

覺性日曆

六月

01

星期日

2025年6月1日

乙巳年五月初六



「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

覺性日曆

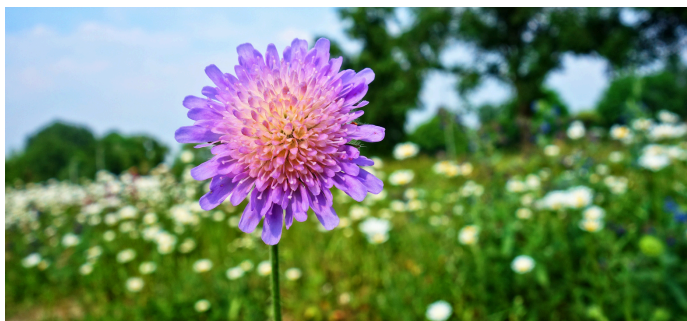
六月

02

星期一

2025年6月2日

乙巳年五月初七



若以為借由不斷地讓身心經受足夠
多的苦，就可以斬斷煩惱習氣並且
體證道、果、涅槃，這根本不
是正確地修習毗鉢舍那，這種自我
折磨稱之為「修苦行」。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

03

佛日

星期二

2025年6月3日

乙巳年五月初八



每個人要自己衡量，如何練習可以讓覺性和智慧更加順暢地生起，就持續按照那種方式練習。

隆波帕默尊者·法語節選 《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

04

星期三

2025年6月4日

乙巳年五月初九



「回避所緣」與「收攝六根」是截然不同。回避所緣是避免接觸所緣，收攝六根是指與外界接觸時，以覺性來呵護心。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

05

芒種

星期四

2025年6月5日

乙巳年五月初十



見法的快與慢，不取決於修行輕鬆
與否，也不取決於煩惱習氣厚重與
否，而取決於根器是利還是鈍。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

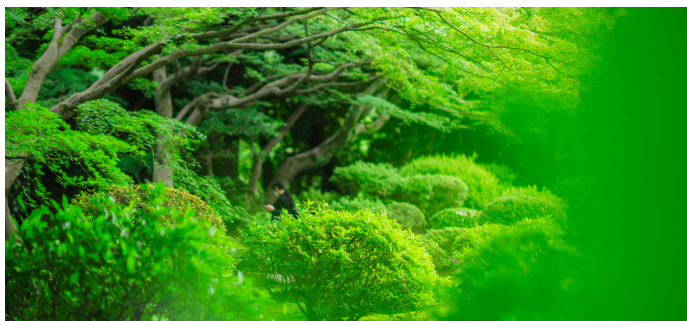
六月

06

星期五

2025年6月6日

乙巳年五月十一



事實上，我們無法真的回避六根與六塵的接觸。有眼睛必然會看見，有耳朵必然會聽見聲音，有鼻子必然會聞到氣味，有舌頭必然會嘗到味道，有身體必然會有接觸，有心必然會去思維和造作。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

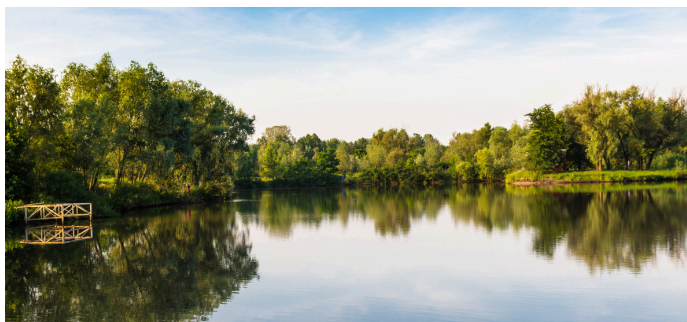
六月

07

星期六

2025年6月7日

乙巳年五月十二



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，不讓不善法生起；隨順了邪見，以為我們真能控制欲自心讓不善法不升起，以為心是「我」、是「我的」。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

08

星期日

2025年6月8日

乙巳年五月十三



不善法是否生起並非取決於我們的心意，而是隨順它們自己的因緣。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

09

星期一

2025年6月9日

乙巳年五月十四



道友們往往是好人或是努力想要成為好人。因此，很自然就會討厭煩惱習氣，將之視為破壞內心諸多美德、寧靜與快樂的罪魁禍首。一旦發現生起煩惱習氣，就會千方百計想要消除它們。事實上，這些都屬於奢摩他的修行。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

10

佛日

星期二

2025年6月10日

乙巳年五月十五



毗鉢舍那的修行，起步於——當行者有覺性地覺知呈現在六根的名色所緣時，能夠生起智慧去正確地照見名色的實相。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

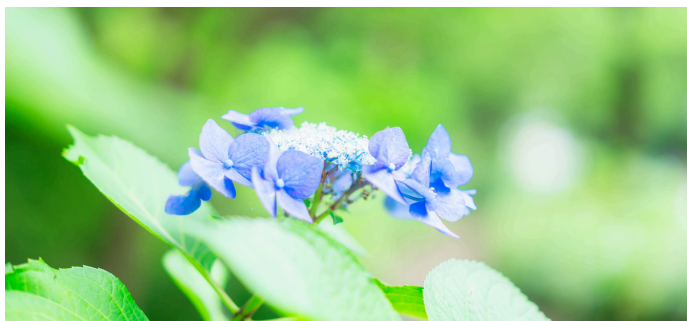
六月

11

星期三

2025年6月11日

乙巳年五月十六



知道煩惱習氣的意思是不隨順它而被控制，也不與之對抗，而是要有覺性地就只是知道，以中立的心去知道。讓煩惱習氣自然地生、住、異、滅而毫無毒副作用。如果違背它們或是努力對抗，它們會加倍反撲。

隆波帕默尊者：法語節選 《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

12

星期四

2025年6月12日

乙巳年五月十七



事實上，佛陀教導我們要「知
苦」，沒有教導我們去「斷苦」。

隆波帕默尊者·法語節選 《唯一路》摘錄

覺性日曆

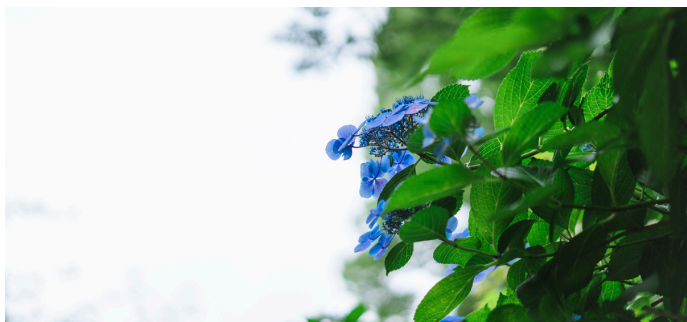
六月

13

星期五

2025年6月13日

乙巳年五月十八



煩惱習氣屬於行蘊，行蘊屬於苦的
範疇，我們需要如實地知道它們。

隆波帕默尊者·法語節選 《唯一路》摘錄

覺性日曆

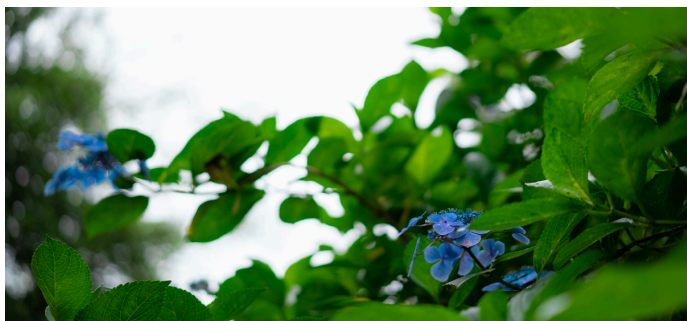
14

六月

星期六

2025年6月14日

乙巳年五月十九



我們的心要像在湍急水流中固定了
錨的船，既不隨波逐流，也不對抗
水流，水就無法覆舟。對於煩惱習
氣不迎不拒，是需要通過足夠多的
學習才可以明白的。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

15

父親節

星期日

2025年6月15日

乙巳年五月二十



萬一深陷煩惱習氣而無法脫身，必須先去奮力對抗，讓自己暫時脫身。這是應急之策，以解決眼前的問題。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

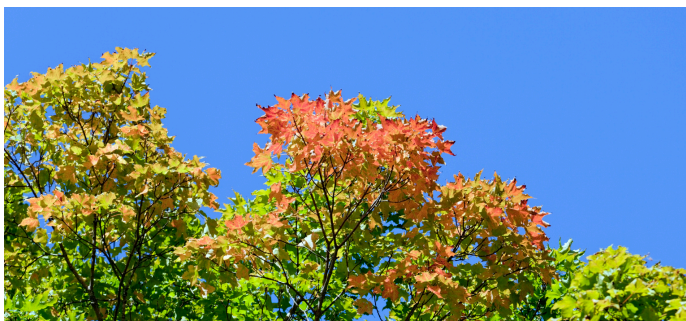
六月

16

星期一

2025年6月16日

乙巳年五月廿一



覺性、正定和智慧，都具有無我的特性，不是隨心所欲就可以令之生起的。可是經由在覺性、正定和智慧生起的因地上正確用功，它們就隨因緣而生。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

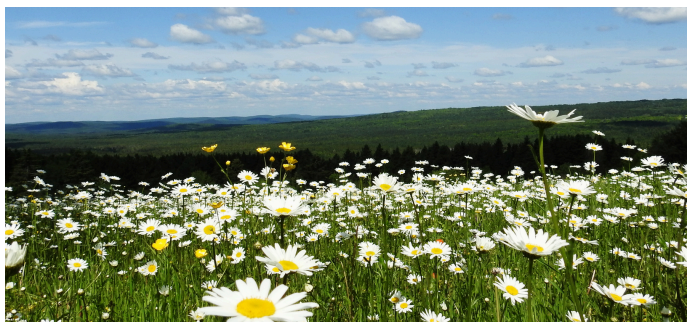
六月

17

星期二

2025年6月17日

乙巳年五月廿二



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

覺性日曆

六月

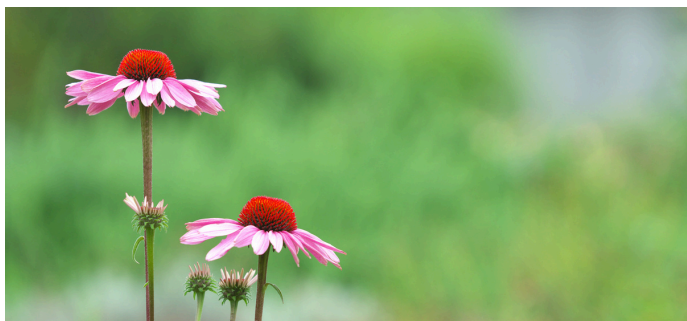
18

佛日

星期三

2025年6月18日

乙巳年五月廿三



修行人的職責並非努力製造覺性，
而應持續精進地緊隨著覺知身、覺
知心——也就是以名色作為所緣修
習四念處，直到心能夠牢記名色的
境界或狀態。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

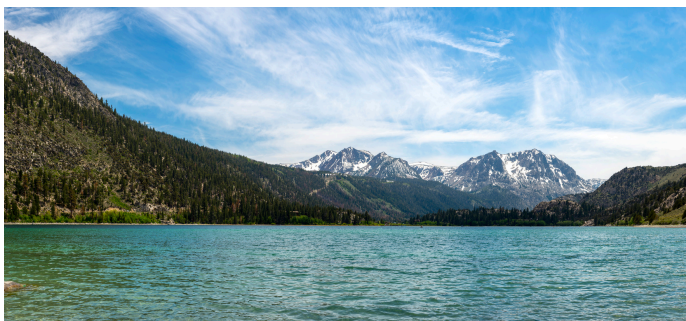
六月

19

星期四

2025年6月19日

乙巳年五月廿四



當覺性生起，覺性的職責是呵護心
成為善心，善心具備的特質是覺
知、覺醒、寧靜、喜悅、乾淨、光
明。或者說，在覺性生起時，心會
有樂受或是舍受（不苦不樂受）這
樣的快樂。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

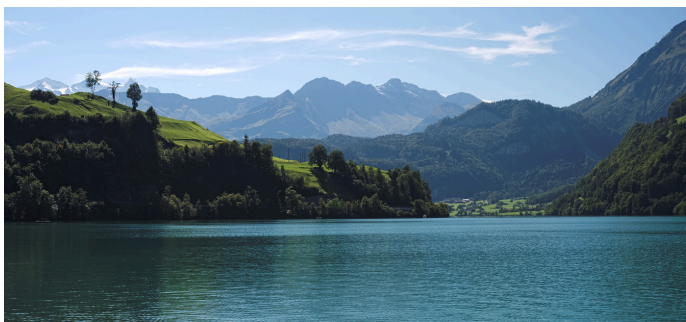
六月

20

星期五

2025年6月20日

乙巳年五月廿五



如果修行人希望心安住而獲得正定（在覺知名色所緣的時候，心是安住的），也並不難，只要具備正念或是具有覺知名色的覺性，心會自動生起善和快樂。一旦心覺知名色所緣以後產生快樂，正定（也就是安住於覺知名色所緣的狀態）就會自行生起一剎那。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

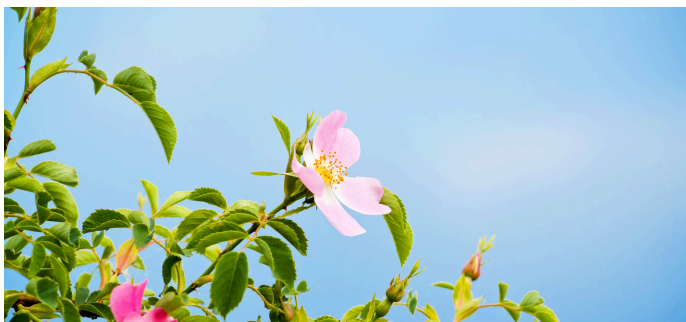
21

夏至

星期六

2025年6月21日

乙巳年五月廿六



如果期待獲得毗鉢舍那的智慧，只有唯一
路——需要有覺性地覺知名色（身心），然
後心就會生起安住於覺知名色（身心）的
狀態。當反復不斷地覺知到了某個程度，
便會生起對於名色（身心）實相的領悟。
正確了知名色（身心）的實相，即是毗鉢
舍那的智慧。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

22

星期日

2025年6月22日

乙巳年五月廿七



其實，一切善法依然呈現三法印，
無法仰賴意欲發展。

隆波帕默尊者：法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

23

星期一

2025年6月23日

乙巳年五月廿八



修行人無需去呵護無常且無法保持
不變的善法，也不要寄望於不受掌
控的善法能夠隨心所欲地發展。只
要有覺性緊隨著持續而正確地去覺
知名色，善法必會自行增長。

隆波帕默尊者·法語節選 《唯一路》摘錄

覺性日曆

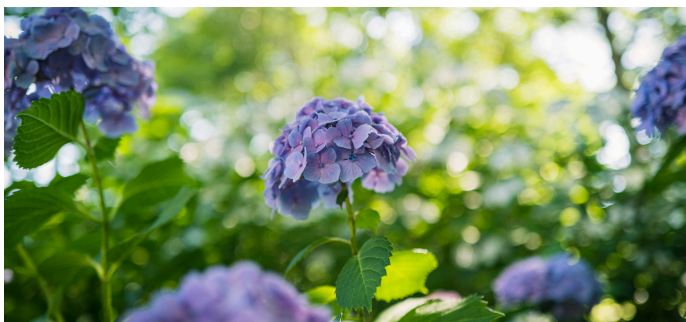
六月

24

星期二

2025年6月24日

乙巳年五月廿九



正如上座部大師阿姜曼尊者開示：
「何時有覺性，何時就有（正）精
進；何時缺少覺性，何時就沒有（
正）精進。」

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

25

佛日

星期三

2025年6月25日

乙巳年六月初一



當智慧清楚地照見實相，就會放下
對於名色（身心）的執著，進而清
楚地照見涅槃——遠離煩惱習氣、
遠離名色和所有苦的境界。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

26

星期四

2025年6月26日

乙巳年六月初二



心何時迷失於隨順煩惱習氣的極端，何時就迷失在世俗諦所緣，無法覺知自己的名色（身心）。何時壓制自己的身與心導致它們失去本應呈現的常態，就無法照見名色（身心）的實相。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

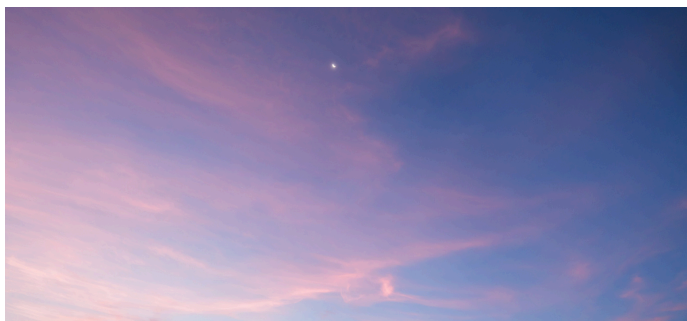
六月

27

星期五

2025年6月27日

乙巳年六月初三



何時真的看見那些狀態或境界，何時心就會快速地醒來一剎那，從極端的路上跳出來而步入中道。接下來，以醒來的心緊隨著持續而如實地覺知那些境界或狀態，以修習毗鉢舍那。那些境界或狀態會自動而清晰地呈現三法印。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

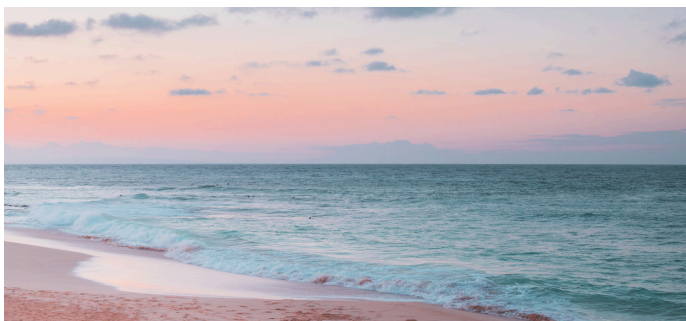
六月

28

星期六

2025年6月28日

乙巳年六月初四



對於不喜歡學習經典的修行者，有
另一種簡單的方法幫助我們從極端
中跳脫出來，生起覺知與覺醒的狀
態，能夠進一步如實覺知名色（身
心）。這就是——及時知道走錯路
的心，心就會自動契入正確的路。

隆波帕默尊者·法語節選 《唯一路》摘錄

覺性日曆

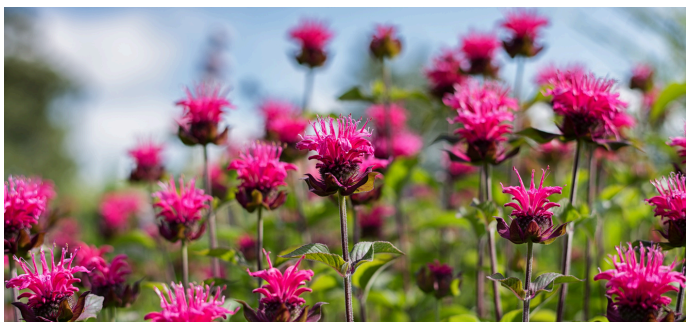
六月

29

星期日

2025年6月29日

乙巳年六月初五



心不走神也不緊盯，就能覺知名色
（身心），而無需呵護、緊盯、打
壓等種種對治，名色（身心）將會
立即顯露真容——呈現三法印。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄

覺性日曆

六月

30

星期一

2025年6月30日

乙巳年六月初六



非常重要
的是：選擇適合自己的禪
法——會讓覺性和正定常常生起，
同時也知道正確覺知所緣的方法，
不迷失到任何一個極端。

隆波帕默尊者·法語節選

《唯一路》摘錄