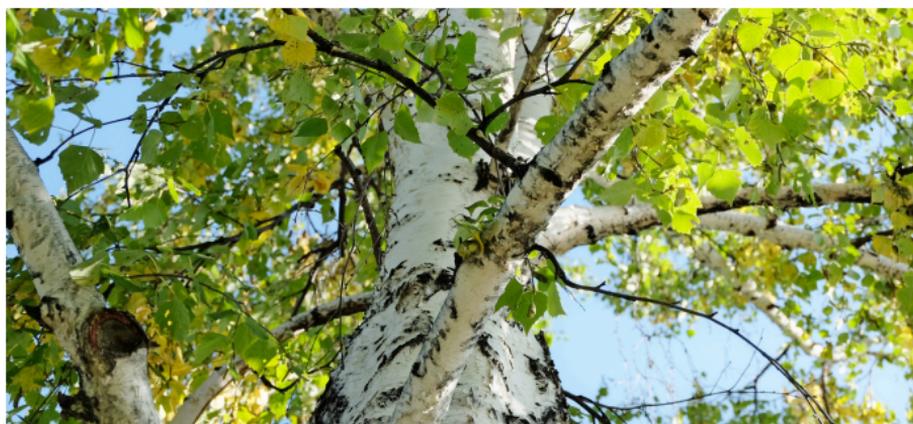




「一心」是心徹底根除一切煩惱之後的一種狀態，不再生起任何執著與抓取，並且完全根除了核心煩惱——無明，徹見了五蘊，包括徹見了「知者」之心，因為「知者」之心也是隸屬於五蘊的。



阿羅漢的心，已不再與世間如膠似漆地黏著了。它是自由的，不再抓取任何所緣，並已解脫於一切所緣。若問：它還有所緣嗎？回答是：當然有。因為何時有心生起，何時就一定會有所緣。



佛法的工作有結束之時，結束於驅除「無明」和消除「不知道」的那一刻。「無明」是指不知道「因果」，不知道「一切都是因才會生起。」諸法因緣生，諸法因緣滅。一切都無法被掌控。



要想消除無明，就一定要知苦。要知道關於什麼的苦呢？要知道那個被稱為「我」的事物。組成「我」的那個事物就是名色，名色分解成五蘊，徹見五蘊，就徹見了所有的名色。

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》



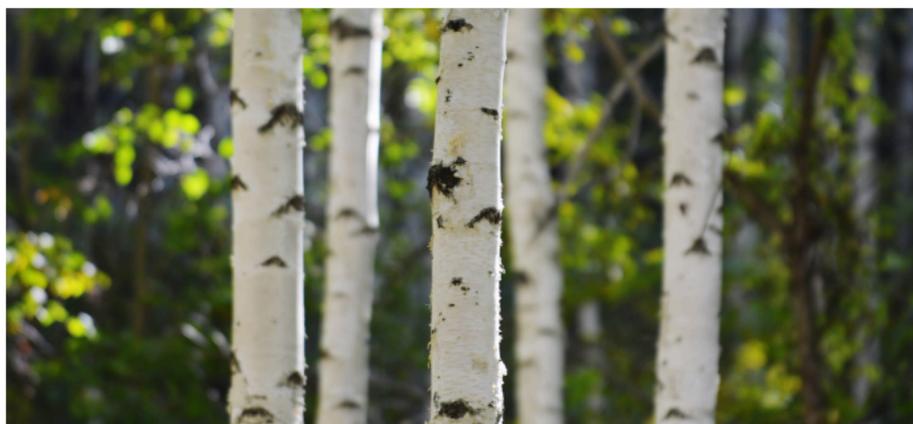
修習若還無法觸及心，就先去學習  
「不是心的事物」，也就是學習  
「與心同步生起的心所」。苦、  
樂、記憶、界定、善、不善等等，  
都屬於「心所」。如果連「心所」  
也無法觸及，就去探索「色」。



阿姜曼尊者教導道：「能夠觀心，就要觀心；觀不了心時，就要觀身；觀心與觀身都無法進行，就先修習奢摩他。如果什麼都做不了，就觀呼吸或是念誦佛號，心有了力量之後，就又可以回來觀心了。」



如果可以觀心，就去觀心，這是捷徑。如果可以觀到心，修行的路就縮短了，每一位導師都是這樣教導的。高僧大德們的教導都如出一轍。但是如果我們的力量還不夠，觀不到心，就先觀身。



我們要探究名色，直至照見名色的  
實相。我們可以從觀身開始：身體  
呼氣、吸氣，心是觀者；行、住、  
坐、臥，心是觀者；腹部升降，一  
會膨脹、一會收縮，心是觀者。

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》



名色若是分開了，就會看見色身在移動，而心是觀者。觀心的時候也能分離嗎？可以的。它們會分離成為心與「名身」（名法的身體），「名身」就是指所有的感覺——苦樂、好壞、記憶與界定。

覺性日曆

七月

10

佛日

星期四

2025年7月10日

乙巳年六月十六

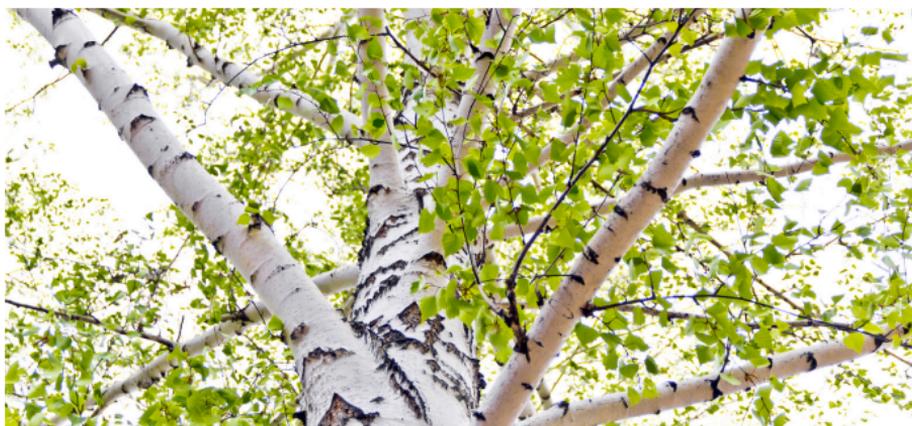


心本身是無形無相的，每一剎那與每一剎那的心都是相同的——僅僅是感知所緣。而我們之所以能夠區分出何謂善心、不善心、貪心、嗔心、痴心，是由於有外物摻入到了心中。

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》



苦、樂、好、壞等等，就好比是「心的身體」，它讓我們得以區分出此心與彼心的不同。就像是我們借由身體將彼此區分為不同的人，我們之所以能夠辨別出這個人與那個人不同，是因其身體不同。



心也是有身體的，稱之為「名身」。「名身」就是摻入心中的所有感覺：快樂與痛苦的感覺，好和壞的感覺等。快樂的心是一種情形，痛苦的心則是另一種情形。

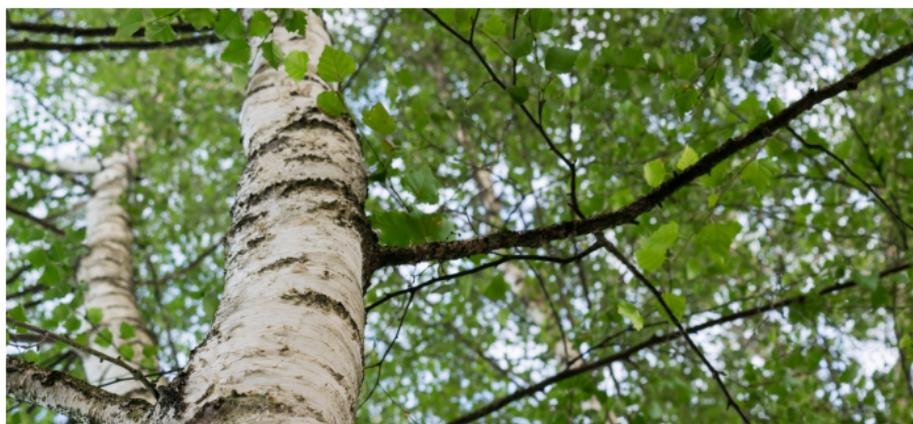
隆波帕默尊者·法語節選 禪窗摘錄  
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》



有時心感知所緣後，會伴隨著快樂；另一顆心感知所緣後卻會帶著痛苦。感知所緣的心，就是這樣伴隨著貪、伴隨著嗔、伴隨著痴。這使我們得以把心一部分、一部分地區分開來，看到心在生滅、生滅。



我們只能從自身的實際狀況去探索。有貪心嗎？有嗔心嗎？貪心和嗔心相同嗎？看見它們的不同了嗎？只有看到後才會明白：貪心生起而後消失，嗔心生起而後消失，痴心生起而後消失。



當我們觀身的時候，心只是觀者，別忘了去看著身體呼吸。如果觀四威儀，則是看著身體行、住、坐、臥，心是觀者。如果禪修使用的是身體的「動」，則稱為「正知篇」。

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》



如何檢驗會不會修行——觀身的時候，看著身動，心是觀者，這才算會修行。如果只是看著身體，心沒有成為觀者，只是一味地靜如死水，這是不會修行。

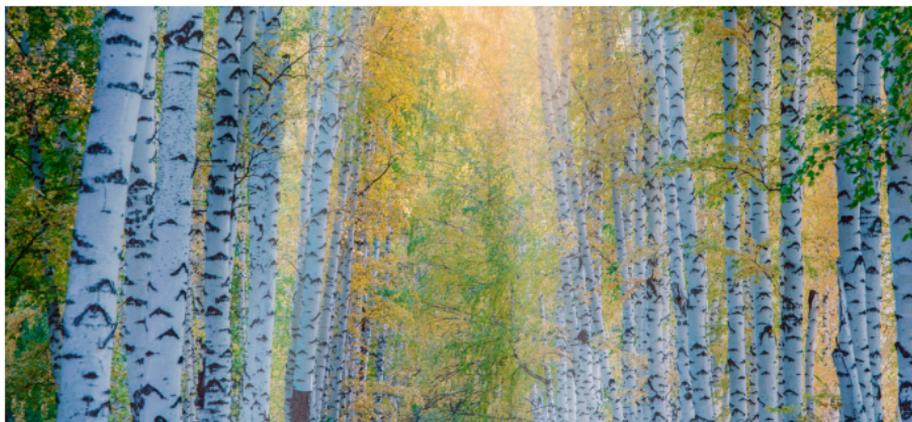
隆波帕默尊者·法語節選  
禪窗摘錄  
《一心·四念處·四聖諦·七覺支·八支聖道》



我們學習是為了洞見到：凡生起的，必會滅去，我們的目標是——必須照見「三法印」。凡生起的，必會滅去——這是照見「無常」；一切都是因即生，無因即滅，無法被掌控——這是照見「無我」。



觀者的心是中舍的。因為擁有了純淨的覺性——這樣的覺性是乾乾淨淨的，沒有任何「想要」摻雜其中的，也沒有滿意和不滿意摻雜其內。所以隆波反復提醒：要訓練覺性，訓練讓心安住且中立。



身動，心是觀者；心動，心是觀者。一旦生起滿意與不滿意，都要及時知道。比如，快樂生起，心對此滿意，要及時知道；痛苦生起，心對此不滿意，也要及時知道。

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》



心會老老實實地覺知所緣，對一切所緣沒有滿意與不滿意之分。看見苦與樂，也僅是看著它們生起而後減去，完全平等。這樣才能稱為「已經會修行了」。

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》

覺性日曆

七月

21

星期一

2025年7月21日

乙巳年六月廿七

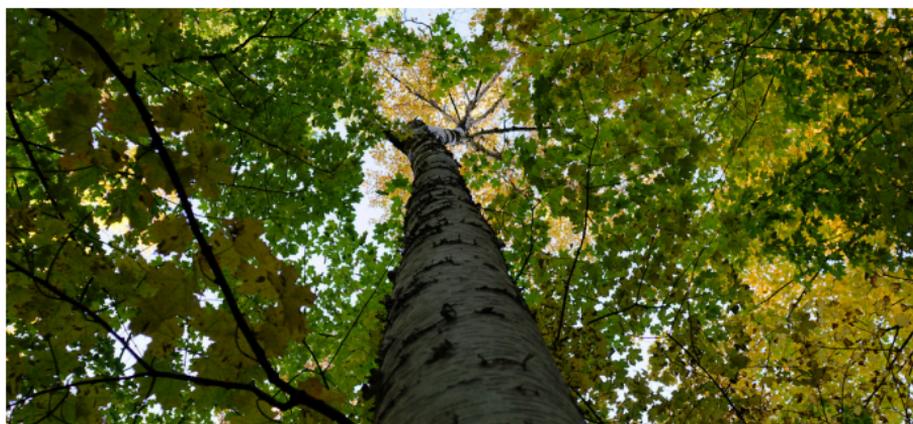


接觸所緣時，心有時候滿意，有時候不滿意。都要不斷及時地知道，心就會中立、中舍。具備了禪定、覺性以及中舍的心，才是準備好了可以開發智慧的心。

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》



身的真相是：無常、苦、無我。所有名法的真相也是：無常、苦、無我。我們常常這樣用乾淨的、有覺性的、正在覺知自己且中立的心，去感知、去緊隨著知道、看見名色——真相就會呈現，我們的心繼而就會生起智慧。

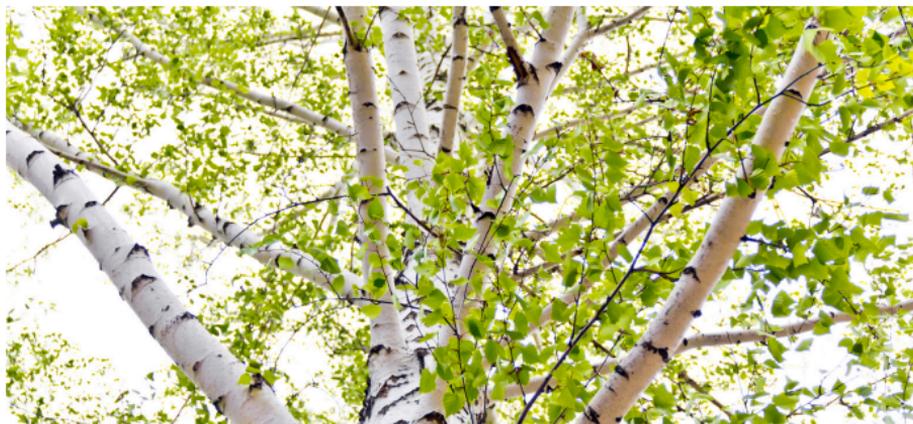


初級智慧會照見：凡生起的，必會滅去。所有的名與色都是生起而後滅去，但是心依然在執取。中級智慧則會照見：所有的色本身是苦，然後放下色。這是三果阿那含的境界。終極智慧則會照見：心本身是苦。



要努力地覺知自己。觀照身體呼吸，心必須有一個「臨時之家」。如果心沒有「臨時之家」，就會四處飄蕩，那樣就無法及時地知道心，因為心已經跑掉了。

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》



佛法的修行好比是進行調研工作，即深入進去看見真相。所謂「調研」，並不是坐在那裏自己思考。調研必須去現場勘察：事實究竟是怎樣的。是深入現場調研，而不是紙上談兵寫報告，也不是研究經典資料。

覺性日曆

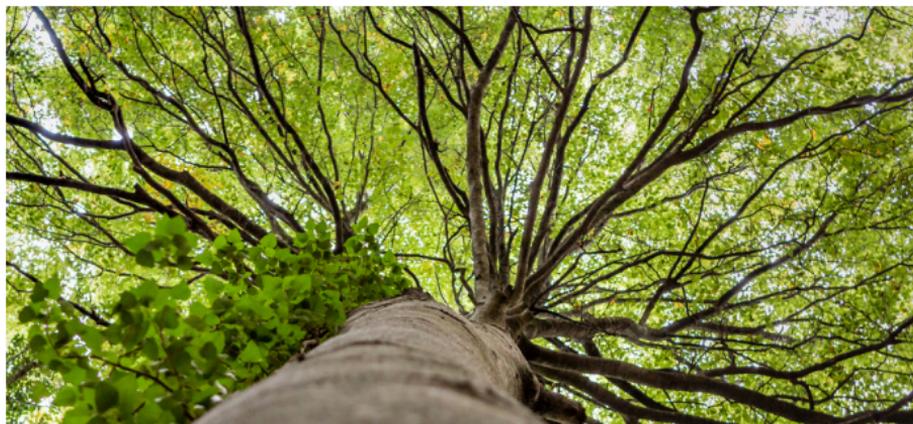
七月

26

星期六

2025年7月26日

乙巳年六月初二



有快樂生起的時候，心不會忘乎所以，明白說：快樂臨時存在而後消失；有痛苦生起的時候，心不會痛苦不堪，明白說：痛苦也是臨時存在而後消失的。這稱之為「心因智慧而舍」。

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》



心保持了中立，心不再繼續掙扎，不再繼續造作，心真正做到了——「就只是知道，就只是看見」。一旦抵達這一點，如果積累得足夠的話，聖道就會生起，心會進入安止定。

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》



作為知者的心，本身也處於三法印之下，有時作為知者，有時作為想者，有時是迷者，有時是緊盯者，心本身也是多變的，同樣呈現三法印，是無我的。



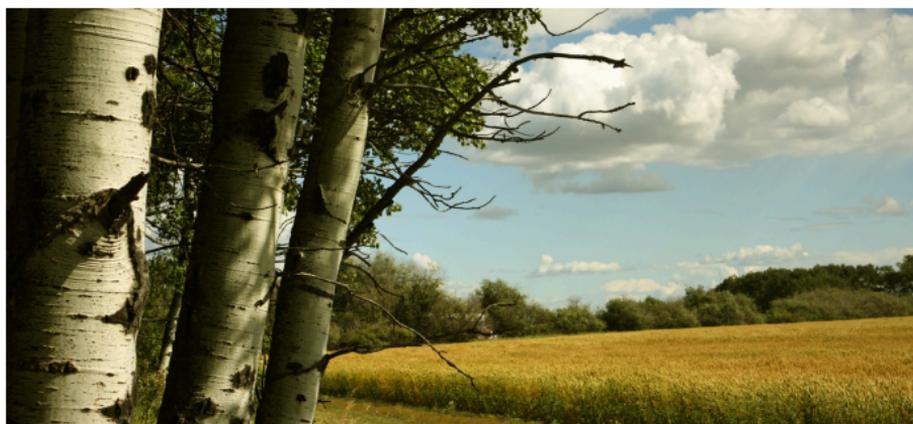
要想能夠圓滿七覺支，就需要圓滿念處，圓滿四種念處中的任何一種念處即可，並非必須修學全部四種——身、受、心、法。修習任何一種，最終都能契入聖諦，都能來到同樣的一點。

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》



要想能夠圓滿念處，就要練習培養覺性，為心選擇一個臨時的家來發展覺性，比如安般念，就是使用呼吸來發展覺性。有覺性是為了覺知身、受、心、法，覺知是為了看見事實，生起智慧，直至心保持中立。

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》



心為什麼能夠牢記境界或狀態？因為常常地看見。所以，從今往後要用功，念誦「佛陀」，觀呼吸，什麼都行——心迷失了，覺知；心迷失了，知道，就這樣持續地訓練。

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》