

解脱的道迹



第十五届泰国四念处禅修营

第十五届泰国四念处禅修营

2025年10月23至29日七天六晚

举办地点

泰国春武里芭提雅 THE ZIGN HOTEL

参课方式：

线下与线上

语言种类：

泰语讲法，中文与英语同传



让一个人“醒”是非常难的，
但“醒”之后，
证得道果、涅槃却指日可待。

隆波帕默尊者法语摘录
2008年3月16日

目次

导师与助理老师	05
学生证信息	06
课程期间用于听法的频道	06
按挂绳颜色分组	07
第十五届泰国中英文禅修课程	08
禅修课程日程安排——	15
分組上課地點各組顏色分配	16
禅修课程期间注意事项	23
場地平面圖	24
南傳早晚課誦	28
笔记	42



隆波将毗钵舍那的修行——

既包括禅定的训练，
也包括毗钵舍那的训练。

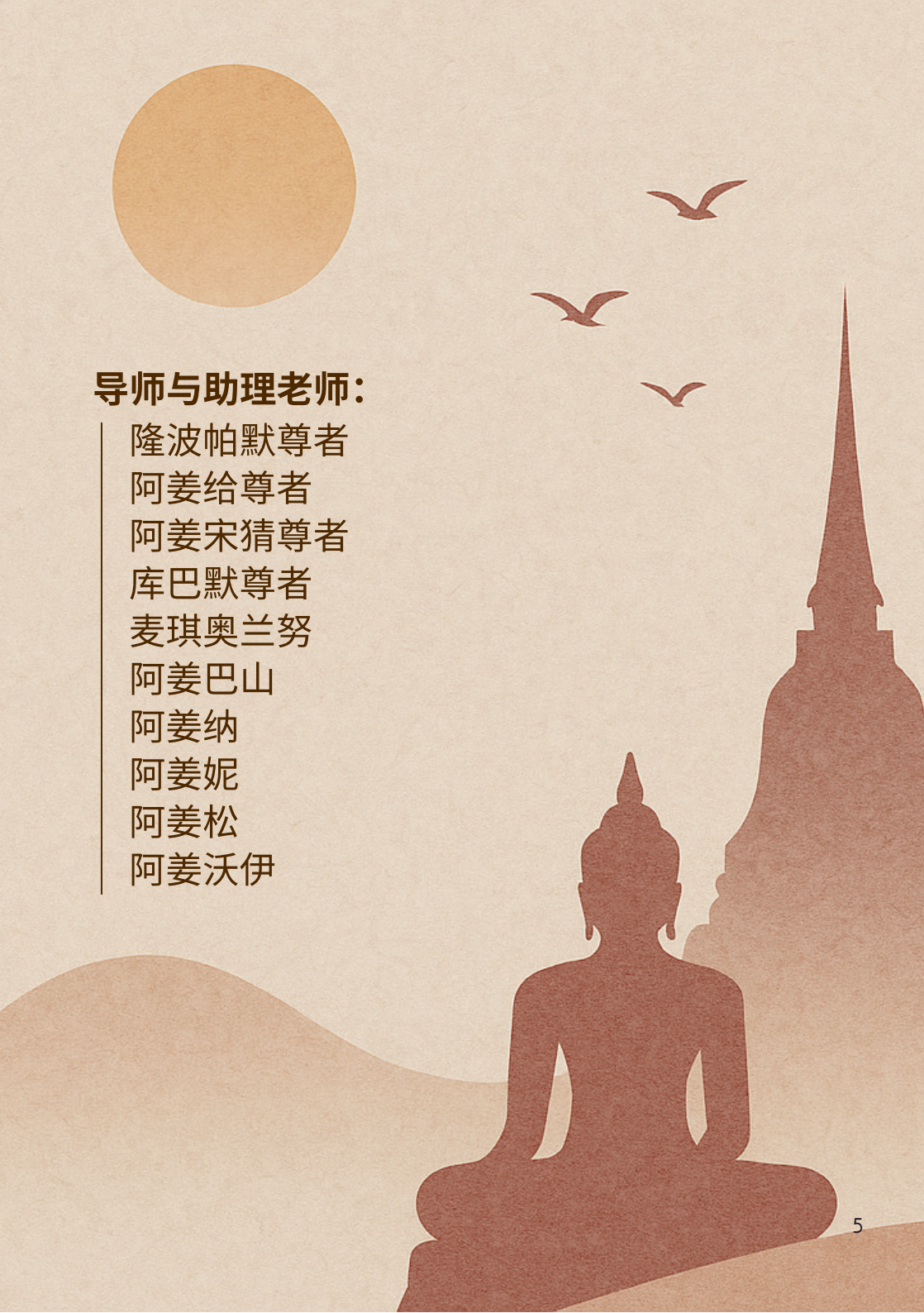
为了方便大家，
隆波精简下来只剩一点：

要有觉性，
以安住且中立的心，
照见身心的实相。

进一步精简，
即：练习某一种业处后，
及时知道心的跑动。

隆波帕默尊者
2018年2月24日





导师与助理老师：

隆波帕默尊者

阿姜给尊者

阿姜宋猜尊者

库巴默尊者

麦琪奥兰努

阿姜巴山

阿姜纳

阿姜妮

阿姜松

阿姜沃伊

学生证信息

学号

001-599
600及以上

中文组学生
英文组学生

手持互动申请牌

非互动学员：

没有机会向老师提交作业的学生，如果被选中现场提交作业，志愿者将从被选中的学生那里收回手持互动申请牌，以防止重复提交作业。



课程期间用于听法的频道

1号教室	中文：86.8（与寺院使用的频道相同） 英文：78.8（与寺院使用的频道相同）
2号教室	76.8
3号教室	79.8
4号教室	82.8
5号教室	84.8

频道可能会根据现场情况有所调整

按挂绳颜色分组



阿姜纳组
蓝色



阿姜巴山组
黄色



阿姜妮组
绿色



阿姜沃伊组
紫色



阿姜松组
灰色



常驻助教老师
白色



翻译
粉色



英文学员
橙色



工作人员
棕色

第十五届泰国中英文禅修课程

2025年10月23日
星期四

07.00 - 09.00	办理酒店入住
09.15 - 09.20	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
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
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与分头修行
20.30	发展觉性、固定形式修行、休息

*每天要向老师提交作业的学生总人数及其学号如下表所示。

第十五届泰国中英文禅修课程

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
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
14.30 - 15.00	分头修行
15.00 - 16.00	休息
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
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

*每天要向老师提交作业的学生总人数及其学号如下表所示。

第十五届泰国中英文禅修课程

2025年10月25日

星期六

06.30 – 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：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 阿姜纳组：休息/根据安排进行活动/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

*每天要向老师提交作业的学生总人数及其学号如下表所示。

第十五届泰国中英文禅修课程

2025年10月26日

星期日

06.30 – 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：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 阿姜松组：休息/根据安排进行活动/ 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

*每天要向老师提交作业的学生总人数及其学号如下表所示。

第十五届泰国中英文禅修课程

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：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
14.30 - 15.00	分头修行
15.00 - 16.00	休息
16.00 - 18.00	分组互动：阿姜纳/阿姜巴山/阿姜妮 阿姜沃伊组：休息/根据安排进行活动/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

*每天要向老师提交作业的学生总人数及其学号如下表所示。

第十五届泰国中英文禅修课程

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	库巴默尊者互动问答
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：每位学员进入大会议室听法
15.30 – 16.30	休息
16.30 – 18.00	分组互动：阿姜纳/阿姜巴山/阿姜沃伊（7X3） 阿姜妮组：休息/根据安排进行活动/ 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

*每天要向老师提交作业的学生总人数及其学号如下表所示。

第十五届泰国中英文禅修课程

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： 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、合影 阿姜巴山组：休息/根据安排进行活动/剩下的学员做禅修报告
15.30 - 16.30	休息
16.30 - 17.00	阿姜给尊者法谈开示与课程闭幕

*每天要向老师提交作业的学生总人数及其学号如下表所示。

禅修课程日程安排——

为期七天的禅修营将包含两个环节：

主会场课程：

全体学员必须参加

分组课程：

中文学员将被分配至以下五位老师的小组之一：

阿姜纳组

阿姜巴山组

阿姜妮组

阿姜松组

阿姜沃伊组

七天的分组课程期间，每位学员将跟随同一位老师学习。

请注意：阿姜松仅在前四天授课。最后三天，原阿姜松组的学员将被重新安排在两个小组，分别在分组教室 1 与分组教室 2 上课。具体安排敬请关注课程内的通知。

因英文翻译人数有限，英文学员将于主会场与分组教室 1 进行分组课程。

分組上課地點 各組顏色分配

	Main Hall	Room1	Room2	Room3	Room4	Room5
23 Oct.		(A) 阿姜纳	(B) 阿姜巴山	(C) 阿姜妮	(D) 阿姜沃伊	(E) 阿姜松
24 Oct.		(B) 阿姜巴山	(C) 阿姜妮	(E) 阿姜松	(A) 阿姜纳	(D) 阿姜沃伊
25 Oct.	(A) 阿姜纳 (14.00-15.30)	(A) 阿姜纳	(E) 阿姜松	(D) 阿姜沃伊	(C) 阿姜妮	(B) 阿姜巴山
26 Oct.	(E) 阿姜松 (14.00-15.30)	(E) 阿姜松	(D) 阿姜沃伊	(A) 阿姜纳	(B) 阿姜巴山	(C) 阿姜妮
27 Oct.	(D) 阿姜沃伊 (10.00-11.30)	(D) 阿姜沃伊	(A) 阿姜纳	(B) 阿姜巴山	(C) 阿姜妮	
28 Oct.	(C) 阿姜妮 (14.00-15.30)	(C) 阿姜妮	(B) 阿姜巴山	(D) 阿姜沃伊	(A) 阿姜纳	
29 Oct.	(B) 阿姜巴山 (10.00-11.30)	(B) 阿姜巴山	(A) 阿姜纳	(C) 阿姜妮	(D) 阿姜沃伊	
Other Student		English speaking student				

互动学员学号名单

互動學員				
麦琪奥兰努	阿姜给尊者	阿姜宋清尊者	阿姜宋清尊者	库巴默尊者
10月23日	10月24日	10月24日	10月27日	10月28日
13:30 - 15:00	9:45 - 11:15	13:30 - 14:30	13:30 - 14:30	9:45 - 11:15
601	612	159	611	602
261	284	3	491	143
324	201	312	58	385
427	410	467	66	345
517	449	406	260	42
75	250			340
61	252			111
137				120

互动学员学号名单

阿姜纳组

阿姜纳所在组：A
学员名牌颜色：蓝色

互動學員						
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
1号房间	4号房间	主会议室 Or 1号房间	3号房间	2号房间	4号房间	2号房间
503	124	614	27	366	228	282
38	309	615	220	453	479	472
425	193	341	128	141	227	319
170	460	133	81	486	245	476
254	150	138	419	214	510	129
7	288	28	355	85	290	445
272	378	246	358	57	198	452
				314***		264***
				175***		495***
				162***		520***

学员编号（314、175、162、264、495、520）
将于10月23日至26日编入阿姜松（AJAHN SONG）组。***

互动学员学号名单

阿姜松

阿姜纳所在组：E
学员名牌颜色：灰色

互動學員			
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
5号房间	3号房间	2号房间	主会议室 Or 1号房间
482	247	459	603
161	232	285	604
118	29	390	606
331	255	339	109
416	273	14	168
266	431	221	166
207	134	59	144
377	95	199	265

互动学员学号名单

阿姜沃伊

阿姜纳所在组：D
学员名牌颜色：紫色

互動學員						
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
4号房间	5号房间	3号房间	2号房间	主会议室 Or 1号房间	3号房间	4号房间
293	224	167	412	607	524	69
8	91	300	295	609	256	397
511	184	493	336	178	108	529
418	151	215	321	99	127	370
240	219	521	527	33	287	344
157	235	423	296	512	308	447
72	190	243	71	39***	158	35
				204***		

学员编号（39、204）
将于10月23日至26日编入阿姜松（AJAHN SONG）组。***

互动学员学号名单

阿姜妮

阿姜纳所在组：C
学员名牌颜色：绿色

互動學員						
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
3号房间	2号房间	4号房间	5号房间	4号房间	主会议室 Or 1号房间	3号房间
5	269	446	276	163	605	464
47	248	1	98	146	608	179
462	160	381	18	174	52	387
4	65	226	305	21	274	519
241	384	116	70	142	277	12
251	408	67	196	78	176	77
24	480	36	362	332	422	93
					333***	
					154***	
					301***	

学员编号（333、154、301）
将于10月23日至26日编入阿姜松（AJAHN SONG）组。***

互动学员学号名单

阿姜巴山

阿姜纳所在组：B
学员名牌颜色：黄色

互動學員						
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
2号房间	1号房间	5号房间	4号房间	3号房间	2号房间	主会议室 Or 1号房间
112	435	391	441	73	258	610
236	43	206	105	283	63	613
350	83	165	330	351	185	394
289	11	169	173	367	361	306
19	31	487	415	400	528	393
79	37	518	383	148	326	20
302	132	411	514	135	131	379
					80***	434***
					32***	504***
					508***	122***

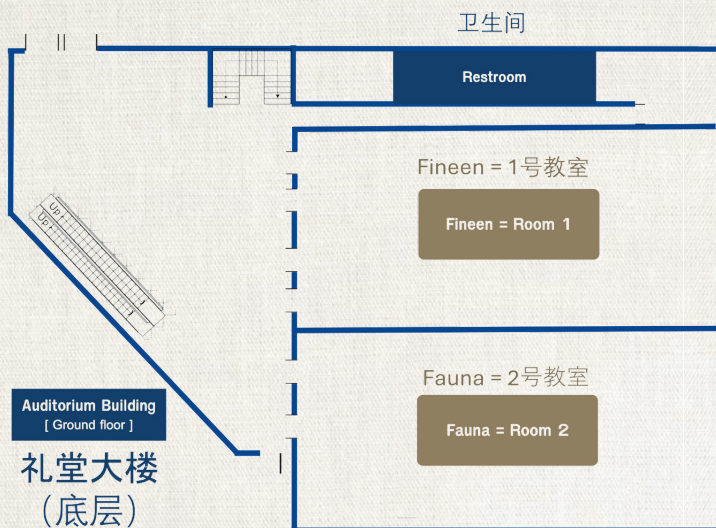
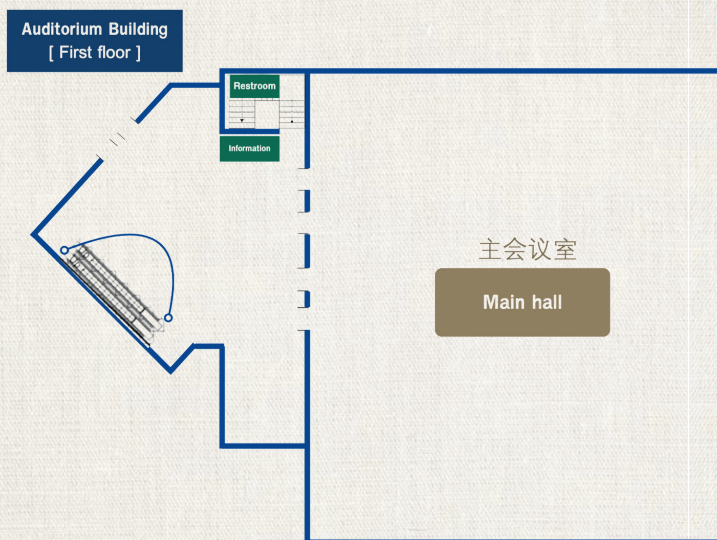
学员编号（80、32、508、434、504、122）
将于10月23日至26日编入阿姜松（AJAHN SONG）组。***

禅修课程期间 注意事项

1. 禅修日程将视实际情况适当调整，敬请留意通知。
2. 每餐请遵守止语。
3. 课程期间禁止使用各类通讯设备。
4. 如有重感冒或其他可能影响他人学习的情况，请配合组织方进行座位或其他相关安排的调整。
5. 老师与翻译工作量繁重，请尊重他们的休息时间；当他们离开主会议室或分组教室时，请勿打扰或跟随。
6. 报到时或课程期间如出现感冒、发热、咳嗽等症状，请配合就医与隔离；您的参与将调整为线上禅修。
7. 课程期间，于主会议室或分组教室等集体场所请佩戴口罩；个人独处时可自行摘下。

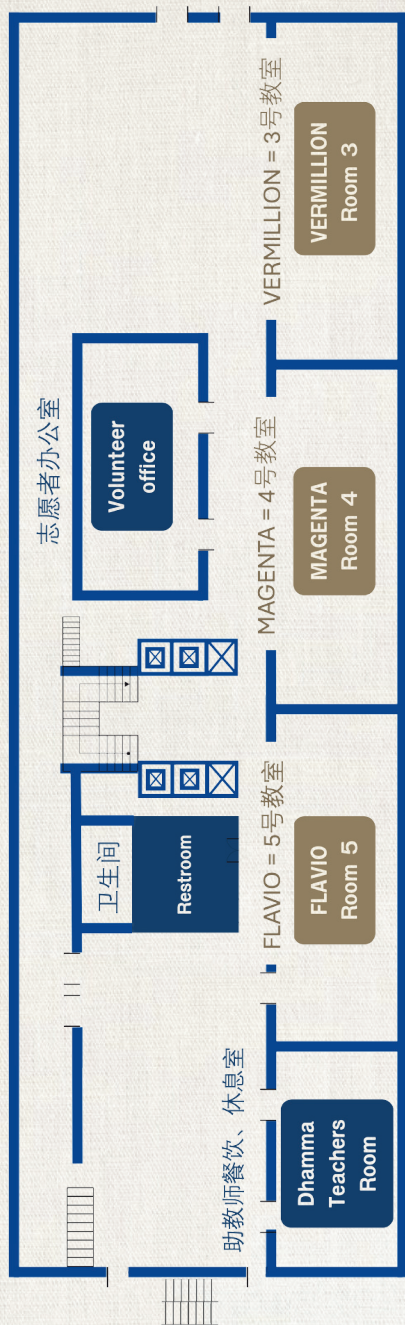


礼堂大楼 (1层)

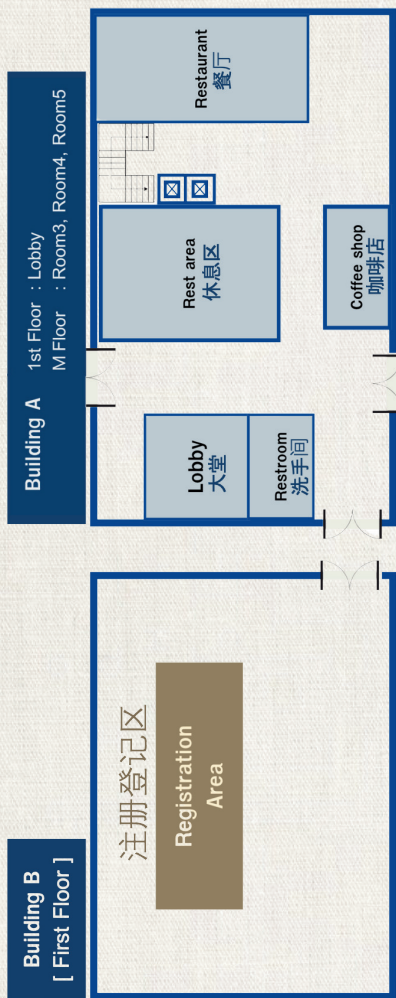


A 楼 (M层)

Building A [M floor]



A 楼
1层: 大堂
M层: 3号教室、4号教室、5号教室



心要走神，是禁止不了的
心要觉知自己，是命令不了的
心要去紧盯，也是禁止不了的
就是那样去观，最终就会照见：
所有的心全都是自行运作
它不是“我”

隆波帕默尊者
2009年2月22日

南傳 早晚課誦

巴利文與中英文版

【三皈依、禮讚佛、禮讚法、禮讚僧】

禮佛三拜

Bow to the Buddha three times

Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā

世尊是阿羅漢、正等正覺者

The Lord, the Perfectly Enlightened and Blessed One—

Buddhaṃ bhagavantam abhivādemī

我禮敬佛陀、世尊 (一拜)

I render homage to the Buddha, the Blessed One. (Bow)

Svākkhāto bhagavatā dhammo

法乃世尊所善妙宣說

The Teaching, so completely explained by the blessed one—

Dhammam namassāmi

我禮敬法 (一拜)

I bow to the Dhamma. (Bow)

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

僧伽 — 世尊之弟子，是善行於道者

The Blessed One's disciples, who have practiced well—

Saṅgham namāmi

我禮敬僧伽一拜)

I bow to the Sangha. (Bow)

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa (x3)
禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者 (三遍)
Homage to the Blessed, Noble, and Perfectly Enlightened One.
(Three times)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
我皈依佛
To the Buddha I go for refuge.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
我皈依法
To the Dhamma I go for refuge.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
我皈依僧
To the Saṅgha I go for refuge.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
第二次我皈依佛
For the second time, to the Buddha I go for refuge.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
第二次我皈依法
For the second time, to the Dhamma I go for refuge.

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
第二次我皈依僧
For the second time, to the Saṅgha I go for refuge.

Tatiyaṃpi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

第三次我皈依佛

For the third time, to the Buddha I go for refuge.

Tatiyaṃpi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

第三次我皈依法

For the third time, to the Dhamma I go for refuge.

Tatiyaṃpi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

第三次我皈依僧

For the third time, to the Saṅgha I go for refuge.

Itipi so bhagavā

世尊如是：

He, the Blessed One,

Arahaṃ

阿羅漢

Is indeed the Pure One, the Perfectly Enlightened One;

Sammā-sambuddho

正自覺者

The Perfectly Enlightened One.

Vijjā-caraṇa-sampanno

明行具足

He is impeccable in conduct and understanding,

Sugato

善逝

The Accomplished One,

Lokavidū

世間解

The Knower of the Worlds.

Anuttaro purisa-damma-sārathi

無上士、調御丈夫

He trains perfectly those who wish to be trained.

Satthā deva-manussānaṃ

天人師

He is Teacher of gods and humans.

Buddho

佛陀

He is Awake,

Bhagavā'ti

世尊

And Holy.

Svākkhāto bhagavatā dhammo

法乃世尊所善妙宣說

The Dhamma is well expounded by the Blessed One,

Sandiṭṭhiko

可親自見證

Apparent here and now,

Akāliko

不被時間所限制

Timeless,

Ehipassiko

可邀請他人來見證

Encouraging investigation,

Opanayiko

導向（涅槃）

Leading inwards,

Paccattaṃ veditabbo viññūhi'ti

智者皆能各自證知

To be experienced individually by the wise.

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

僧伽 — 世尊的弟子，是善行道者

They are the Blessed One's disciples, who have practiced well,

Ujupaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

僧伽 — 世尊的弟子，是正直行道者

Who have practiced directly,

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

僧伽 — 世尊的弟子，是如理行道者

Who have practiced insightfully,

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

僧伽 — 世尊的弟子，是正當行道者

Those who practice with integrity—

Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā

他們即是四雙八輩

That is the four pairs, the eight kinds of noble beings—

Esa bhagavato sāvaka-saṅgho

此乃世尊的弟子 — 僧伽

These are the Blessed One's disciples.

Āhuneyyo

應受供養

Such ones are worthy of gifts,

Pāhuneyyo
應受殷勤禮敬
Worthy of hospitality,

Dakkhiṇeyyo
應受佈施
Worthy of offerings,

Añjali-karaṇīyo
應受合掌禮敬
Worthy of respect;

Anuttaraṃ puñṇakkhettaṃ lokassā'ti
是世間無上的福田
They give occasion for incomparable goodness to arise in the world.

需要經常思維的五法 Five Subjects for Frequent Recollection

Jarā-dhammomhi

我們會衰老，這是必然的

I am of the nature to age,

Jaram anatīto

想要超越衰老是不可能的

I have not gone beyond ageing.

Byādhi-dhammomhi

我們的身體會生病，這是必然的

I am of the nature to sicken,

Byādhim anatīto.

想要超越病痛是不可能的

I have not gone beyond sickness.

Marana-dhammomhi

我們將會死亡，這是必然的

I am of the nature to die,

Maranam anatīto

想要跨越死亡，是不可能的

I have not gone beyond dying.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvo vinā-bhāvo.

我們將會與所愛的對象分離，這是必然的

All that is mine, beloved and pleasing,

我們定會遇到不喜歡的（情況），這是自然的

will become otherwise,

想要超越 愛別離、怨憎會 是不可能的will

become separated from me.

Kammassakomhi

每個人都有屬於自己的業

I am the owner of my kamma,

Kamma-dāyādo

我們所遭遇的一切都是由自己的業來決定

heir to my kamma,

Kamma-yoni kamma-bandhu

正因為我們有業，所以才會出生

born of my kamma, , inherit to consequences of our actions.

Kamma-patisarano.

萬般帶不走，唯有業隨身，業，乃是我們的靠山

related to my kamma, abide supported by my kamma.

Yam kammam karissāmi Kalyānam vā pāpakam vā

無論我們造作何種業，無論是善業或惡業

Whatever kamma I shall do, for good or for ill,

Tassa dāyādo bhavissāmi.

我們都將繼承其相應的果報

of that I will be the heir.

Evam amhehi abhinham paccavekkhitabbam.

我們應當反覆這樣提醒自己，好好體會

Thus we should frequently recollect.

隆波帕默尊者之慈悲喜捨篇

Reflection on Universal Well-Being

Ahaṃ sukhito homi

願我快樂

May I abide in well-being,

Niddukkho homi

遠離諸苦

In freedom from affliction,

Avero homi

無敵意

In freedom from hostility,

Abyāpajjho homi

無瞋害

In freedom from ill-will,

Anīgho homi

無惱亂

In freedom from anxiety,

Sukhi attānaṃ pariharāmi

善守自身的安樂

And may I maintain well-being in myself.

Sabbe sattā sukhitā hontu
願一切有情快樂
May everyone abide in well-being,

Sabbe sattā averā hontu
願一切有情無敵意
In freedom from hostility,

Sabbe sattā abyāpajjhā hontu
願一切有情無瞋害
In freedom from ill-will,

Sabbe sattā anīgha hontu
願一切有情無惱亂
In freedom from anxiety,

Sabbe sattā sukhi attānaṃ pariharantu
願一切有情善守自身的安樂
And may they maintain well-being in themselves.

Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu
願一切有情遠離諸苦
May all beings be released from all suffering.

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu
願一切有情不失去自己所獲得的資產或成就
And may they not be parted from the good fortune
they have attained.

Sabbe sattā kammassakā, kammadāyādā,

一切有情是業的所有者，業的繼承者

When they act upon intention, all beings are the owners of their action
and inherit its results.

kamayonī, kammabandhū,

以業為根源，以業為親屬

Their future is born from such action, companion to such action,

kammapaṭisaraṇā.

以業為所依

And its results will be their home.

Yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,

無論所造的是善業或惡業

All actions with intention, be they skillful or harmful,

tassa dāyādā bhavissanti

都將是其承受者

Of such acts they will be the heirs.

Sabbe sattā sadā hontu

願一切有情無敵意

May all beings live happily

Averā sukha-jīvino

常在快樂之中

Always free from animosity.

Ko Buang Sad Tang Lai Zong Ben Pu Mai Mi Wen Do Gun

願一切有情無敵意

May all beings live happily

Ben Pu Dum Rong Cip Yu Ben Suk Tuk Mua Ted

常在快樂之中

Always free from animosity.

Kataṃ puñña-phalaṃ mayhaṃ

願一切有情皆能分享我所具備的功德

May all share in the blessings springing from the good I have done.

Sabbe bhāgī bhavantu te

願一切有情皆能分享我所具備的功德

May all share in the blessings springing from the good I have done.

Ko Sad Tung Sin Nan Zong Ben Pu mi Suan Dai Sa-wei Pon Bun

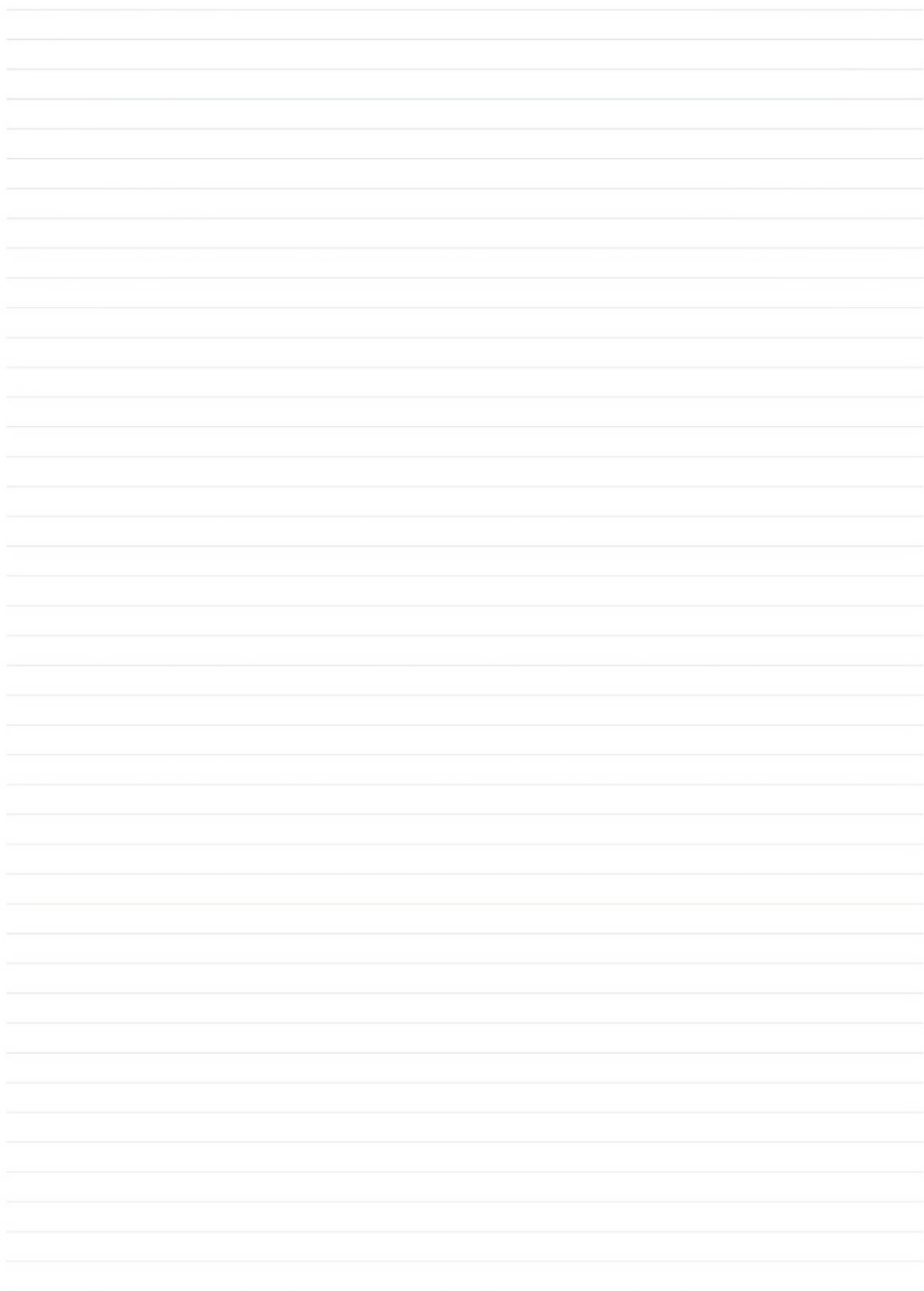
願一切有情皆能分享我所具備的功德

May all share in the blessings springing from the good I have done.

An Ka Pa Zao Dai Bam Pen Laew Nan Ten

願一切有情皆能分享我所具備的功德

May all share in the blessings springing from the good I have done.



趁道迹尚在，行人未绝，
当下就启程吧！
勿等时间泯灭了解脱的道迹，
便只能在了无出期的……
轮回中孤苦无依。

隆波帕默尊者法语摘录
2008年2月2日

