

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

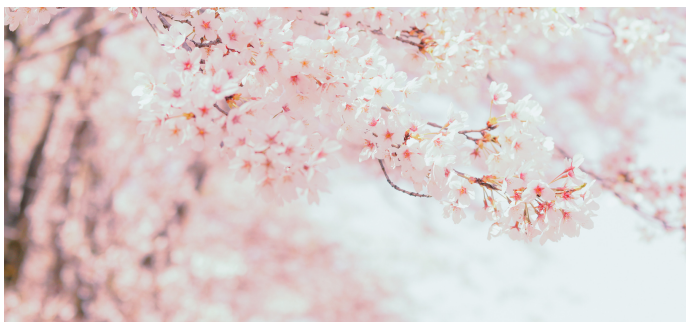
二月

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

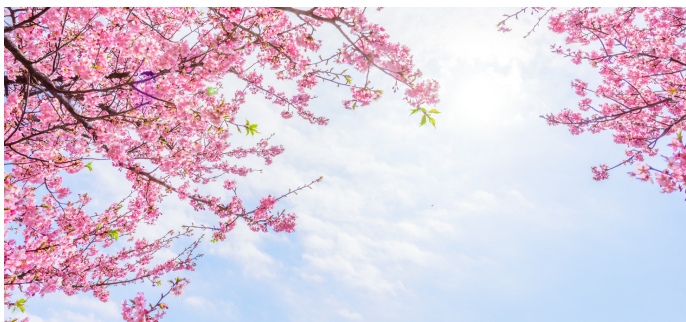
03

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

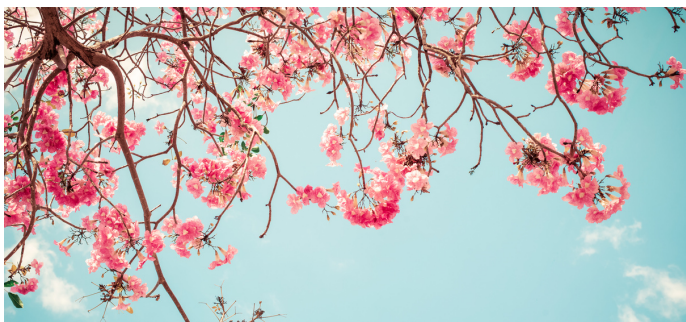
二月

04

星期一

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

星期二

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

星期三

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

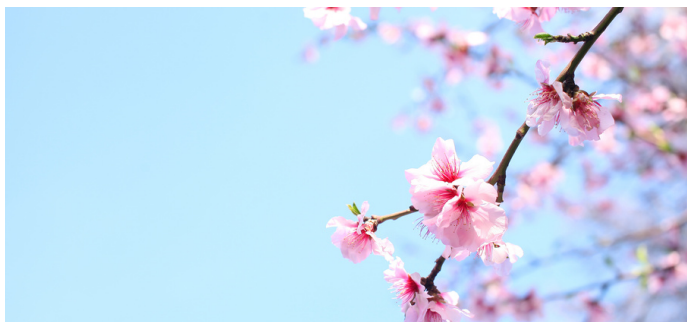
二月

07

星期四

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

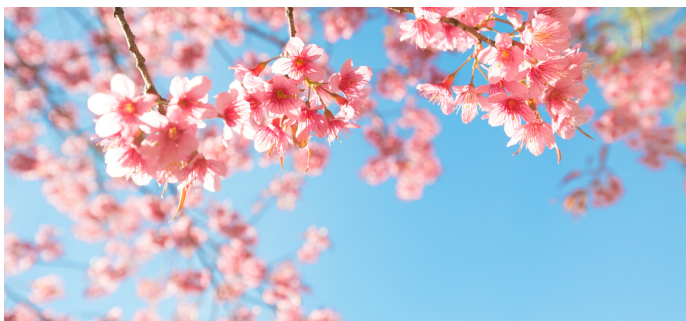
二月

08

星期五

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

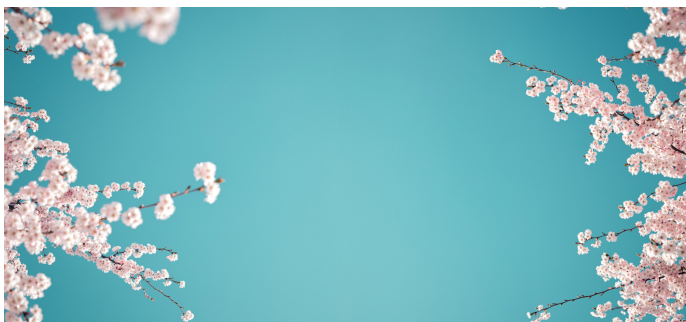
二月

09

星期六

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

星期日

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

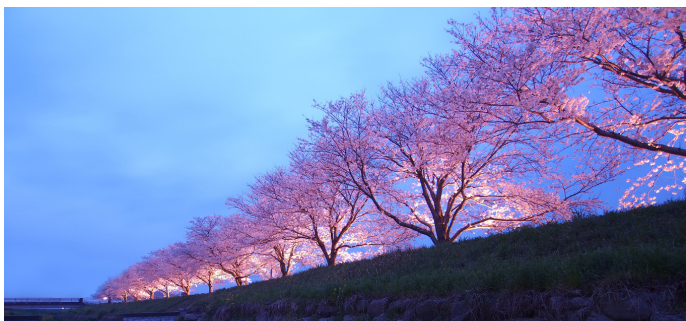
二月

11

星期一

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

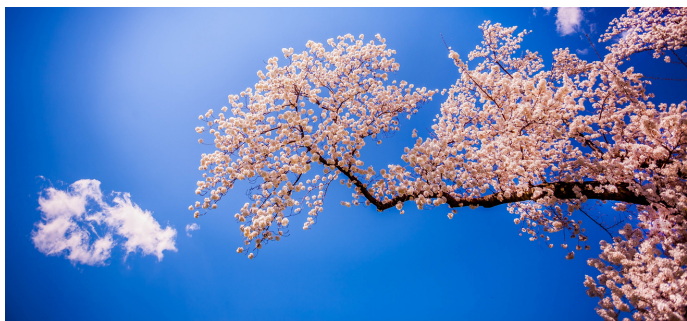
12

佛日 元宵

星期二

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

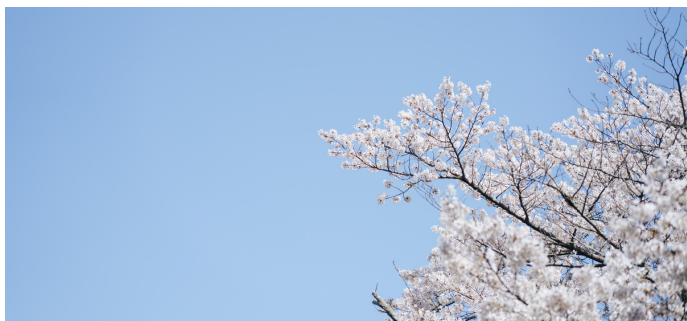
二月

13

星期三

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

星期四

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

星期五

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

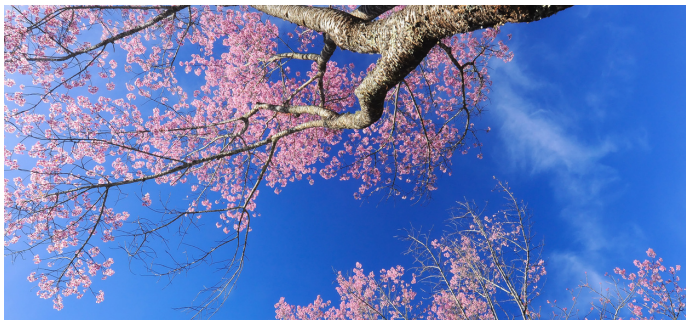
二月

16

星期六

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

星期日

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

星期一

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

星期二

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

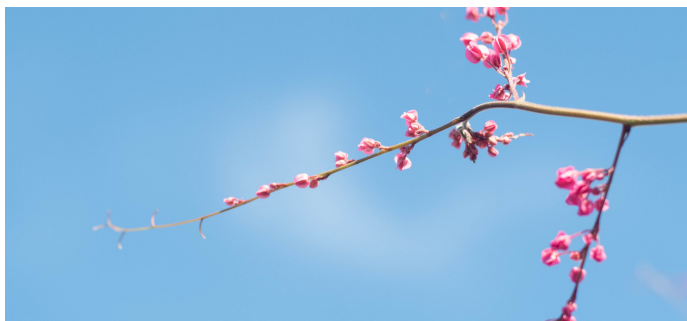
20

佛日

星期三

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

星期四

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

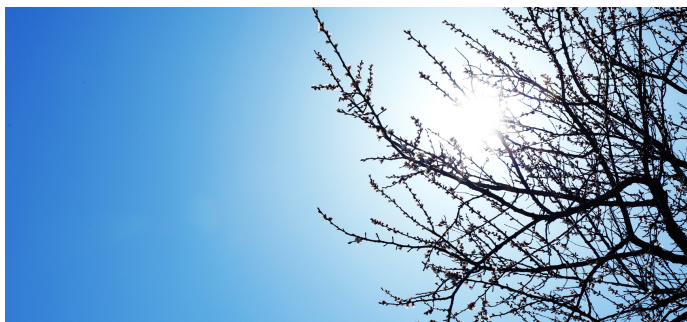
二月

22

星期五

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

星期六

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

星期日

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》卷一 八六年六月六日

覺性日曆

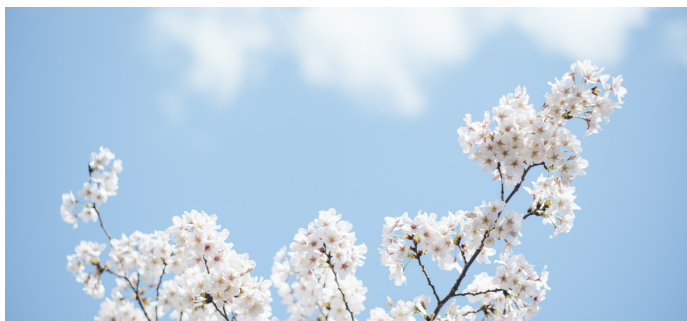
二月

25

星期一

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

星期二

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

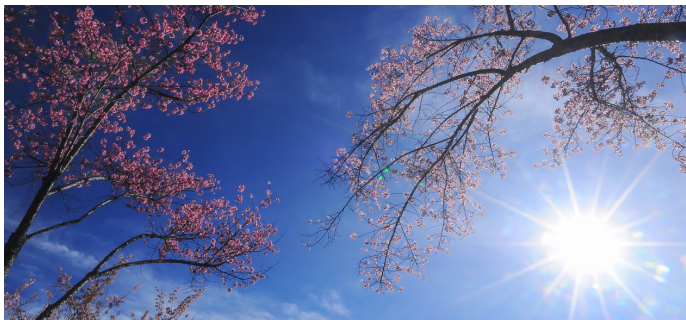
二月

27

星期三

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

星期四

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