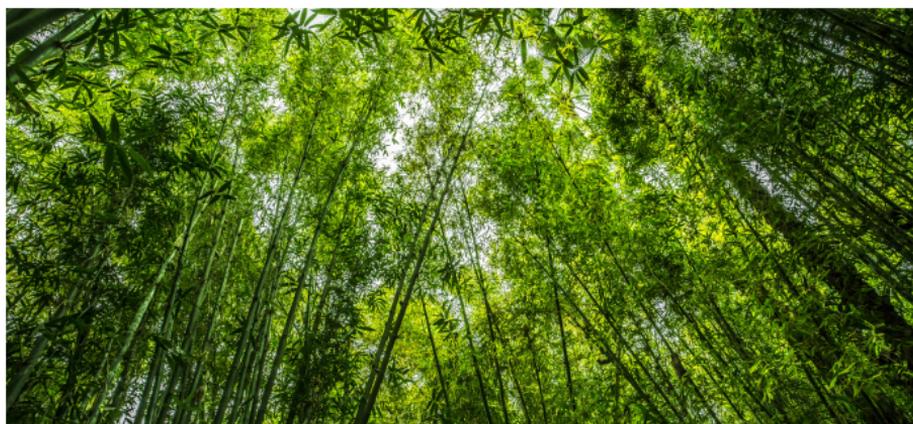




佛教教導我們——要認清自己。稱之為「自己」的事物，其實就是身心。佛陀教導說：如果我們愛什麼，我們就會因為什麼而苦。

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



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



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



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

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

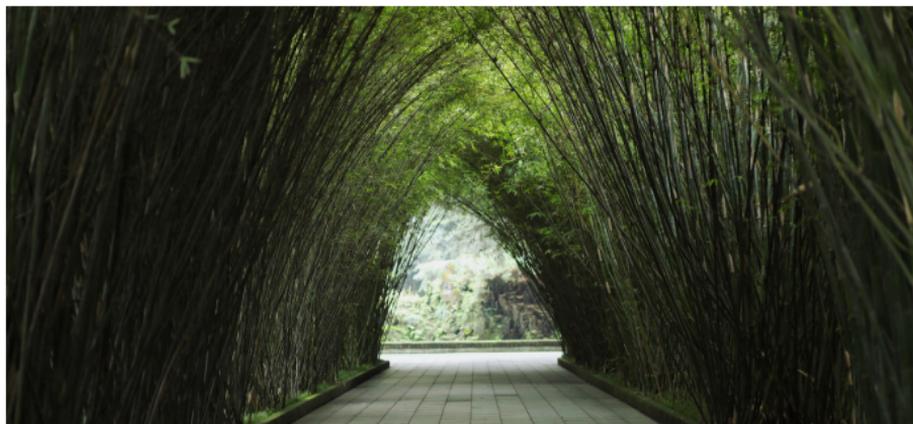
三月

09

星期日

2025年3月9日

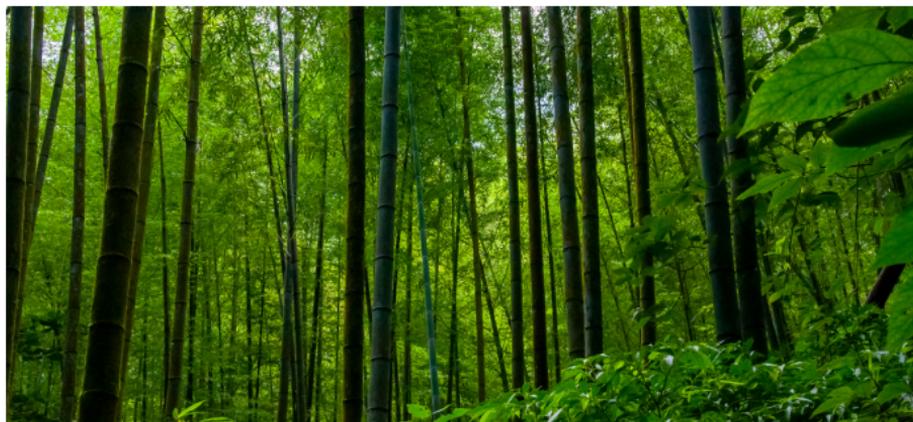
乙巳年二月初十



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



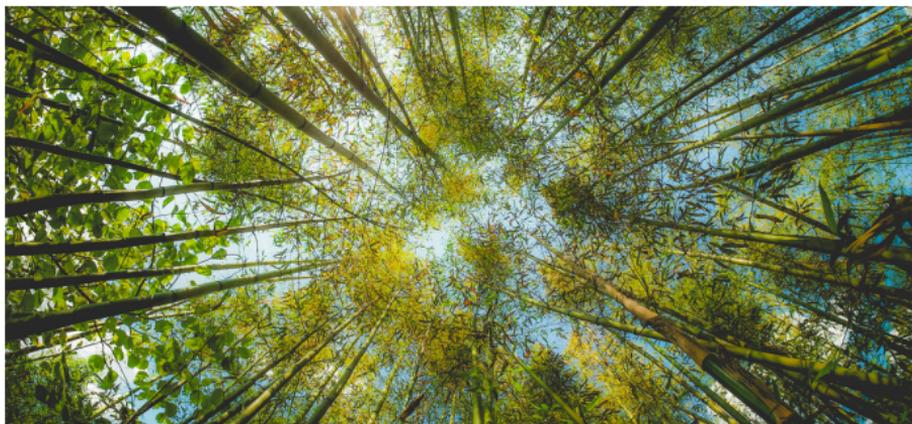
在這充滿變化的身體裏面，我們感覺有個我在。這個我和小時候的我還是同一個我，我們誤以為有個我在。我們誤以為心就是我，此心即我，很難照見心不是我。如果什麼時候能夠以智慧看見並接受心不是我，那時就能證悟初果須陀洹。要記住。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄



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。



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



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



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



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



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



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

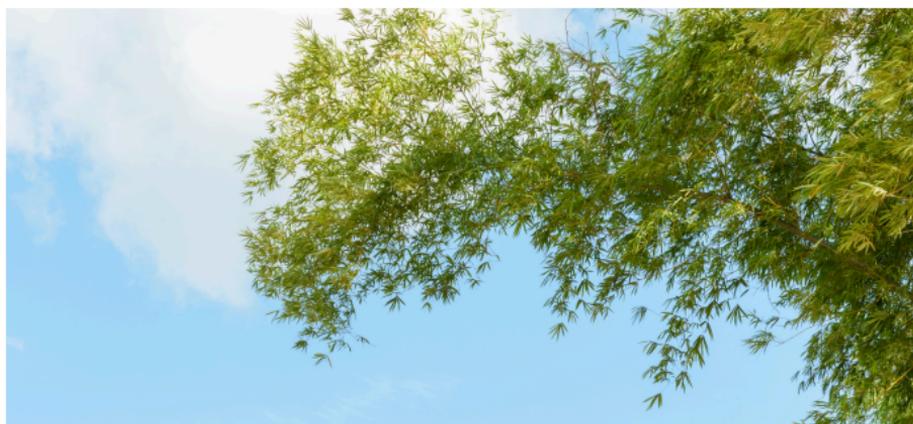
20

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

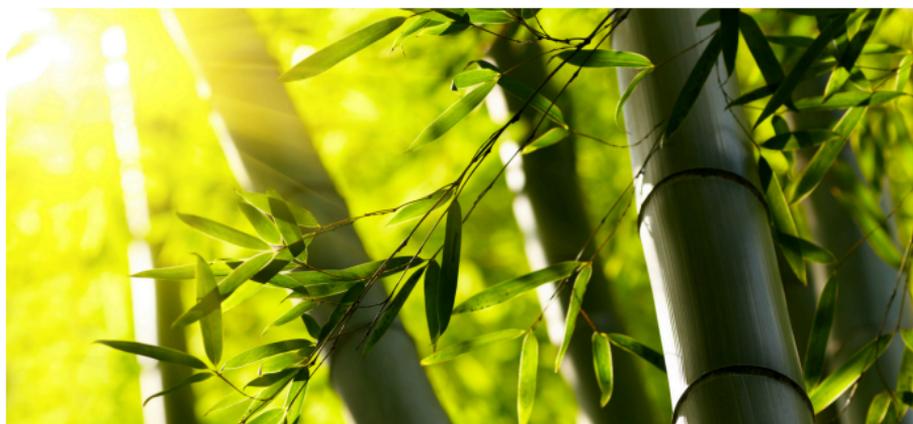
三月

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



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



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

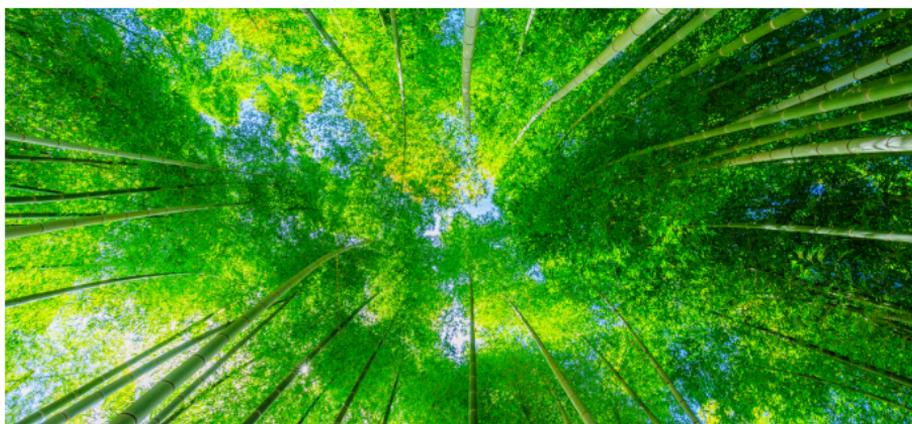
《佛教的實修線路圖》摘錄



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。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛教的實修線路圖》摘錄



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