

覺性日曆

五月

01

勞動節

星期五

2025年5月1日

乙巳年四月初四



真正的學法是：

如身本來面目地去知道身，
如心本來面目地去知道心。

隆波帕默尊者·法語節選

《最好的心是平常心》摘錄



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

星期日

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

星期一

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

星期二

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

星期三

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所有一切的實相。

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

星期四

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

星期五

2025年5月8日

乙巳年四月十一



覺

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

星期六

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

星期日

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

星期一

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

星期二

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

星期三

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

星期四

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

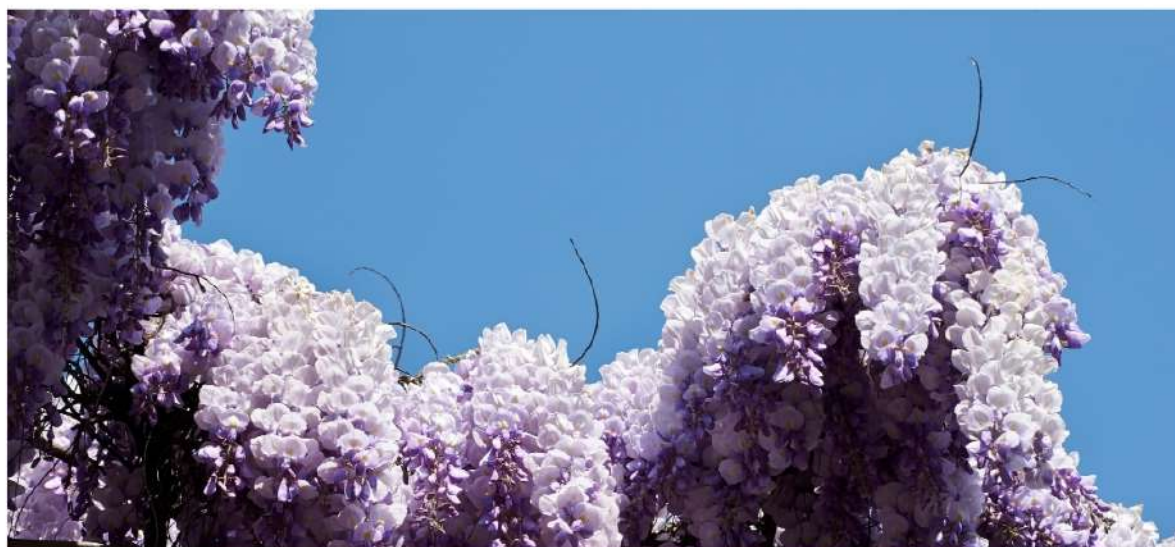
五月

15

星期五

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

星期六

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

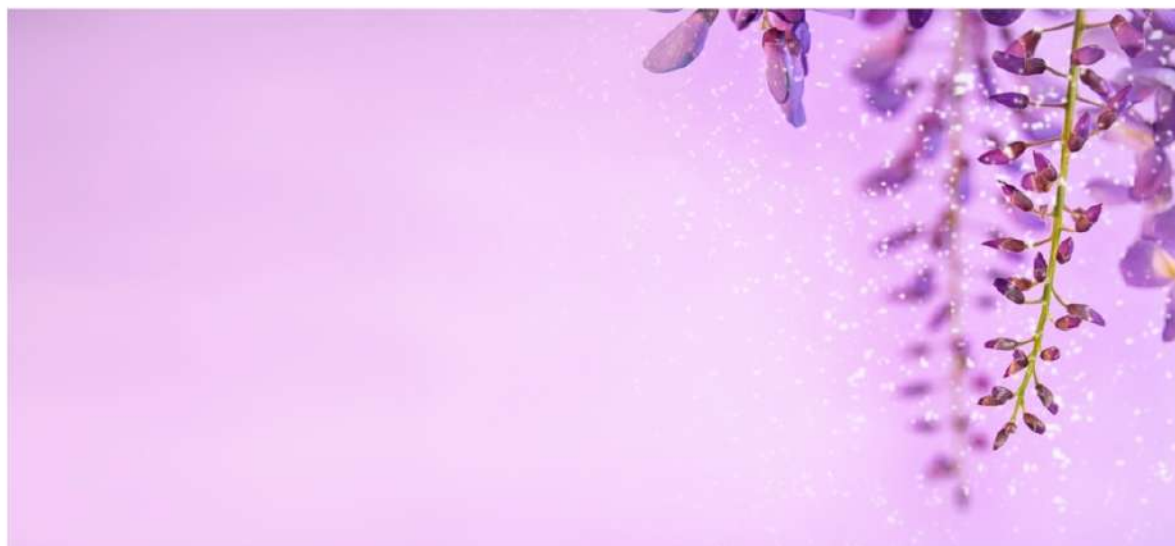
五月

17

星期日

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，然後再去看。

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

星期一

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

星期二

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

星期三

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

星期四

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

星期五

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

星期六

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

星期日

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

星期一

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

星期二

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

星期三

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

星期四

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

星期五

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

星期六

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

星期一

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