

第十五届泰国中英文禅修课程

2025 年 10 月 23 日至 10 月 29 日

(曼谷时间)

第一天: 2025 年 10 月 23 日, 星期四

- | | |
|---------------|-----------------------------------|
| 07.00 – 09.00 | 办理酒店入住 |
| 09.15 | 在会议室集合, 准备听法 |
| 09.30 – 10.30 | 隆波帕默尊者法谈开示 |
| 11.00 – 11.30 | 课程注意事项与说明 (中国工作组) |
| 11.30 – 13.30 | 午餐、发展觉性、分头修行 |
| 13.30 – 15.00 | 麦琪奥兰努互动问答 (7 人) |
| 15.00 – 16.00 | 品尝茶点、发展觉性 |
| 16.00 – 18.00 | 分组互动: 阿姜纳/阿姜巴山/阿姜妮/阿姜松/阿姜沃伊 (7x5) |
| 18.00 – 19.00 | 晚餐、发展觉性 |
| 19.00 – 19.15 | 晚课 |
| 19.30 – 20.30 | 会务组发布第二天活动安排、分头修行 |
| 20.30 | 发展觉性、固定形式修行、休息 |

第二天：2025 年 10 月 24 日，星期五

06.30 – 06.45	早课
07.00 – 07.45	分头修行
07.45 – 08.45	早餐、发展觉性
08.45 – 09.45	自由安排
09.45 – 11.15	阿姜给尊者互动问答 (7 人)
11.15 – 13.30	午餐、发展觉性、分头修行
13.30 – 14.30	阿姜宋猜尊者互动问答 (5 人)
14.30 – 15.00	分头修行
15.00 – 16.00	品尝茶点、发展觉性
16.00 – 18.00	分组互动：阿姜纳/阿姜巴山/阿姜妮/阿姜松/阿姜沃伊 (7x5)
18.00 – 19.00	晚餐、发展觉性
19.00 – 19.15	晚课
19.30 – 20.30	观看隆波帕默尊者法谈视频
20.30	发展觉性、固定形式练习

第三天：2025 年 10 月 25 日，星期六

06.00 – 06.45 早课

07.00 – 08.00 早餐、发展觉性

08.00 – 09.00 自由安排、发展觉性、分头修行

09.00 – 10.00 收看隆波帕默尊者直播开示

10.30 – 11.30 发展觉性、分头修行

11.30 – 14.00 午餐、自由发展觉性

14.00 – 15.30 阿姜纳互动问答 (7 人)：每位学员进入大会议室听法

15.30 – 16.30 品尝茶点、发展觉性

16.30 – 18.00 分组互动：阿姜巴山/阿姜妮/阿姜松/阿姜沃伊 (7x4)

16.30 – 18.00 阿姜纳组：休息/进行阿姜安排的活动/剩下的学员做禅修报告

18.00 – 19.00 晚餐、发展觉性

19.00 – 19.15 晚课

19.30 – 20.30 分组互动：阿姜巴山/阿姜妮/阿姜松/阿姜沃伊对剩下的学员检查
禅修进度/分头修行

20.30 发展觉性、固定形式修行、休息

第四天：2025 年 10 月 26 日，星期日

06.00 – 06.45 早课

07.00 – 08.00 早餐、发展觉性

08.00 – 09.00 自由安排、发展觉性、分头修行

09.00 – 10.00 收看隆波帕默尊者直播开示

10.30 – 11.30 发展觉性、分头修行

11.30 – 14.00 午餐、自由发展觉性

14.00 – 15.30 阿姜松互动问答 (7 人)：每位学员进入大会议室听法

15.30 – 16.30 品尝茶点、发展觉性

16.30 – 18.00 分组互动：阿姜纳/阿姜巴山/阿姜妮/阿姜沃伊 (7x4)

16.30 – 18.00 阿姜松组：休息/进行阿姜安排的活动/剩下的学员做禅修报告

18.00 – 19.00 晚餐、发展觉性

19.00 – 19.15 晚课

19.30 – 20.30 分组互动：阿姜纳/阿姜巴山/阿姜妮/阿姜沃伊 对剩下的学员
检查禅修进度/分头修行

20.30 发展觉性、固定形式练习、休息

第五天：2025 年 10 月 27 日，星期一

06.30 – 06.45 早课

07.00 – 08.00 分头修行

08.00 – 09.00 早餐、发展觉性

09.00 – 10.00 自由安排

10.00 – 11.30 阿姜沃伊互动问答 (7 人)：每位学员进入大会议室听法

11.30 – 13.30 午餐、发展觉性、分头修行

13.30 – 14.30 阿姜宋猜尊者互动问答 (5 人)

14.30 – 15.00 分头修行

15.00 – 16.00 品尝茶点、发展觉性

16.00 – 18.00 分组互动：阿姜纳/阿姜巴山/阿姜妮 (7x3)

16.00 – 18.00 阿姜沃伊组：休息/进行阿姜沃伊安排的活动/剩下的学员做禅修报告

18.00 – 19.00 晚餐、发展觉性

19.00 – 19.15 晚课

19.30 – 20.30 观看隆波帕默尊者法谈视频

20.30 发展觉性、固定形式练习

第六天：2025 年 10 月 28 日，星期二

06.30 – 06.45 早课

07.00 – 08.00 分头修行

08.00 – 09.00 早餐、发展觉性

09.00 – 09.45 自由安排

09.45 – 11.15 库巴默互动问答 (8 人)

11.30 – 14.00 午餐、发展觉性、分头修行

14.00 – 15.30 阿姜妮互动问答 (7 人)：每位学员进入大会议室听法

15.30 – 16.30 品尝茶点、发展觉性

16.30 – 18.00 分组互动：阿姜纳/阿姜巴山/阿姜沃伊 (7x3)

16.30 – 18.00 阿姜妮组：休息/进行阿姜安排的活动/剩下的学员做禅修报告

18.00 – 19.00 晚餐、发展觉性

19.00 – 19.15 晚课

19.30 – 20.30 观看隆波帕默尊者法谈视频

20.30 发展觉性、固定形式练习

第七天: 2025 年 10 月 29 日, 星期三

- 06.30 – 06.45 早课
- 07.00 – 08.00 观看隆波帕默尊者法谈视频
- 08.00 – 09.00 早餐、发展觉性
- 09.00 – 10.00 自由安排
- 10.00 – 11.30 阿姜巴山互动 (7 人): 每位学员进入大会议室听法
- 11.30 – 14.00 午餐、发展觉性
- 14.00 – 15.30 分组互动: 阿姜纳/阿姜妮/阿姜沃伊 (7x3)、合影
- 14.00 – 15.30 阿姜巴山组: 休息/进行阿姜安排的活动/剩下的学员做禅修报告、合影
- 15.30 – 16.30 品尝茶点、发展觉性
- 16.30 – 17.00 阿姜给尊者法谈开示与课程闭幕

备注 1:

- 提前抵达的学员，可以在 10 月 22 日 11:00 至 19:00 报到
- 课程安排或根据情况酌情调整
- 用餐期间止语
- 课程期间停用手机等通讯设备

备注 2:

- 参加线下课程：500 名学员（新生 ……名、旧生……名）
- 参加线上课程：500 名学员
- 助教小组，每组 100 名学员。
- 助教老师共 5 位，每人每天负责 7 位学员，连续 7 天，总共做禅修报告的人数为： $49 \times 5 = 245$ 人。
- 阿姜给尊者负责检查禅修进度 7 位学员
- 阿姜宋猜尊者负责检查禅修进度 $5 \times 2 = 10$ 位学员
- 麦琪奥兰努负责检查禅修进度 8 位学员
- 库巴默尊者负责检查禅修进度 8 位学员
- 活动总共互动 278 位学员
- 阿姜松 23 号抵达 26 号回去，27 到 29 号阿姜松小组成员分到一主会场与一分会场，剩下未互动人员将于其他助教老师互动。