

覺性日曆

一月

01

元旦

星期三

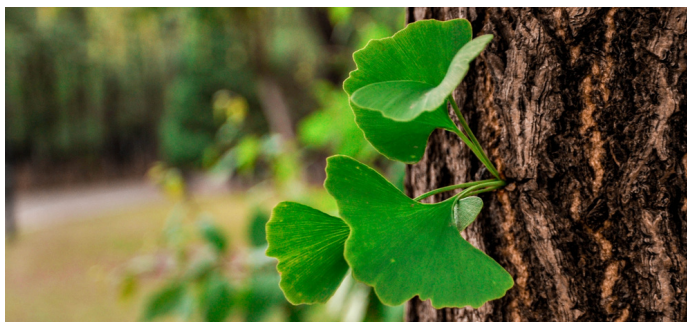
2025年1月1日

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

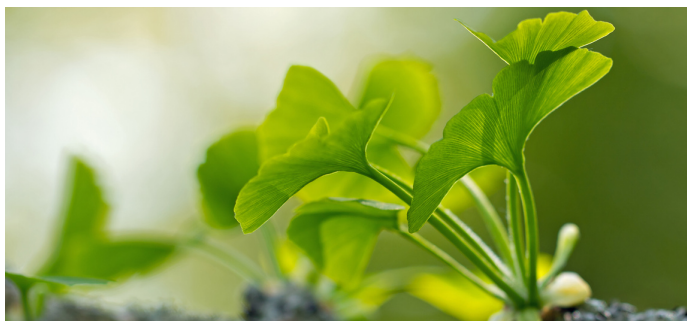
一月

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

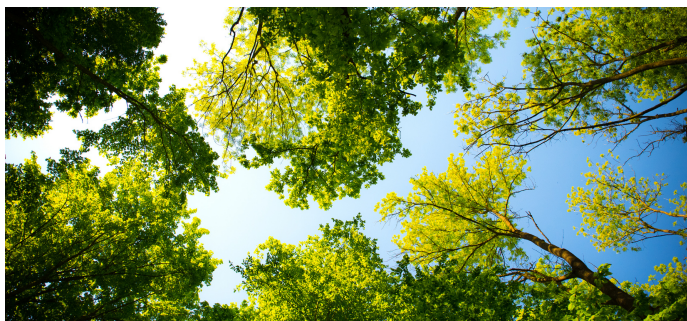
07

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

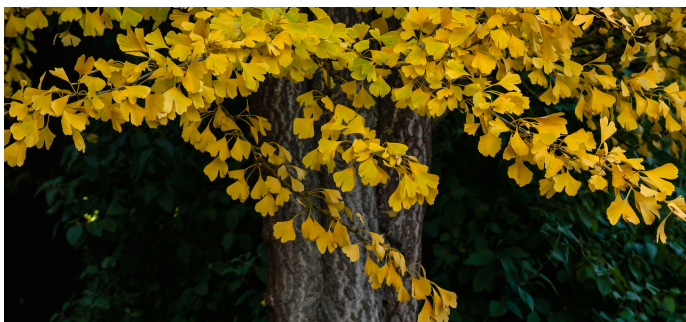
一月

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

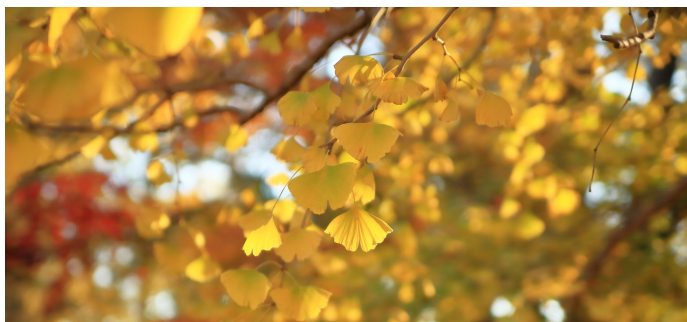
一月

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

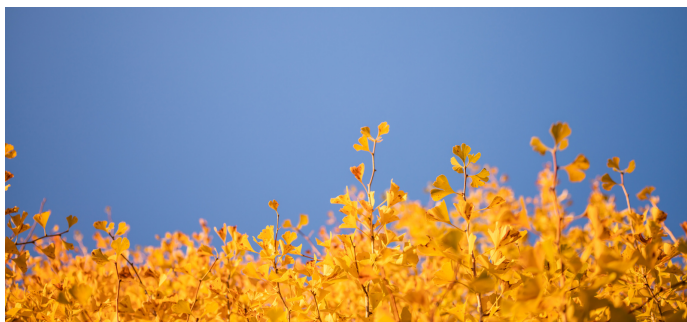
一月

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

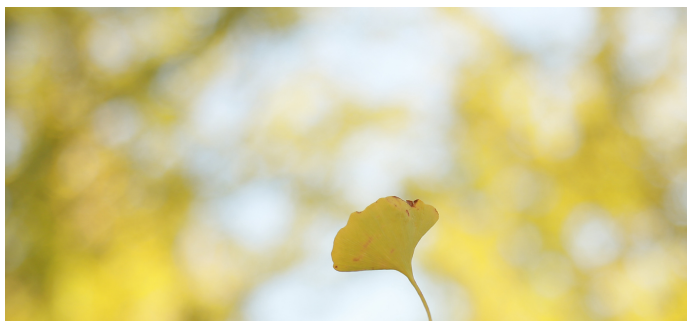
一月

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

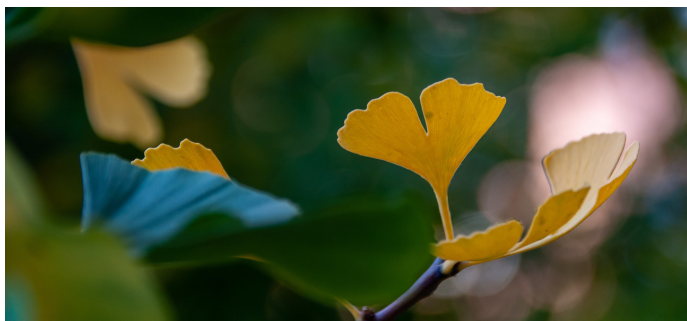
13

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

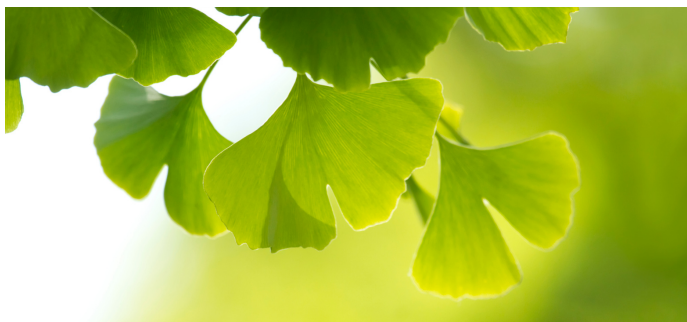
20

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

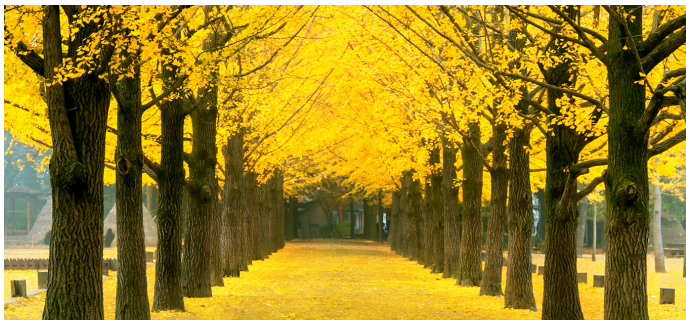
一月

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

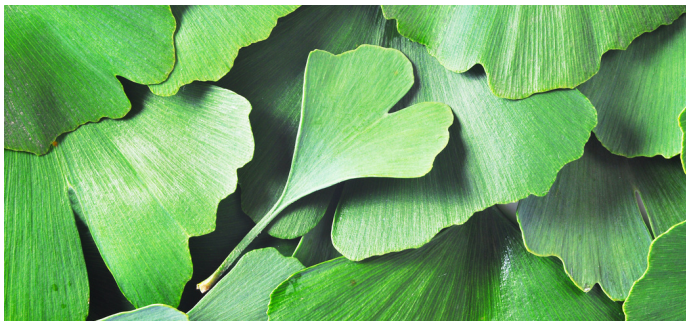
一月

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

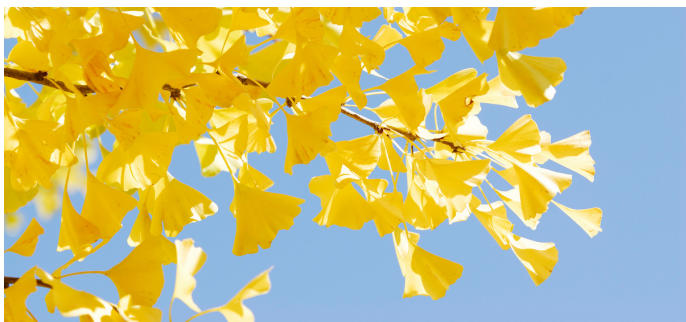
28

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

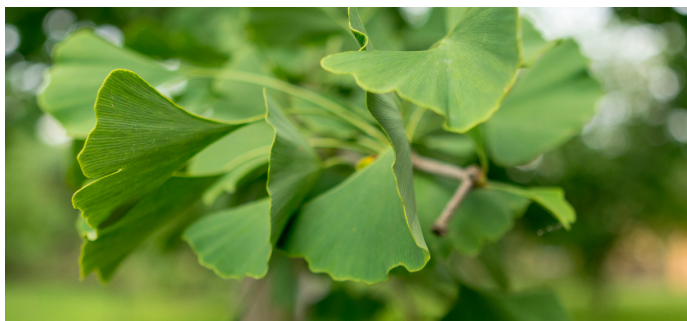
29

春節

星期三

2025年1月29日

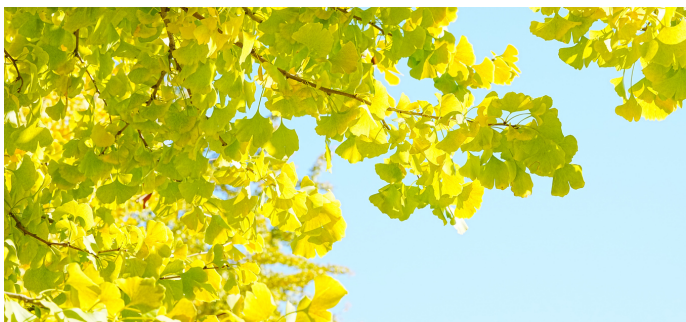
乙巳年正月初一



「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