年十月十六



佛陀教導說：「生、老、病、死是苦。」極少有人真正聽懂，大部分人聽到以後，都會理解成：「我們生、我們老、我們病、我們死——是苦！」沒有人真正理解：「事實上，生的狀態、老的狀態、病的狀態、死的狀態，才是苦！」沒有「我們」在受苦！

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄



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》摘錄

覺性日曆

十二月

07

大雪

星期日

2025年12月7日

乙巳年十月十八



由於未能清楚地瞭解四聖諦，所有眾生都在永無止境地生死輪回。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。

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

十二月

08

星期一

2025年12月8日

乙巳年十月十九



居士們的缺點是：不耐、不持續。三天打魚，兩天曬網。希望獲取瑰寶，卻不肯腳踏實地，這是無法如願的。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

十二月

09

星期二

2025年12月9日

乙巳年十月二十



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》摘錄

覺性日曆

十二月

10

星期三

2025年12月10日

乙巳年十月廿一



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》摘錄

覺性日曆

十二月

11

星期四

2025年12月11日

乙巳年十月廿二



隨著越來越多地學習和瞭解那些感覺或情緒，我們會明白「事實的真相是每一種情緒都不是恒常的。」

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

十二月

12

星期五

2025年12月12日

乙巳年十月廿三



法就是我們自身。我們能夠依靠自己，也可以修學得不那麼艱難。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》摘錄

覺性日曆

十二月

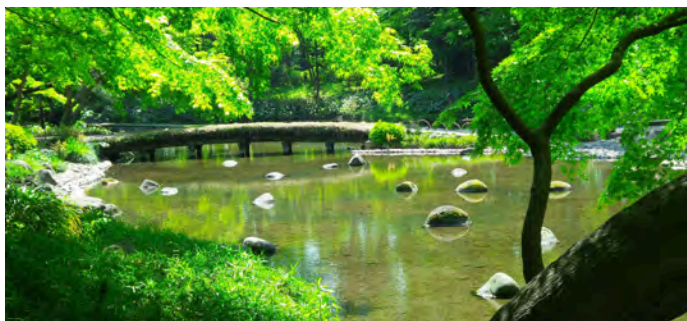
13

佛日

星期六

2025年12月13日

乙巳年十月廿四



隨著越來越多地學習、瞭解與觀察
自己的心，會越來越清楚地照見到
心的運作流程，直至看到「苦只在
有因之時才會臨時生起」的事實。

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

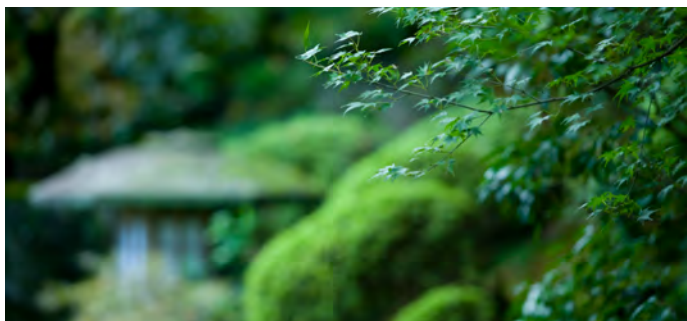
十二月

14

星期日

2025年12月14日

乙巳年十月廿五



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》摘錄

覺性日曆

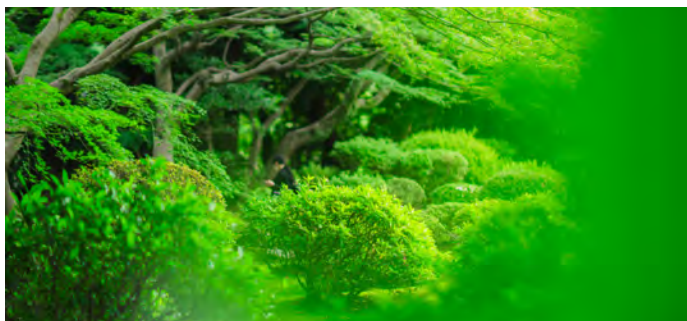
十二月

15

星期一

2025年12月15日

乙巳年十月廿六



隨著越來越多地訓練，我們會越來越及時地知道自己的心，不久之後就會明白——苦是如何產生的，離苦要怎樣生起，不苦是什麼狀況。心將會自行成長與提升，完全無須思維「什麼是禪？什麼是智慧？什麼是道、果以及涅槃？」

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

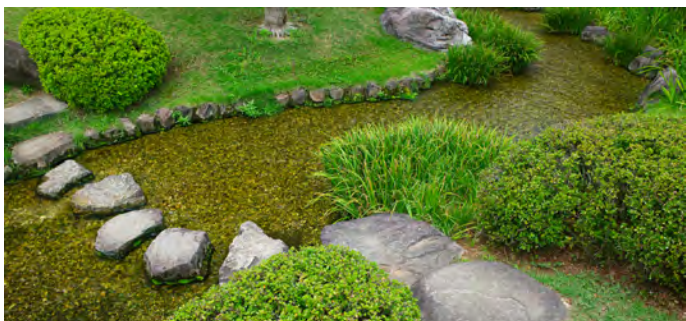
十二月

16

星期二

2025年12月16日

乙巳年十月廿七



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》摘錄



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。

覺性日曆

十二月

18

星期四

2025年12月18日

乙巳年十月廿九



同樣的路，同樣的起點。當大家真正開始修行時，會出現無數的、各式各樣的、五花八門的問題。而核心問題就是：對於覺性、正知，大家實踐得不正確。

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

十二月

19

佛日

星期五

2025年12月19日

乙巳年十月三十



覺

「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》摘錄

覺性日曆

十二月

20

星期六

2025年12月20日

乙巳年十一月初一



我們絕大部分時間都迷失於心，迷失在念頭的世界裡。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》摘錄

覺性日曆

十二月

21

冬至

星期日

2025年12月21日

乙巳年十一月初二



正知，即動手修行前需要具備的智慧，包括意義正知：知道什麼有意義，什麼沒有意義；利益正知：知道什麼有利益，什麼沒有利益；適宜正知：知道什麼適合自己，什麼不適合自己；無痴正知：知道什麼適合自己，且不忘記隨時做自己所適合的。

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

十二月

22

星期一

2025年12月22日

乙巳年十一月初三



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

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

十二月

23

星期二

2025年12月23日

乙巳年十一月初四



修行並不難，只需具備兩個條件：①實踐要正確；②實踐要夠量。如果修行不對，千萬別努力了。拜託了！

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

十二月

24

平安夜

星期三

2025年12月24日

乙巳年十一月初五



剛開始實踐的時候，如果心比較散亂無力，這時可以採用奢摩他的方法，也就是讓覺知輕鬆自在，地聚焦於被覺知的身體。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

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

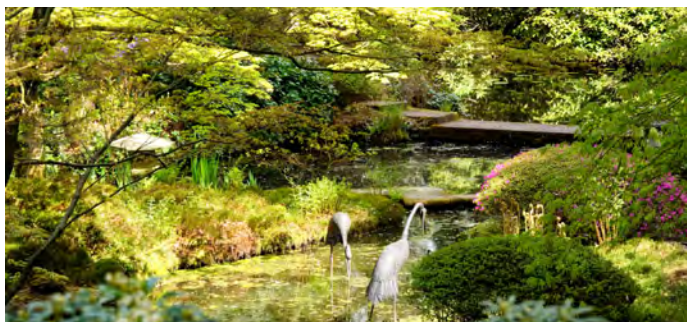
十二月

25

星期四

2025年12月25日

乙巳年十一月初六



當心進行到可以覺知中立的狀況
之後，只要繼續保持覺知。當覺
性、禪定、智慧的力量圓滿了，
心將會自行成長。

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

十二月

26

星期五

2025年12月26日

乙巳年十一月初七



如果修習的是——心緊盯專注或陷入人為營造的目標，那麼一旦停止訓練止禪而回來觀心或是修習四念處，就會習慣性地以緊盯專注或陷入目標的心來觀心或修四念處。事實上，這樣的心是無法真正修習四念處的，因為已經看不見實相了。

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

十二月

27

佛日

星期六

2025年12月27日

乙巳年十一月初八



當心能夠覺知色法或是名法並且得以持續時，心就具備了力量，覺性與智慧得以增長，屆時我們會照見「覺知到各種色法或名法之後，心會產生滿意、不滿意，或是保持中立的狀態。當心覺知到滿意或不滿意了，就會看見滿意或不滿意也是生滅的，與所有的色法和名法一樣。之後，心會放下滿意、不滿意，進而保持中立。」

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

十二月

28

星期日

2025年12月28日

乙巳年十一月初九



在覺知心保持中立的階段，大多數人往往會出現兩種障礙：一、產生厭倦或厭離，放棄了修行；二、產生困惑與懷疑，不知道接下來應該做什麼，於是通過自己的思維來尋找答案。但是由於依靠思維或推理找尋答案，所以扔掉了覺知身心的修行。

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

十二月

29

星期一

2025年12月29日

乙巳年十一月初十



起先只有短暫的中立，然後又產生滿意或是不滿意。隨著經驗的累積以及越來越熟練地覺知，心保持中立的時間將會有次第地增長。此時，禪修者要去覺知心的中立，並且隨著心力的增長，進一步去細分蘊，最後能夠直驅「心」。

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄

覺性日曆

十二月

30

星期二

2025年12月30日

乙巳年十一月十一



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》摘錄

覺性日曆

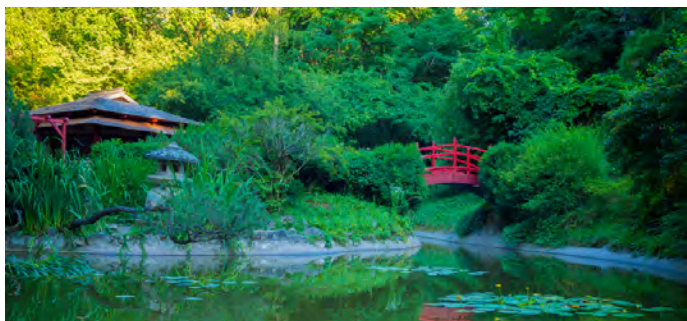
十二月

31

星期三

2025年12月31日

乙巳年十一月十二



我們需要不時地檢查自己的心。心若感到沉重，或是感到與周圍環境有所疏離，那麼說明你已經執取某些東西了。因為在通常的情況下，身心內外的一切是沒有絲毫份量的，惟有當我們有所背負時，沉重感才會產生。

隆波帕默尊者·法語節選

《禪修入門》摘錄