

覺性日曆

四月

01

星期二

2025年4月1日

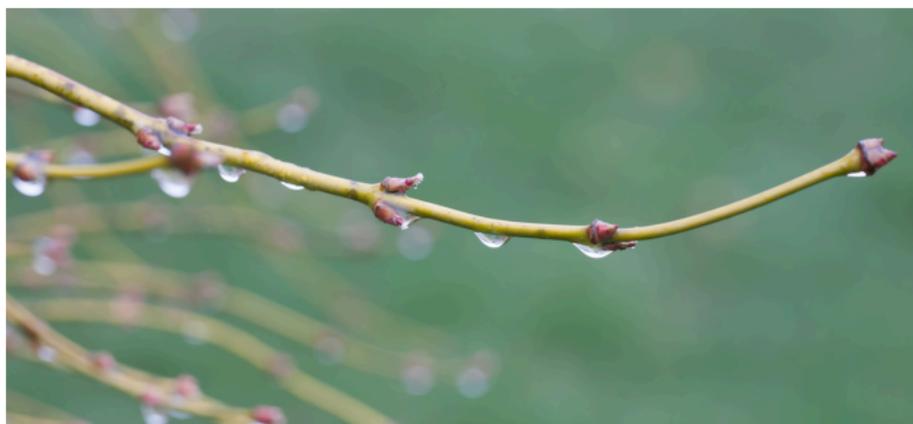
乙巳年三月初四



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



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



覺

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。

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



覺

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



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



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



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。

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



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



覺

稱爲「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

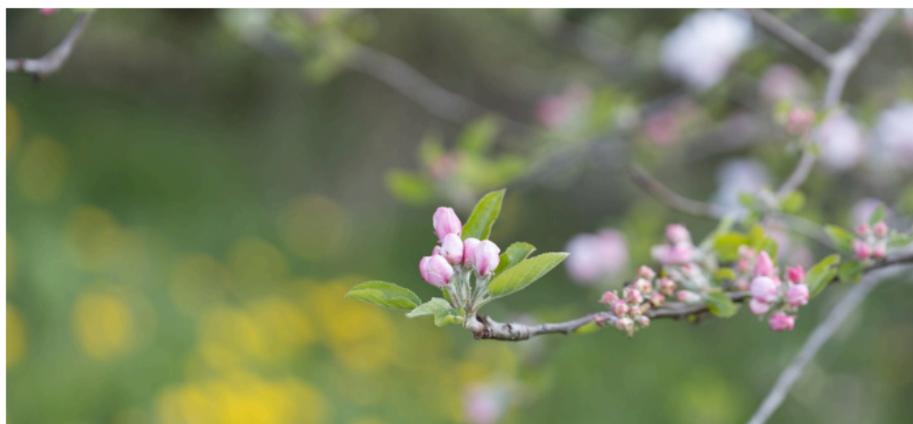
四月

16

星期四

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



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

星期六

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

星期日

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

星期一

2025年4月20日

乙巳年三月廿三



覺

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

星期二

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

星期三

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

星期四

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

星期五

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

星期六

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

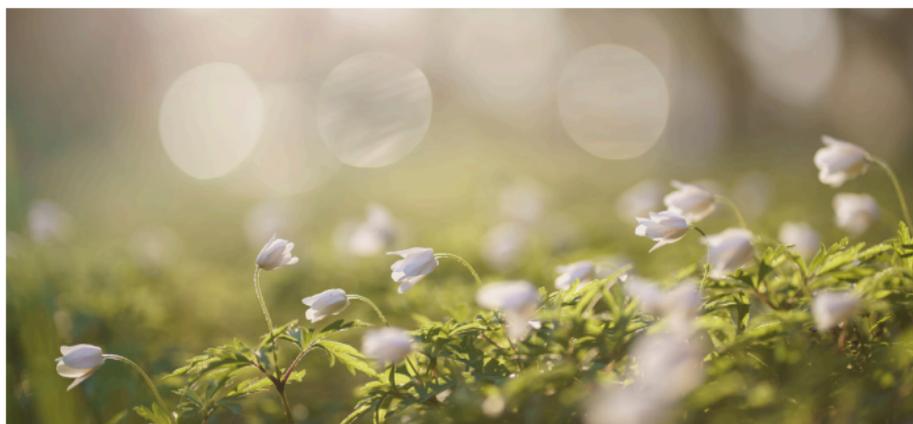
26

佛日

星期日

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

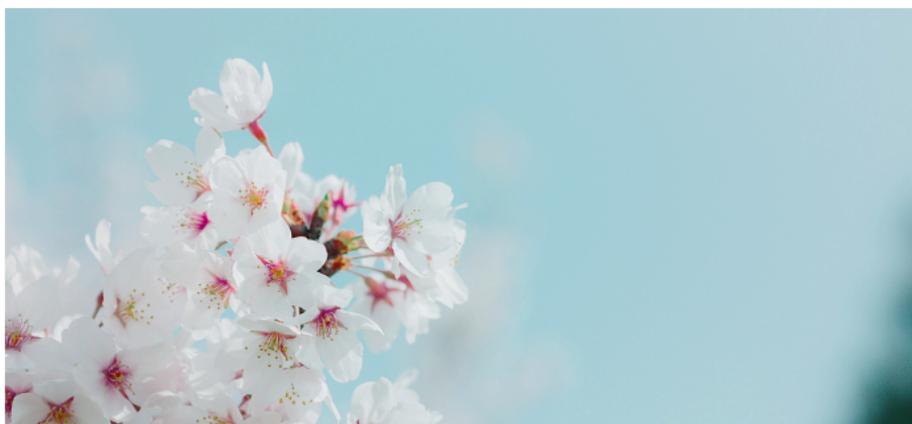
四月

27

星期一

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  
復雜的東西。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



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

星期三

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

星期四

2025年4月30日

乙巳年四月初三



覺

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