

覺性日曆

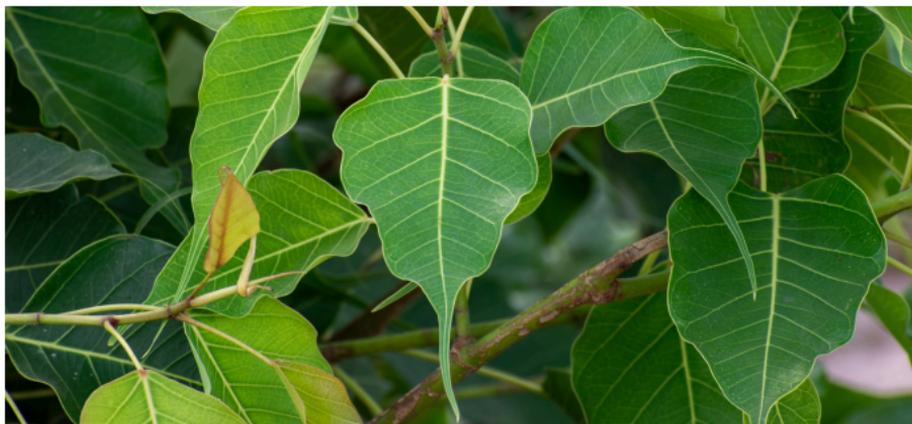
八月

01

星期五

2025年8月1日

乙巳年六月初八



無論何種美德或是善行，若是
決意要做，就力爭做到，再難
也不放棄。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

02

佛日

星期六

2025年8月2日

乙巳年六月初九



佛教的第一門學科，稱為「戒學」。最簡單的持戒方法是：當煩惱在心中生起時，及時地知道。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

03

星期日

2025年8月3日

乙巳年六月初十



破戒是由於心被煩惱掌控了。倘若
煩惱沒有控制心，就不會破戒，而
能自動擁有戒。

隆波帕默尊者·法語節選

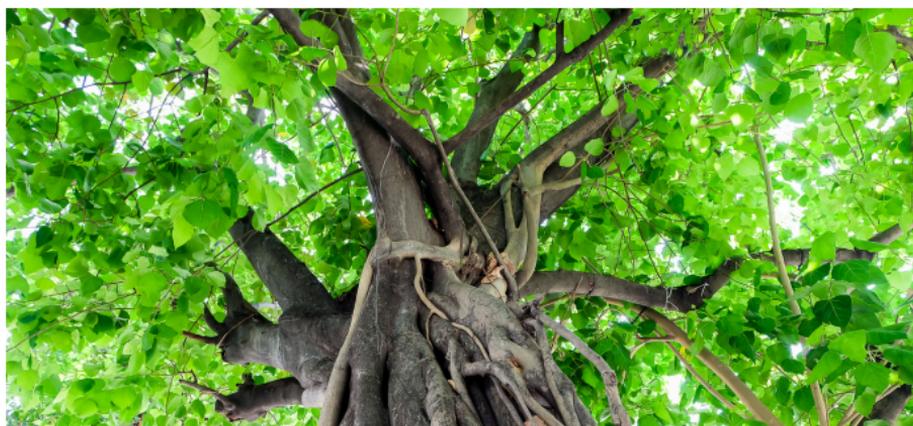
《微法談》摘錄



戒，是刻意放棄以身與口去造惡業。我們若有戒，身與口便可以清淨，不會以身與口去侵犯別人。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄



一個有戒的人，生命之中會少許多
坎坷不平，修行也會簡單起來。因
此，要在身與口兩方面先管好自
己。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

06

星期三

2025年8月6日

乙巳年六月十三



持戒即是——在有機會且有能力造
惡的時候，刻意不為之。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

07

立秋

星期四

2025年8月7日

乙巳年六月十四



必須有戒，若無戒，免談禪定；若
無禪定，遑論智慧；無戒也無定，
則智慧不生，「解脫」提都別提。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

08

星期五

2025年8月8日

乙巳年六月十五



持戒並不是佛陀想讓我們受苦，相反的，是為了讓我們舒坦。持戒之後，心更易寧靜。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

09

佛日

星期六

2025年8月9日

乙巳年六月十六



心是無法掌控之物。心無法被命令：指揮它好，做不到；迫使它如如不動，也不行。我們學習是為了看見實相：一切皆不受掌控。持續地如此觀照。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

10

星期日

2025年8月10日

乙巳年六月十七



奢摩他的修行，可以令心獲得休憩。以休憩來滋潤心，使其獲得力
量，好比繁重工作之後的小憩片
刻，便會神清氣爽。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

11

星期一

2025年8月11日

乙巳年六月十八



善心是輕鬆的，稱為「心的輕快性」。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

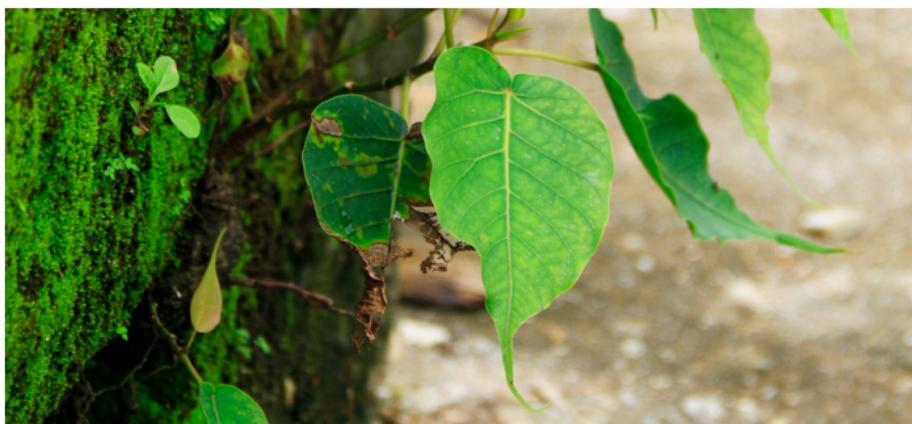
八月

12

星期二

2025年8月12日

乙巳年六月十九



善心，是柔軟的。若它是僵硬的、
帶有抗拒意味的，肯定是不善心。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄



煩惱的身手異常敏捷，一不留神就溜進來控制心了。如果是敏捷的善心——煩惱一有動靜就馬上看見，煩惱即刻銷聲匿跡。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

14

星期四

2025年8月14日

乙巳年六月廿一



許多修行人，一起步就生起不善
心，一起步就「想修行」——心已經
有了貪欲。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

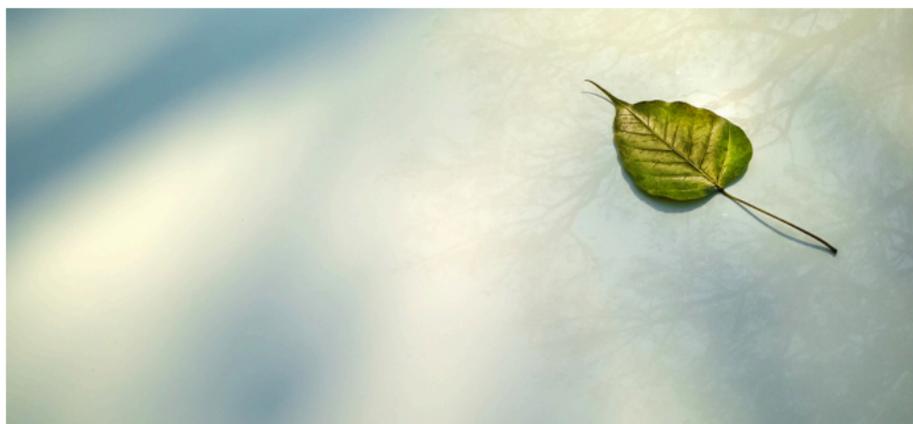
八月

15

星期五

2025年8月15日

乙巳年六月廿二



心念處，即持續地緊隨著觀心。緊隨而觀是指：各種境界或狀態在心
中生起之後，才去知道，而非守株
待兔地等著看會有什麼生起。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄



為什麼必須緊隨其後地知道？因為
觀心無法覺知到當下這一刻，煩惱
與覺性無法同步生起。何時覺性生
起，何時煩惱便會減去，就沒什麼
可觀的了。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

17

佛日

星期日

2025年8月17日

乙巳年六月廿四



謹慎於身口，而非壓抑心。
觀心生氣，並非讓生氣消失。

隆波帕默尊者·法語節選

《佛法談》摘錄

覺性日曆

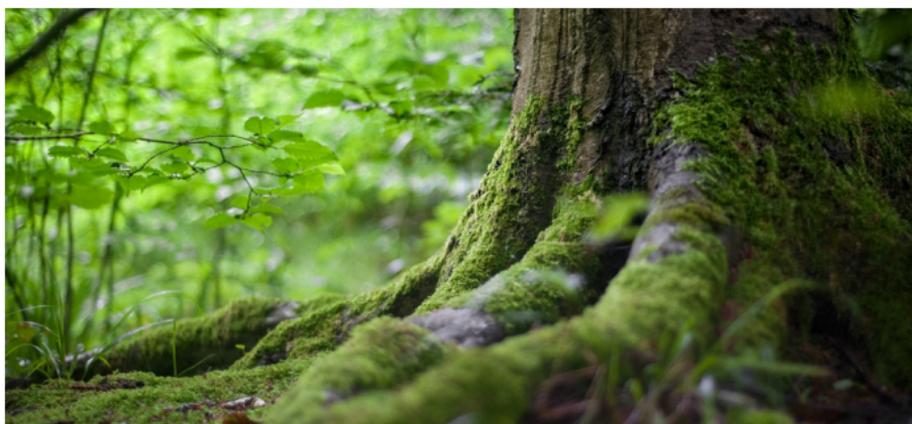
八月

18

星期一

2025年8月18日

乙巳年六月廿五



「心往外送」是在什麼之外？不
是在身體之外，而是在「覺知」
之外，在「覺知、覺醒、喜悅」
之外。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

19

星期二

2025年8月19日

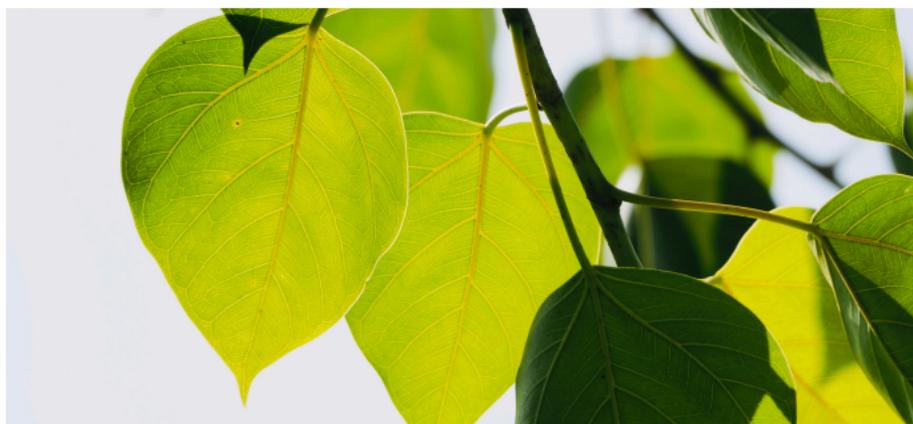
乙巳年六月廿六



要常常及時知道「心跑去想」。並
不是要知道「想的內容」，而是知
道「心跑去想」了。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄



倘若仍需刻意讓覺性生起，刻意讓戒、定、慧生起，只要尚存「刻意」，心便會去構建「有（十二因緣中的有）」，心就會掙紮，就會造作。但在起步階段，需要先有「刻意」。

覺性日曆

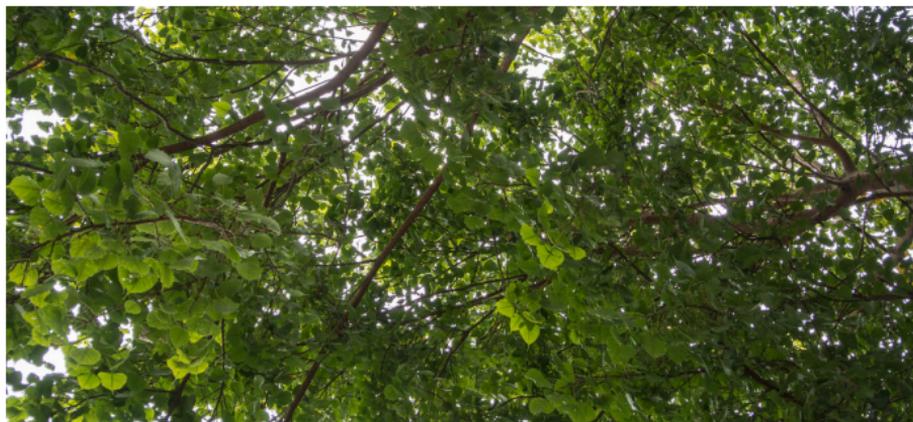
八月

21

星期四

2025年8月21日

乙巳年六月廿八



無論是粗糙的境界，還是微細的境界，都同樣在教導我們「三法印」。因此，境界並不必須都是微細的。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄



心不好，努力使其好；心不快樂，努力使其快樂；心不寧靜，努力使其寧靜。這些都屬於在「干預心」。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

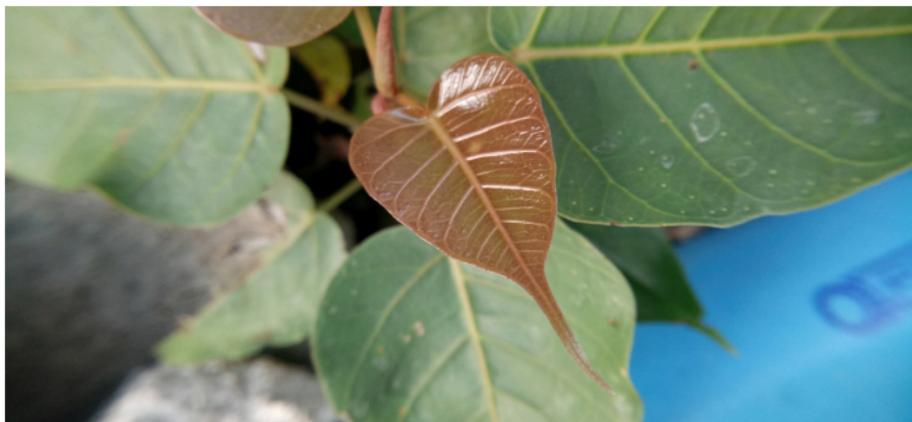
23

佛日 處暑

星期六

2025年8月23日

乙巳年七月初一



心的自然特徵是：
思、想、演繹、造作。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄



修行不是為了快樂，也不是為了要
「好」，而是為了照見蘊界的實
相：心是無常之物；心是苦之物；
心是無法掌控之物。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

25

星期一

2025年8月25日

乙巳年七月初三



覺

誰比較任性？任性是「嗔」家族的成員。擔心也是其成員之一，還有吝嗇。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

26

星期二

2025年8月26日

乙巳年七月初四



覺

中立並非不看，也不是毫不關心。中立是有覺知，但沒有滿意與不滿意。

隆波帕默尊者·法語節選
《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

27

星期三

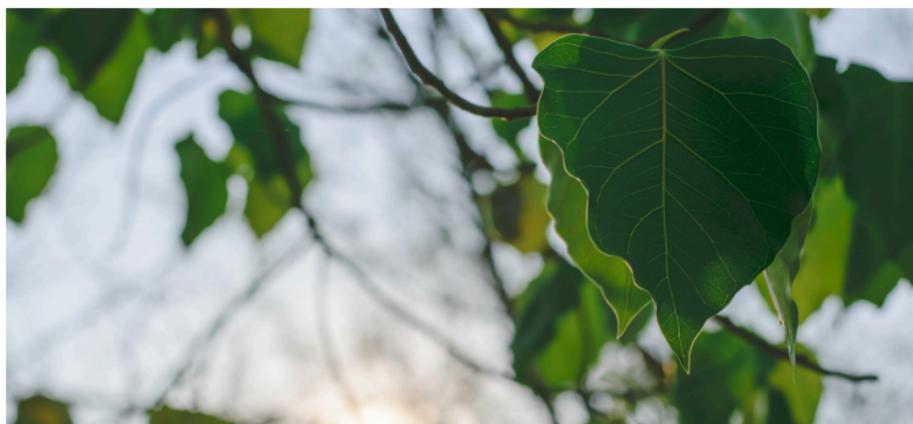
2025年8月27日

乙巳年七月初五



中道，是修行之道——毗鉢舍那的修行，不太緊、也不太鬆。中道，並不是指位於對與錯的中間。

隆波帕默尊者·法語節選
《微法談》摘錄



四念處中論及的「世間」，指的是名與色，可別翻譯成「地球」。終結於世間，就是終結於名與色——擺脫名與色的纏縛。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

29

星期五

2025年8月29日

乙巳年七月初七



「蘊」有兩種：「取蘊」，即世間人所擁有的蘊；所有出世間的心則是屬於「非取蘊」。

隆波帕默尊者·法語節選

《微妙談》摘錄



出世間的心，不能稱為「取蘊」，不在「苦堆」之中。因此，如果修行直至出世間，就會離苦，自此不再受苦。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄

覺性日曆

八月

31

佛日

星期日

2025年8月31日

乙巳年七月初九



覺

隆布特長老開示：終結於世間之後，並非空無一物。若說成「空無一物」，那是邪見，稱為「斷見」。若說成「恆常不滅」，也是邪見，稱為「常見」。

隆波帕默尊者·法語節選

《微法談》摘錄