Index

No	Filename	Title
隆波帕默尊者丨2025年		
1	zh250101	《新年与修行》——隆波帕默尊者丨2025年1月1日
2	zh250104	《禅定错误，将会导向邪见》——隆波帕默尊者丨2025年1月4日
3	zh250105	《勿惧旧业，但修善法》——隆波帕默尊者丨2025年1月5日
4	zh250111	《经典与实修是相辅相成的》——隆波帕默尊者丨2025年1月11日
5	zh250112	《修证缘起法，脱离轮回苦》——隆波帕默尊者丨2025年1月12日
6	zh250118	《去及时地知道什么藏在身语意的背后》——隆波帕默尊者丨2025年1月18日
7	zh250119	《学习生命的实相》——隆波帕默尊者丨2025年1月19日
8	zh250126	《学法不是为了断除烦恼，而是为了照见实相》——隆波帕默尊者丨2025年1月26日
9	zh250201	《“看见”三法印》——隆波帕默尊者丨2025年2月1日
10	zh250202	《生命与修行是一体的》——隆波帕默尊者丨2025年2月2日
11	zh250208	《现代修行人如何驶入破妄显真的高速路》——隆波帕默尊者丨2025年2月8日
12	zh250209	《你认识“如理正思维”吗？》——隆波帕默尊者丨2025年2月9日
13	zh250212A	《如何让心醒来》——隆波帕默尊者丨2025年2月12日A
14	zh250215	《佛陀教导的“正见”》——隆波帕默尊者丨2025年2月15日
15	zh250216	《如何生起知者的心》——隆波帕默尊者丨2025年2月16日
16	zh250222	《修行无法突破的原因是什么》——隆波帕默尊者丨2025年2月22日
17	zh250223	《死亡与修行》——隆波帕默尊者丨2025年2月23日
18	zh250301	《身在哪里，就在那里修行》——隆波帕默尊者丨2025年3月1日
19	zh250302	《当我们有苦时，修行会很容易》——隆波帕默尊者丨2025年3月2日
20	zh250310	《别把生命委托给谁》——隆波帕默尊者丨2025年3月10日
21	zh250315	《正定源于正念》——隆波帕默尊者丨2025年3月15日
22	zh250316	《四念处是离苦的唯一路》——隆波帕默尊者丨2025年3月16日
23	zh250322	《要活在觉知身心的世界中而非念头的世界中》——隆波帕默尊者丨2025年3月22日
24	zh250323	《观心无常》——隆波帕默尊者丨2025年3月23日
25	zh250326	《修行全览图：觉醒之路的导航》——隆波帕默尊者丨2025年3月26日
26	zh250407	《悲心传法灯》—— 隆波帕默尊者丨2025年04月07日
27	zh250412	《四念处的关键在于“知道”》——隆波帕默尊者丨2025年4月12日
28	zh250413	《探究“我”的真相》——隆波帕默尊者丨2025年4月13日
29	zh250414	《禅定在心，不在姿势》——隆波帕默尊者丨2025年4月14日
30	zh250419	《刹那定仰赖于觉性》——隆波帕默尊者丨2025年4月19日
31	zh250420	《修行虽分阶段，但每个阶段都要有觉性》——隆波帕默尊者丨2025年4月20日
32	zh250426	《读自己的心，自净其意》——隆波帕默尊者丨2025年4月26日
33	zh250427	《有趣的修行》——隆波帕默尊者丨2025年4月27日
34	zh250427B	《佛法全貌：世间与出世间》——隆波帕默尊者丨2025年4月27日B
35	zh250503	《修行是坚强者的道路》——隆波帕默尊者丨2025年5月3日
36	zh250504	《做坚强的修行人》——隆波帕默尊者丨2025年5月4日
37	zh250510	《生活中点滴修行，直到成为习惯》——隆波帕默尊者丨2025年5月10日
38	zh250511	《如何在当下的时代实践佛法》——隆波帕默尊者丨2025年5月11日
39	zh250517	《正定离不开觉性》——隆波帕默尊者丨2025年5月17日
40	zh250518	《世间生产问题，心生产苦》——隆波帕默尊者丨2025年5月18日
41	zh250524	《固定形式三小时的利益》——隆波帕默尊者丨2025年5月24日
42	zh250525	《有法的心不会孤独》——隆波帕默尊者丨2025年5月25日
43	zh250531	《无论知道什么，都不如知道当下的身心》——隆波帕默尊者丨2025年5月31日
44	zh250601	《弘传高僧大德所讲的法时要注意些什么》——隆波帕默尊者丨2025年6月1日
45	zh250607	《四种执着》——隆波帕默尊者丨2025年6月7日
46	zh250608	《万般带不走，唯有业随身》——隆波帕默尊者丨2025年6月8日
47	zh250614	《功德应如何做》——隆波帕默尊者丨2025年6月14日
48	zh250615	《修习念处直至摆脱诸苦》——隆波帕默尊者丨2025年6月15日
49	zh250620	《空顶师名，不行师道：皆是投机客》—— 隆波帕默尊者丨2025年6月20日
50	zh250621	《分离名色进而照见实相》——隆波帕默尊者丨2025年6月21日

No	Filename	Title
51	zh250622	《戒定慧的修习之道》——隆波帕默尊者丨2025年6月22日
52	zh250628	《连鬼都怕三法印》——隆波帕默尊者丨2025年6月28日
53	zh250629	《求功德享世间乐，悟善法破生死链》——隆波帕默尊者丨2025年6月29日
54	zh250705	《戒定慧的要点》——隆波帕默尊者丨2025年7月5日
55	zh250706	《每天前进一步也很好》——隆波帕默尊者丨2025年7月6日
56	zh250710	《以实修呵护佛教》——隆波帕默尊者丨2025年7月10日
57	zh250712	《如何呵护好佛教》——隆波帕默尊者丨2025年7月12日
58	zh250713	《苦是生命的常态》——隆波帕默尊者丨2025年7月13日
59	zh250719	《论戒定慧的修习》——隆波帕默尊者丨2025年7月19日
60	zh250720	《抵达纯净无染的线路图》——隆波帕默尊者丨2025年7月20日
61	zh250723	《那道槛：修行跃迁的分水岭时刻与破关诀窍》——隆波帕默尊者丨2025年7月23日
62	zh250726	《修行难的因与果》——隆波帕默尊者丨2025年7月26日
63	zh250727	《让法抵达心》——隆波帕默尊者丨2025年7月27日
64	zh250801	《杯中冷暖，心间自知》——隆波帕默尊者丨2025年08月01日
65	zh250802	《智者自证自知》——隆波帕默尊者丨2025年8月2日
66	zh250803	《唯有看见真相，疑问才会消失》——隆波帕默尊者丨2025年8月3日
67	zh250809	《通过刹那定也可抵达“一心”》——隆波帕默尊者丨2025年8月9日
68	zh250810	《学会正确的思维，要小心自己的念头》——隆波帕默尊者丨2025年8月10日
69	zh250812	《世间的燥热无法改变，内在的清凉可以训练》——隆波帕默尊者丨2025年8月12日
70	zh250816	《修行一定要抓住原则》——隆波帕默尊者丨2025年8月16日
71	zh250817	《抽丝剥茧去观察自己》——隆波帕默尊者丨2025年8月17日
72	zh250824	《以戒御敌，以定退敌，以慧杀敌》——隆波帕默尊者丨2025年8月24日
73	zh250827	《踏上唯一路，抵达安全处》——隆波帕默尊者丨2025年8月27日
74	zh250829	《体会心的自然与刻意》——隆波帕默尊者丨2025年8月29日
75	zh250830	《配药与服药：修行中的知行合一》——隆波帕默尊者丨2025年8月30日
76	zh250831	《先在固定形式中训练，然后再应用到生活中》——隆波帕默尊者丨2025年8月31日
77	zh250906	《一旦执取，苦就会抵达心》——隆波帕默尊者丨2025年9月6日
78	zh250907	《戒定慧是修行的基石》——隆波帕默尊者丨2025年9月7日
79	zh250913	《临终前的准备》——隆波帕默尊者丨2025年9月13日
80	zh250914	《训练正确的界定》——隆波帕默尊者丨2025年9月14日
81	zh250920	《空，并非空无》——隆波帕默尊者丨2025年9月20日
82	zh250921	《切莫依个人好恶删改三藏》——隆波帕默尊者丨2025年9月21日
83	zh250927	《跨越生死的圣财》——隆波帕默尊者丨2025年9月27日
84	zh250928	《什么才是对高僧大德最好的供养》——隆波帕默尊者丨2025年9月28日
85	zh251004	《法是无法通过思惟来理解的》——隆波帕默尊者丨2025年10月4日
86	zh251005	《奢摩他与毗钵舍那的修行要点》——隆波帕默尊者丨2025年10月5日
87	zh251007	《佛教僧侣在雨安居期间的法谈》——隆波帕默尊者丨2025年10月7日
88	zh251008	《阿毗达摩的由来》——隆波帕默尊者丨2025年10月8日
89	zh251011	《佛教徒的职责是学习戒定慧》——隆波帕默尊者丨2025年10月11日
90	zh251012	《如何忆念佛陀的恩德》——隆波帕默尊者丨2025年10月12日
91	zh251013	《学习身心的实相》——隆波帕默尊者丨2025年10月13日
92	zh251018	《唤醒内心的知者》——隆波帕默尊者丨2025年10月18日
93	zh251019	《修行的核心在于如实觉知自己》——隆波帕默尊者丨2025年10月19日
94	zh251023	《一叶之中亦存法理》——隆波帕默尊者丨2025年10月23日
95	zh251025	《无论是否执取，五蕴本身就是苦》——隆波帕默尊者丨2025年10月25日
96	zh251026	《苦谛》——隆波帕默尊者丨2025年10月26日
97	zh251030	《无法开发智慧就无法真的放下》——隆波帕默尊者丨2025年10月30日
98	zh251031	《实践法，领悟法》——隆波帕默尊者丨2025年10月31日
99	zh251101	《法在身心莫外求》——隆波帕默尊者丨2025年11月1日
100	zh251102	《以觉性为尺丈量修行》——隆波帕默尊者丨2025年11月2日
101	zh251108	《修行进步的原因》——隆波帕默尊者丨2025年11月8日
102	zh251109	《不同层次的“看见”》——隆波帕默尊者丨2025年11月9日
103	zh251115	《以戒定慧喂养心》——隆波帕默尊者丨2025年11月15日

No	Filename	Title
104	zh251116	《让心接受实相的方法》——隆波帕默尊者丨2025年11月16日
105	zh251122	《隆波亲自带领众人实践修行》——隆波帕默尊者丨2025年11月22日
106	zh251123	《修行的基础：及时地知道迷失与紧盯》——隆波帕默尊者丨2025年11月23日
107	zh251129	《"有"与"空"》——隆波帕默尊者丨2025年11月29日
108	zh251130	《修行之钥：于日常生活中觉知自心》——隆波帕默尊者丨2025年11月30日
109	zh251201	《修行中的正精进：与烦恼习气抗争的心法》——隆波帕默尊者丨2025年12月1日
110	zh251205	《觉性训练：禅定与智慧的基石》——隆波帕默尊者丨2025年12月5日
111	zh251206	《从散乱到安住：详解"及时知道"的禅修训练》——隆波帕默尊者丨2025年12月6日
112	zh251207	《以三藏为镜，证自身之法》——隆波帕默尊者丨2025年12月7日
113	zh251213	《百岁慈母，福寿圆满：于母亲告别仪式上的开示》—— 隆波帕默尊者丨2025年12月13日
114	zh251220	《居士的修行之道：职责与修行并重》——隆波帕默尊者丨2025年12月20日
115	zh251221	《真正的快乐源于内心宁静》——隆波帕默尊者丨2025年12月21日
116	zh251227	《以供养佛陀之心修行，远离贪着与散乱》——隆波帕默尊者丨2025年12月27日
117	zh251228	《八支圣道与前行：从理论到实修的次第指南》——隆波帕默尊者丨2025年12月28日
118	zh251229	《直来直去的法》——隆波帕默尊者丨2025年12月29日
119	zh251231	《禅修业处无高下，要选择适合自己的修行方法》——隆波帕默尊者丨2025年12月31日
隆波帕默尊者丨2024年		
120	zh240101	《最好的赐福是觉知自己》——隆波帕默尊者丨2024年1月1日
121	zh240106	《最重要的是当下所造的业》——隆波帕默尊者丨2024年1月6日
122	zh240107	《心有戒就有善》——隆波帕默尊者丨2024年1月7日
123	zh240108	《要用干净的心去做功德》——隆波帕默尊者丨2024年1月8日
124	zh240113	《观身观心，不断地去觉知自己》——隆波帕默尊者丨2024年1月13日
125	zh240114	《修行重要的两个工具：觉性和正知》——隆波帕默尊者丨2024年1月14日
126	zh240120	《真的证果了吗？》——隆波帕默尊者丨2024年1月20日
127	zh240121	《探究心的修行》——隆波帕默尊者丨2024年1月21日
128	zh240127	《佛教徒的目标是什么？》——隆波帕默尊者丨2024年1月27日
129	zh240128	《圣道生起之时》——隆波帕默尊者丨2024年1月28日
130	zh240203	《如实观苦，次第离苦》——隆波帕默尊者丨2024年2月3日
131	zh240204	《别放任五盖控制了心》——隆波帕默尊者丨2024年2月4日
132	zh240205	《法不在隆布这里，法在我们自己的身上》——隆波帕默尊者丨2024年2月5日
133	zh240210	《什么才是适合学法的心》——隆波帕默尊者丨2024年2月10日
134	zh240211	《如何平衡工作与修行》——隆波帕默尊者丨2024年2月11日
135	zh240217	《浸在水中的木头是难以点燃的》——隆波帕默尊者丨2024年2月17日
136	zh240218	《四念处中的觉性》——隆波帕默尊者丨2024年2月18日
137	zh240224	《真正的寺庙在心里》——隆波帕默尊者丨2024年2月24日
138	zh240224B	《功德是修行的资粮》——隆波帕默尊者丨2024年2月24日B
139	zh240225	《苦存在，离苦之路也存在》——隆波帕默尊者丨2024年2月25日
140	zh240226	《修习戒定慧，觉性不可缺》——隆波帕默尊者丨2024年2月26日
141	zh240302	《心的造作就是十二缘起中的"有"》——隆波帕默尊者丨2024年3月2日
142	zh240303	《修行期待结果就不会得到结果》——隆波帕默尊者丨2024年3月3日
143	zh240306	《无字经书的故事》——隆波帕默尊者丨2024年3月6日
144	zh240309	《扔掉知苦，圣道无望》——隆波帕默尊者丨2024年3月9日
145	zh240310	《要去知苦，而不是去逃避苦》——隆波帕默尊者丨2024年3月10日
146	zh240316	《修行如同种一棵树》——隆波帕默尊者丨2024年3月16日
147	zh240317	《诸法皆不值得抓取》——隆波帕默尊者丨2024年3月17日
148	zh240323	《修行须忍耐》——隆波帕默尊者丨2024年3月23日
149	zh240324	《善与恶，取决于心》——隆波帕默尊者丨2024年3月24日
150	zh240330	《会修行，处处皆道场》——隆波帕默尊者丨2024年3月30日
151	zh240331	《修行人的职责是带领心去学习身心的实相》——隆波帕默尊者丨2024年3月31日
152	zh240406A	《拆解五蕴的方法》——隆波帕默尊者丨2024年4月6日A
153	zh240406B	《真正的法躺在棺材里》—— 隆波帕默尊者丨2024年4月6日B
154	zh240407	《爱与慈悲是不同的》——隆波帕默尊者丨2024年4月7日
155	zh240413	《法上面的快乐并不依附于他人》——隆波帕默尊者丨2024年4月13日

No	Filename	Title
156	zh240414	《如何抵达真正的平等自由之乐》——隆波帕默尊者丨2024年4月14日
157	zh240420	《要清楚地区分修行的原则与善巧》——隆波帕默尊者丨2024年4月20日
158	zh240421	《看清执取的实质》——隆波帕默尊者丨2024年4月21日
159	zh240427	《恶人难弃恶，善人难弃善》——隆波帕默尊者丨2024年4月27日
160	zh240428	《彻见境界就会放下境界》——隆波帕默尊者丨2024年4月28日
161	zh240504	《何谓真正的佛教徒》——隆波帕默尊者丨2024年5月4日
162	zh240505	《记在本子上的法斗不过烦恼习气》——隆波帕默尊者丨2024年5月5日
163	zh240511	《佛教之外的种种邪见》——隆波帕默尊者丨2024年5月11日
164	zh240512	《转车经——为了放下的七清净之路》——隆波帕默尊者丨2024年5月12日
165	zh240515	《修行的两个敌人》——隆波帕默尊者丨2024年5月15日
166	zh240518	《要将觉知自己培养成为一种习惯》——隆波帕默尊者丨2024年5月18日
167	zh240519	《心跟自己在一起是修行的起点》——隆波帕默尊者丨2024年5月19日
168	zh240522	《用修行来供养佛陀》——隆波帕默尊者丨2024年5月22日
169	zh240525	《何处是修行的难点》——隆波帕默尊者丨2024年5月25日
170	zh240526	《修行的钥匙》——隆波帕默尊者丨2024年5月26日
171	zh240601	《戒定慧缺一不可》——隆波帕默尊者丨2024年6月1日
172	zh240602	《修行从树立正确的目标开始》——隆波帕默尊者丨2024年6月2日
173	zh240607	《勤奋地去读自己的心》——隆波帕默尊者丨2024年6月7日
174	zh240608	《以法为靠山》——隆波帕默尊者丨2024年6月8日
175	zh240609	《常有觉性，善法自会茁壮成长》——隆波帕默尊者丨2024年6月9日
176	zh240615	《回到自己的身心，方能跨越世间》——隆波帕默尊者丨2024年6月15日
177	zh240616	《佛教三学的完整路线》——隆波帕默尊者丨2024年6月16日
178	zh240620	《修行是一辈子的事情》—— 隆波帕默尊者丨2024年6月20日
179	zh240622	《“想要”与“欲神足”》——隆波帕默尊者丨2024年6月22日
180	zh240623	《如何选择奢摩他业处》——隆波帕默尊者丨2024年6月23日
181	zh240629	《实践戒与法即是在护持佛教》——隆波帕默尊者丨2024年6月29日
182	zh240630	《苦集灭道》——隆波帕默尊者丨2024年6月30日
183	zh240705	《为什么学佛那么久却依然还很苦？》——隆波帕默尊者丨2024年7月5日
184	zh240706	《真正的法并不在寺院里》——隆波帕默尊者丨2024年7月6日
185	zh240707	《活在当下》——隆波帕默尊者丨2024年7月7日
186	zh240714	《读自己的心，圆满八支圣道》——隆波帕默尊者丨2024年7月14日
187	zh240720	《要去培养心中的“佛”》——隆波帕默尊者丨2024年7月20日
188	zh240721	《同一条路，不同的足迹》——隆波帕默尊者丨2024年7月21日
189	zh240727	《培育内在的森林》——隆波帕默尊者丨2024年7月27日
190	zh240728	《以正常的心去觉知》——隆波帕默尊者丨2024年7月28日
191	zh240729	《所有的一切很快都会过去》——隆波帕默尊者丨2024年7月29日
192	zh240803	《佛的恩德，法的恩德，僧的恩德》——隆波帕默尊者丨2024年8月3日
193	zh240804	《网络版《要小心因禅定而引发的邪见》——隆波帕默尊者丨2024年8月4日
194	zh240810	《烦恼习气禁不起觉性与智慧的清洗》——隆波帕默尊者丨2024年8月10日
195	zh240811	《吉祥的生活始于结交善友》——隆波帕默尊者丨2024年8月11日
196	zh240812	《为何修行者众但证悟者少》——隆波帕默尊者丨2024年8月12日
197	zh240817	《心若没有临时的家，就只能四处流浪》——隆波帕默尊者丨2024年8月17日
198	zh240818	《“别把心往外送”的意思是什么》——隆波帕默尊者丨2024年8月18日
199	zh240824	《什么才是佛教中的“正见”》——隆波帕默尊者丨2024年8月24日
200	zh240825	《抵达心就会抵达法》——隆波帕默尊者丨2024年8月25日
201	zh240831	《拥有什么，都会因此而苦》——隆波帕默尊者丨2024年8月31日
202	zh240901	《离苦的因缘之链》——隆波帕默尊者丨2024年9月1日
203	zh240905	《固定形式与日常生活的修行缺一不可》——隆波帕默尊者丨2024月9月5日
204	zh240907	《观心如看戏》——隆波帕默尊者丨2024年9月7日
205	zh240908	《听法是为了学习修行的原则》——隆波帕默尊者丨2024年9月8日
206	zh240910	《有智慧地修习两种正定》——隆波帕默尊者丨2024年9月10日
207	zh240914	《讲给当代人的解脱之法》——隆波帕默尊者丨2024年9月14日
208	zh240915	《应当实践的三种经典理论》——隆波帕默尊者丨2024年9月15日

No	Filename	Title
209	zh240921	《用修行来供养佛陀》——隆波帕默尊者丨2024年9月21日
210	zh240922	《正确认识佛教中的“苦”》——隆波帕默尊者丨2024年9月22日
211	zh240928	《面对苦，学习苦，彻知苦》——隆波帕默尊者丨2024年9月28日
212	zh240929	《佛教是平等且有智慧的信仰》——隆波帕默尊者丨2024年9月29日
213	zh241005	《修行中遇到懒惰与气馁应该怎么办？》——隆波帕默尊者丨2024年10月5日
214	zh241006	《必须用心持戒》——隆波帕默尊者丨2024年10月6日
215	zh241012	《要懂得适时地修习禅定》——隆波帕默尊者丨2024年10月12日
216	zh241013	《别去造作心，要及时地知道心的造作》——隆波帕默尊者丨2024年10月13日
217	zh241014	《论奢摩他的对治与毗钵舍那的如实观》——隆波帕默尊者丨2024年10月14日
218	zh241018	《在菩萨日的讲法》——隆波帕默尊者丨2024年10月18日
219	zh241019	《佛教的实质》——隆布帕默长老丨2024年10月19日
220	zh241020	《法的外壳与本质》——隆波帕默尊者丨2024年10月20日
221	zh241025	《观心没有突破的原因》——隆波帕默尊者丨2024年10月25日
222	zh241026	《关于禅定修习的问答》——隆波帕默尊者2024年10月26日
223	zh241027	《没有觉性，就没有正精进》——隆波帕默尊者丨2024年10月27日
224	zh241102	《要去认识了解自己的心》——隆波帕默尊者丨2024年11月2日
225	zh241103	《我们的生命与苦是如影随形的》——隆波帕默尊者丨2024年11月3日
226	zh241116	《修行人的榜样》—隆波帕默长老丨2024年11月16日
227	zh241117	《五种微细的烦恼习气》——隆波帕默尊者丨2024年11月17日
228	zh241123	《看不到心的变化，就还没有真的观到心》——隆波帕默尊者丨2024年11月23日
229	zh241124	《修行的关键在于正确的用心》——隆波帕默尊者丨2024年11月24日
230	zh241127	《先抓住原则，再去动手实践》——隆波帕默尊者丨2024年11月27日
231	zh241130	《持戒的原则》——隆波帕默尊者丨2024年11月30日
232	zh241201	《智者自知》——隆波帕默尊者丨2024年12月1日
233	zh241205	《只有法才是我们生命的真伴侣》—— 隆布帕默尊者丨2024年12月05日
234	zh241207	《业处是诱饵，心是鱼》——隆波帕默尊者丨2024年12月7日
235	zh241208	《为什么说“想修行”就已经错了》——隆波帕默尊者丨2024年12月8日
236	zh241210	《佛教为什么信众少的原因》—— 隆布帕默尊者丨2024年12月10日
237	zh241214	《及时地知道心的想要》——隆波帕默尊者丨2024年12月14日
238	zh241215	《浸泡在五欲中的心如同潮湿之木无法点燃》——隆波帕默尊者丨2024年12月15日
239	zh241221	《观身的实相而引申出的教导》——隆波帕默尊者丨2024年12月21日
240	zh241222	《获得正定的功课：无上心学》——隆波帕默尊者丨2024年12月22日
241	zh241228	《详解“不妄语戒”》——隆波帕默尊者丨2024年12月28日
242	zh241229	《从梦的世界中醒过来》——隆波帕默尊者丨2024年12月29日
243	zh241231	《如何训练心达到正定》——隆波帕默尊者丨2024年12月31日
隆波帕默尊者丨2023年		
244	zh230101	《有因有果的活在世间》——隆波帕默尊者丨2023年1月1日
245	zh230107	《世间的工作无始无终，法的工作却有终点》——隆波帕默尊者丨2023年1月7日
246	zh230108	《从始至终的实修指引》——隆波帕默尊者丨2023年1月8日
247	zh230114	《禅定的因和果》——隆波帕默尊者丨2023年1月14日
248	zh230115	《神奇的佛法：从醒来到解脱》——隆波帕默尊者丨2023年1月15日
249	zh230121	《让心跟修行打成一片》——隆波帕默尊者丨2023年1月21日
250	zh230122	《慈悲的利益》——隆波帕默尊者丨2023年1月22日
251	zh230128	《四念处：从入门到精通》——隆波帕默尊者丨2023年1月28日
252	zh230129	《会用心，就能一直修行》——隆波帕默尊者丨2023年1月29日
253	zh230204	《如何训练心安住》——隆波帕默尊者丨2023年2月4日
254	zh230205	《对苦的职责是“知道”》——隆波帕默尊者丨2023年2月5日
255	zh230211	《觉性贯穿八正道》——隆波帕默尊者丨2023年2月11日
256	zh230212	《修行，直契本质》——隆波帕默尊者丨2023年2月12日
257	zh230217	《外面的问题和心里面的苦是两回事》——隆布帕默长老丨2023年2月17日
258	zh230218	《善知识与如理作意》——隆波帕默尊者丨2023年2月18日
259	zh230219	《觉知自己是战胜烦恼习气的基础》——隆波帕默尊者丨2023年2月19日
260	zh230225	《必须以实践稳固佛教信仰》——隆波帕默尊者丨2023年2月25日

No	Filename	Title
261	zh230226	《八圣道的因与果》——隆波帕默尊者丨2023年2月26日
262	zh230304	《行者如何“由凡入圣”》——隆波帕默尊者丨2023年3月4日
263	zh230305	《修行三法：持戒、固定练习、在生活中发展觉性》——隆波帕默尊者丨2022年3月5日
264	zh230306	《契入圣道的一缕朝霞》——隆波帕默尊者丨2023年3月6日
265	zh230310	《修行的实质与外壳》——隆布帕默长老丨2023年3月10日
266	zh230311	《修习四念处不能扔掉心》——隆波帕默尊者丨2023年3月11日
267	zh230312	《有为法与无为法》——隆波帕默尊者丨2023年3月12日
268	zh230318	《不同秉性的四念处修法》——隆波帕默尊者丨2023年3月18日
269	zh230325	《觉知自己是修行的起点》——隆波帕默尊者丨2023年3月25日
270	zh230326	《举例阐释奢摩他业处》——隆波帕默尊者丨2023年3月26日
271	zh230401	《修行以后，你的烦恼习气减少了吗？》——隆波帕默尊者丨2023年4月1日
272	zh230402	《苦的产生到苦的止息》——隆波帕默尊者丨2023年4月2日
273	zh230408	《法与温暖的家庭教育》——隆波帕默尊者丨2023年4月8日
274	zh230409	《训练从正念、正定直至圆满正觉》——隆波帕默尊者丨2023年4月9日
275	zh230415	《浴佛以水，戒法洗心》——隆波帕默尊者丨2023年4月15日
276	zh230416	《业处，与自己在一起的法》——隆波帕默尊者丨2023年4月16日
277	zh230422	《知者的心清明但并不纯净》——隆波帕默尊者丨2023年4月22日
278	zh230423	《抽样学习成对的法，最后明白全部的法》——隆波帕默尊者丨2023年4月23日
279	zh230429	《觉性是“抓住”，智慧是“切断”》—隆波帕默尊者丨2023年4月29日
280	zh230430	《佛陀的提问与教导》——隆波帕默尊者丨2023年4月30日
281	zh230506	《染污心的四种漏烦恼》——隆波帕默尊者丨2023年5月6日
282	zh230507	《我们的心从未平常过》——隆波帕默尊者丨2023年5月7日
283	zh230512	《四圣谛以及对四圣谛的职责》——隆波帕默尊者丨2023年5月12日
284	zh230513	《心不是心，也不是不是心》——隆波帕默尊者丨2023年5月13日
285	zh230514	《抵达“一心”的唯一路》——隆波帕默尊者丨2023年5月14日
286	zh230520	《佛陀的每一条法，都是为了实践》——隆波帕默尊者丨2023年5月20日
287	zh230521	《中道就在觉知中》——隆波帕默尊者丨2023年5月21日
288	zh230603	《常行觉知，带领心去学习实相》——隆波帕默尊者丨2023年6月3日
289	zh230603A	《常行觉知，带领心去学习实相——隆波帕默尊者丨2023年6月3日》
290	zh230604	《独处的真意》——隆波帕默尊者丨2023年6月4日
291	zh230611	《修行最短的路径就是读自己的心》——隆波帕默尊者丨2023年6月11日
292	zh230617	《怎样才能让日常生活中的修行比较容易》——隆波帕默尊者丨2023年6月17日
293	zh230618	《法在自己身上》——隆波帕默尊者丨2023年6月18日
294	zh230624	《别让修行如漏水之缸》——隆波帕默尊者丨2023年6月24日
295	zh230625	《由浅入深的智慧解脱》——隆波帕默尊者丨2023年6月25日
296	zh230701	《对我们有益的法：念与正知》——隆波帕默尊者丨2023年7月1日
297	zh230702	《佛陀的弟子是忍耐的》——隆波帕默尊者丨2023年7月2日
298	zh230708	《沉迷于功德，不如提升善法》——隆波帕默尊者丨2023年7月8日
299	zh230709	《不断地知道名色身心，这是通往圣道的路》——隆波帕默尊者丨2023年7月9日
300	zh230714	《选择随顺烦恼，还是选择忍耐着去精进？》——隆波帕默尊者丨2023年7月14日
301	zh230715	《详解心的运作》——隆波帕默尊者丨2023年7月15日
302	zh230716	《如何放下邪见与执取》——隆波帕默尊者丨2023年7月16日
303	zh230722	《法，无法通过聆听而明白》——隆波帕默尊者丨2023年7月22日
304	zh230723	《如何从禅相中脱险》——隆波帕默尊者丨2023年7月23日
305	zh230729	《佛教徒的职责》——隆布帕默长老丨2023年7月29日
306	zh230730	《适合不同根器之人的不同业处》——隆波帕默尊者丨2023年7月30日
307	zh230801A	《佛陀讲给五比丘的法》——隆波帕默尊者丨2023年8月1日A
308	zh230801B	《巡烛的真意》——隆波帕默尊者丨2023年8月1日B
309	zh230805	《何为正确的修行目标》——隆波帕默尊者丨2023年8月5日
310	zh230806	《让修行进步的十善法》——隆波帕默尊者丨2023年8月6日
311	zh230812	《母亲节的回馈：如何真正出离苦海》——隆波帕默尊者丨2023年8月12日
312	zh230813	《认识心的造作》——隆波帕默尊者丨2023年8月13日
313	zh230819	《三宝之外无靠山》——隆波帕默尊者丨2023年8月19日

No	Filename	Title
314	zh230820	《如何使心获得正确的提升》——隆波帕默尊者丨2023年8月20日
315	zh230826	《对治与如实观》——隆波帕默尊者丨2023年8月26日
316	zh230827	《修行不要改造自己的心》——隆波帕默尊者丨2023年8月27日
317	zh230830	《如何提升“道”》——隆波帕默尊者丨2023年8月30日
318	zh230902	《看到苦患，方能放下》——隆波帕默尊者丨2023年9月2日
319	zh230903	《佛陀教导的“正念”是通过四念处来注解的》——隆波帕默尊者丨2023年9月3日
320	zh230908	《法之核心》——隆波帕默尊者丨2023年9月8日
321	zh230909	《读自己的心，提升八支圣道》——隆波帕默尊者丨2023年9月9日
322	zh230910	《戒定慧的至高点》——隆波帕默尊者丨2023年9月10日
323	zh230916	《从修行的起点直到终点的法》——隆波帕默尊者丨2023年9月16日
324	zh230917	《两种不同的“中立”》——隆波帕默尊者丨2023年9月17日
325	zh230920	《开发智慧的起点》——隆波帕默尊者丨2023年9月20日
326	zh230923	《修行不是思维》——隆波帕默尊者丨2023年9月23日
327	zh230924	《一切法不应执取》——隆波帕默尊者丨2023年9月24日
328	zh230930	《在日常生活中培养觉性是修行重要的分水岭》——隆波帕默尊者丨2023年9月30日
329	zh231001	《在日常的生活中，也有很多的机会能够修行》——隆波帕默尊者丨2023年10月1日
330	zh231007	《法并不难，要有次第地去学习》——隆波帕默尊者丨2023年10月7日
331	zh231008	《世财易散，法财难得》——隆波帕默尊者丨2023年10月8日
332	zh231013	《佛教之法，唯有自助》——隆波帕默尊者丨2023年10月13日
333	zh231014	《真正的钻石就在此心》——隆波帕默尊者丨2023年10月14日
334	zh231015	《去认识心的各种造作》——隆波帕默尊者丨2023年10月15日
335	zh231020	《山和羽毛，哪个更重？》——隆波帕默尊者丨2023年10月20日
336	zh231021	《安住且中立的心就是正定》——隆波帕默尊者丨2023年10月21日
337	zh231022	《训练去正确的界定》——隆波帕默尊者丨2023年10月22
338	zh231023	《法的资产随心携带》——隆波帕默尊者丨2023年10月23日
339	zh231028	《修行的自我检测之法》——隆波帕默尊者丨2023年10月28日
340	zh231029	《布施、持戒、修行都是为了减少烦恼习气》——隆波帕默尊者丨2023年10月29日
341	zh231104	《人的心不明白法，佛法就难以传承下去》——隆布帕默长老丨2023年11月4日
342	zh231105	《如何正确地做功德》——隆波帕默尊者丨2023年11月5日
343	zh231111	《读心》——隆波帕默尊者丨2023年11月11日
344	zh231112	《用平常的心来觉知自己》——隆波帕默尊者丨2023年11月12日
345	zh231118	《佛教三学的次第》——隆波帕默尊者丨2023年11月18日
346	zh231119	《能够读自己的心，在生活中修行就不难》——隆波帕默尊者丨2023年11月19日
347	zh231125	《旧业不重要，有觉性就有好的新业》——隆波帕默尊者丨2023年11月25日
348	zh231126	《不迷失，不紧盯，方能跨越烦恼之海》——隆波帕默尊者丨2023年11月26日
349	zh231202	《世间的职责不会成为修行的障碍》——隆波帕默尊者丨2023年12月2日
350	zh231203	《修行的细节因人而异》——隆波帕默尊者丨2023年12月3日
351	zh231204	《我们来为法服务，要有共同的愿景》——隆波帕默尊者丨2023年12月4日
352	zh231205	《五蕴皆负担》——隆波帕默尊者丨2023年12月5日
353	zh231207	《修行应遵循次第》——隆波帕默尊者丨2023年12月7日
354	zh231216	《仰赖于戒定慧，但不沉迷于戒定慧》——隆布帕默长老丨2023年12月16日
355	zh231217	《道果生起前的基础修行》——隆波帕默尊者丨2023年12月17日
356	zh231223	《修行难或不难，取决于我们自己的累积》——隆波帕默尊者丨2023年12月23日
357	zh231224	《佛教徒的随念方式》——隆波帕默尊者丨2023年12月24日
358	zh231227	《透过思维去学法是无法抵达实相的》——隆波帕默尊者丨2023年12月27日
359	zh231230	《新年赐福的真意》——隆波帕默尊者丨2023年12月30日
360	zh231231	《风动？幡动？还是仁者的心在动？》——隆布帕默长老丨2023年12月31日
隆波帕默尊者丨2022年		
361	zh220101	《以慈悲相待》——隆波帕默尊者丨2022年1月1日
362	zh220102	《真正的靠山》——隆波帕默尊者丨2022年1月2日
363	zh220108	《快乐与荆棘并存之路》——隆波帕默尊者丨2022年1月8日
364	zh220109	《修行的两个极端》——隆波帕默尊者丨2022年1月9日
365	zh220115	《持之以恒，步履不停》——隆波帕默尊者丨2022年1月15日

No	Filename	Title
366	zh220116	《去验证高僧大德的教导》——隆波帕默尊者丨2022年1月16日
367	zh220122	《请忍耐，反复不断的去观察》——隆波帕默尊者丨2022年1月22日
368	zh220123	《修行全貌的浓缩》——隆波帕默尊者丨2022年1月23日
369	zh220129	《法宽广繁多，智择适己而行》——隆波帕默尊者丨2022年1月29日
370	zh220130	《在生活中发现心的运作》——隆波帕默尊者丨2022年1月30日
371	zh220205	《何谓“往外送的心”》——隆波帕默尊者丨2022年2月5日
372	zh220206	《有次第的学习五蕴》——隆波帕默尊者丨2022年2月6日
373	zh220212	《迷于六根门，流浪无止境》——隆波帕默尊者丨2022年2月12日
374	zh220213	《佛教是真正能带领我们离苦的学科》——隆波帕默尊者丨2022年2月13日
375	zh220216	《如果没有临时的家，就还没有开始修行》——隆波帕默尊者丨2022年2月16日
376	zh220219	《无常的快乐不能作为修行的目标》——隆波帕默尊者丨2022年2月19日
377	zh220220	《不停地及时知道造作，有一天就可以摆脱造作》——隆波帕默尊者丨2022年2月20日
378	zh220225	《心安住的状态，是重要的转折点》——隆波帕默尊者丨2022年2月25日
379	zh220226	《走神看不到境界，紧盯看不到三法印》——隆波帕默尊者丨2022年2月26日
380	zh220227	《撕开心的造作伪装》——隆波帕默尊者丨2022年2月27日
381	zh220305	《有次第地清洗烦恼习气》——隆波帕默尊者丨2022年3月5日
382	zh220306	《去播种因，别去制造结果》——隆波帕默尊者丨2022年3月6日
383	zh220312	《为心储存解脱的资粮》——隆波帕默尊者丨2022年3月12日
384	zh220313	《只听不练，修行不可能如愿》——隆波帕默尊者丨2022年3月13日
385	zh220319	《只要还处在轮回之中，就无法摆脱世间八法》——隆波帕默尊者丨2022年3月19日
386	zh220320	《心的“四资具”》——隆波帕默尊者丨2022年3月20日
387	zh220326	《观心，犹如一把开启修行的钥匙》——隆波帕默尊者丨2022年3月26日
388	zh220327	《修行人的弱点：修行不持续、禅定不正确》——隆波帕默尊者丨2022年3月27日
389	zh220402	《修行的目标不是得到，而是放下》——隆波帕默尊者丨2022年4月2日
390	zh220403	《修行中的五种”灭“》——隆波帕默尊者丨2022年4月3日
391	zh220409	《不执着一切，缘于知苦》——隆波帕默尊者丨2022年4月9日
392	zh220410	《详说“贪爱”》——隆波帕默尊者丨2022年4月10日
393	zh220416	《最后的法药：死随念》——隆波帕默尊者丨2022年4月16日
394	zh220417	《增长善法获得智慧》——隆波帕默尊者丨2022年4月17日
395	zh220423	《刻意修行，心就会有沉重感》——隆波帕默尊者丨2022年4月23日
396	zh220424	《适合当代人的修行方法》——隆波帕默尊者丨2022年4月24日
397	zh220430	《五戒即是不伤害》——隆波帕默尊者丨2022年4月30日
398	zh220501	《少欲知足，精勤于善法》——隆波帕默尊者丨2022年5月1日
399	zh220507	《守护根门，别给烦恼习气机会》——隆波帕默尊者丨2022年5月7日
400	zh220508	《清洗烦恼习气，让心出家为“僧”》——隆波帕默尊者丨2022年5月8日
401	zh220514	《如何才能呵护好佛教》——隆波帕默尊者丨2022年5月14日
402	zh220515	《佛陀的证悟之道》——隆波帕默尊者丨2022年5月15日
403	zh220521	《心意坚决地持戒》——隆波帕默尊者丨2022年5月21日
404	zh220522	《四念处，唯一路》——隆波帕默尊者丨2022年5月22日
405	zh220528	《次第修习戒定慧直至断除烦恼习气》——隆波帕默尊者丨2022年5月28日
406	zh220529	《“不妄语”戒的持守细节》——隆波帕默尊者丨2022年5月29日
407	zh220604	《佛教与科学》——隆波帕默尊者丨2022年6月4日
408	zh220605	《圣者所走过的路线图》——隆波帕默尊者丨2022年6月5日
409	zh220611	《与佛陀的法同行》——隆波帕默尊者丨2022年6月11日
410	zh220612	《八支圣道与四圣谛》——隆波帕默尊者丨2022年6月12日
411	zh220617	《不苦的方法》——隆波帕默尊者丨2022年6月17日
412	zh220618	《真正的快乐，源自于正确的修行》——隆波帕默尊者丨2022年6月18日
413	zh220619	《无论修哪一种念处，都必须有知者的心》——隆波帕默尊者丨2022年6月19日
414	zh220625	《柔软恭敬的心，才能接受到法》——隆波帕默尊者丨2022年6月25日
415	zh220626	《看到苦患，方能放下》——隆波帕默尊者丨2022年6月26日
416	zh220702	《寻找自己的法》——隆波帕默尊者丨2022年7月2日
417	zh220703	《别扔掉最有价值的当下》——隆波帕默尊者丨2022年7月3日
418	zh220709	《有觉性知道心，八支圣道就会快速提升》——隆波帕默尊者丨2022年7月9日

No	Filename	Title
419	zh220710	《五欲的快乐，如同包裹着糖衣的毒药》——隆波帕默尊者丨2022年7月10日
420	zh220713	《训练从三法印的角度去观身心》——隆波帕默尊者丨2022年7月13日
421	zh220716	《内在与外在的世间》——隆波帕默尊者丨2022年7月16日
422	zh220717	《想什么不重要，重要的是知道心在想》——隆波帕默尊者丨2022年7月17日
423	zh220723	《从起点到终点的法》——隆波帕默尊者丨2022年7月23日
424	zh220724	《修习奢摩他的诀窍》——隆波帕默尊者丨2022年7月24日
425	zh220730	《心的戏剧》——隆波帕默尊者丨2022年7月30日
426	zh220731	《在家人修行的"度"》——隆波帕默尊者丨2022年7月31日
427	zh220806	《善用世间法来成就出世间法》——隆波帕默尊者丨2022年8月6日
428	zh220807	《学习过去，计划未来，活在当下》——隆波帕默尊者丨2022年8月7日
429	zh220813	《最绝顶的战胜就是战胜自我》——隆波帕默尊者丨2022年8月13日
430	zh220814	《你是想要离苦，还是想要快乐》——隆波帕默尊者丨2022年8月14日
431	zh220820	《唤醒心中的佛陀》——隆波帕默尊者丨2022年8月20日
432	zh220821	《如何对自己慈悲》——隆波帕默尊者丨2022年8月21日
433	zh220827	《四念处的抽样学习法》——隆波帕默尊者丨2022年8月27日
434	zh220828	《要懂得"停下来"》——隆波帕默尊者丨2022年8月28日
435	zh220903	《修行要去减少自己的自私自利》——隆波帕默尊者丨2022年9月3日
436	zh220904	《五蕴是负担》——隆波帕默尊者丨2022年9月4日
437	zh220910	《业处的核心》——隆波帕默尊者丨2022年9月10日
438	zh220911	《何时有想要，何时就有苦》——隆波帕默尊者丨2022年9月11日
439	zh220917	《听法之后去实践，才会真正明白法》——隆波帕默尊者丨2022年9月17日
440	zh220918	《想再多，不如去知道》——隆波帕默尊者丨2022年9月18日
441	zh220924	《用平常心去知道四念处》——隆波帕默尊者丨2022年9月24日
442	zh220925	《出世修四谛，入世积戒德》——隆波帕默尊者丨2022年9月25日
443	zh220930	《如何应对毗钵舍那杂染》——隆波帕默尊者丨2022年9月30日
444	zh221001	《佛教是有所为的宗教》——隆波帕默尊者丨2022年10月1日
445	zh221002	《境界的"特相"与"共相"》——隆波帕默尊者丨2022年10月2日
446	zh221008	《如何才能不疏忽大意的活着》——隆波帕默尊者丨2022年10月8日
447	zh221009	《五蕴是负担》——隆波帕默尊者丨2022年10月9日
448	zh221015	《功德的真意》——隆波帕默尊者丨2022年10月15日
449	zh221016	《累积正确的领悟和明白》——隆波帕默尊者丨2022年10月16日
450	zh221022	《修行的核心在于及时知道心》——隆波帕默尊者丨2022年10月22日
451	zh221023	《对于身体和心的困难要忍耐》——隆波帕默尊者丨2022年10月23日
452	zh221029	《去感觉身心的存在与变化》——隆波帕默尊者丨2022年10月29日
453	zh221030	《真正的法从未退失》——隆波帕默尊者丨2022年10月30日
454	zh221105	《知苦是为了离苦》——隆波帕默尊者丨2022年11月5日
455	zh221106	《起步四念处，直到彻见四圣谛》——隆波帕默尊者丨2022年11月06日
456	zh221112	《修行至中立，拔除对世间的贪与忧》——隆波帕默尊者丨2022年11月12日
457	zh221113	《修行全貌图》——隆波帕默尊者丨2022年11月13日
458	zh221119	《观心是最快的路》——隆波帕默尊者丨2022年11月19日
459	zh221120	《得到心就得到法》——隆波帕默尊者丨2022年11月20日
460	zh221126	《训练去及时地知道自己的心》——隆波帕默尊者丨2022年11月26日
461	zh221127	《让"业处"成为我们生命中的伴侣》——隆波帕默尊者丨2022年11月27日
462	zh221203	《隆布敦长老的教导》——隆波帕默尊者丨2022年12月3日
463	zh221204	《觉知自己是修行的起点》——隆波帕默尊者丨2022年12月4日
464	zh221207	《忘记身心是修行大敌》——隆波帕默尊者丨2022年12月7日
465	zh221210	《正解脱与邪解脱》——隆波帕默尊者丨2022年12月10日
466	zh221211	《超过"看见"就不是毗钵舍那》——隆波帕默尊者丨2022年12月11日
467	zh221217	《如何清除邪见》——隆波帕默尊者丨2022年12月17日
468	zh221218	《适合现代人的禅定是"刹那定"》——隆波帕默尊者丨2022年12月18日
469	zh221223	《苦存在，离苦之路也存在》——隆波帕默尊者丨2022年12月23日
470	zh221225	《在家人也可以修的法》——隆波帕默尊者丨2022年12月25日
471	zh221231	《累积善法是最好的祝福》——隆波帕默尊者丨2022年12月31日

No	Filename	Title
隆波帕默尊者丨2021年		
472	zh210101	《五蕴皆空，不一样的“空”》——隆波帕默尊者丨2021年1月1日
473	zh210109	《让自家成为天界的宫殿》——隆波帕默尊者丨2021年1月9日
474	zh210110	《修行期待结果就不会有结果》——隆波帕默尊者丨2021年1月10日
475	zh210116	《颠倒的想蕴是开发智慧的障碍》——隆波帕默尊者丨2021年1月16日
476	zh210117	《厌离智并不是讨厌这个，喜欢那个》——隆波帕默尊者丨2021年1月17日
477	zh210123	《详解八支圣道》——隆波帕默尊者丨2021年1月23日
478	zh210124	《懂得知足，就会懂得布施》——隆波帕默尊者丨2021年1月24日
479	zh210130	《抵达熄苦之地的四扇门》——隆波帕默尊者丨2021年1月30日
480	zh210131	《不苦地跟苦堆在一起》——隆波帕默尊者丨2021年1月31日
481	zh210206	《五根五力要平衡》——隆波帕默尊者丨2021年2月6日
482	zh210207	《起床时是观察修行的黄金时间》——隆波帕默尊者丨2021年2月7日
483	zh210208	《每个人都将遭遇的实相》——隆波帕默尊者丨2021年2月8日
484	zh210213	《不同阶段的智见》——隆波帕默尊者丨2021年2月13日
485	zh210214	《如何获得真正的吉祥》——隆波帕默尊者丨2021年2月14日
486	zh210220	《戒让身口规矩，禅定使心规矩》——隆波帕默尊者丨2021年2月20日
487	zh210221	《当勤精进，如救头燃》——隆波帕默尊者丨2021年2月21日
488	zh210226	《以清明之心抵达纯净无染之心》——隆波帕默尊者丨2021年2月26日
489	zh210227	《最简单的修行方法是什么？》——隆波帕默尊者丨2021年2月27日
490	zh210228	《不为烦恼习气找借口》——隆波帕默尊者丨2021年2月28日
491	zh210306	《四种执取》——隆波帕默尊者丨2021年3月6日
492	zh210307	《知足常乐》——隆波帕默尊者丨2021年3月7日
493	zh210313	《常见”与“断见》——隆波帕默尊者丨2021年3月13日
494	zh210314	《修行人与不修行人的区别》——隆波帕默尊者丨2021年3月14日
495	zh210320	《苦，一直常驻在世间》——隆波帕默尊者丨2021年3月20日
496	zh210321	《详说“分离蕴”》——隆波帕默尊者丨2021年3月21日
497	zh210327	《一切在三法印的面前都是平等的》——隆波帕默尊者丨2021年3月27日
498	zh210328	《好的心是平常人的心》——隆波帕默尊者丨2021年3月28日
499	zh210403	《如何步入不会输的战场》——隆波帕默尊者丨2021年4月3日
500	zh210404	《寻找适合自己的禅修方法》——隆波帕默尊者丨2021年4月4日
501	zh210410	《观心必须要有戒和禅定》——隆波帕默尊者丨2021年4月10日
502	zh210411	《跳出念头的世界，觉知当下的名色》——隆波帕默尊者丨2021年4月11日
503	zh210417	《信仰源自看到修行的结果》——隆波帕默尊者丨2021年4月17日
504	zh210418	《可以体证道果涅槃的禅定》——隆波帕默尊者丨2021年4月18日
505	zh210424	《烦恼习气源自于“触”》——隆波帕默尊者丨2021年4月24日
506	zh210425	《真正训练好的心，会给我们带来快乐》——隆波帕默尊者丨2021年4月25日
507	zh210430	《空有很多种，味道不一样》——隆波帕默尊者丨2021年4月30日
508	zh210501	《独处是探究自己的好机会》——隆波帕默尊者丨2021年5月1日
509	zh210502	《别被禅相所骗》——隆波帕默尊者丨2021年5月2日
510	zh210508	《懂得放下，就不会被世间伤害》——隆波帕默尊者丨2021年5月8日
511	zh210509	《要看到“苦”，心才能松脱出来》——隆波帕默尊者丨2021年5月9日
512	zh210515	《知道世间但不迷失在世间》——隆波帕默尊者丨2021年5月15日
513	zh210516	《每一位佛陀都教导同样的法》——隆波帕默尊者丨2021年5月16日
514	zh210522	《名法只能由心看见》——隆波帕默尊者丨2021年5月22日
515	zh210523	《固定形式的修行是必须的》——隆波帕默尊者丨2021年5月23日
516	zh210526	《佛陀的步伐即是七觉支》——隆波帕默尊者丨2021年5月26日
517	zh210529	《生命与问题永远如影随形》——隆波帕默尊者丨2021年5月29日
518	zh210530	《修行人如何自助与观察》——隆波帕默尊者丨2021年5月30日
519	zh210605	《烦恼习气的三个等级及实战方法》——隆波帕默尊者丨2021年6月5日
520	zh210606	《如何正确地听法》——隆波帕默尊者丨2021年6月6日
521	zh210612	《慈悲观的利益》——隆波帕默尊者丨2021年6月12日
522	zh210613	《输赢不重要，必须要战斗》——隆波帕默尊者丨2021年6月13日
523	zh210619	《修行的艺术》——隆波帕默尊者丨2021年6月19日

No	Filename	Title
524	zh210620	《四念处中的"抽样"学习》——隆波帕默尊者丨2021年6月20日
525	zh210626	《觉性是戒定慧的根》——隆波帕默尊者丨2021年6月26日
526	zh210627	《瞬间的生命》——隆波帕默尊者丨2021年6月27日
527	zh210703	《依赖觉性，圆满八正道》——隆波帕默尊者丨2021年7月3日
528	zh210704	《修行是为了摆脱世间，而不是为了逃避世间》——隆波帕默尊者丨2021年7月4日
529	zh210710	《守护六根的意义》——隆波帕默尊者丨2021年7月10日
530	zh210711	《摧毁心中监狱，就能抵达自由自在》——隆波帕默尊者丨2021年7月11日
531	zh210717	《一定要在每个姿势都能修行》——隆波帕默尊者丨2021年7月17日
532	zh210718	《瞋心与智慧的共同特质》——隆波帕默尊者丨2021年7月18日
533	zh210724	《目标：解脱！》——隆波帕默尊者丨2021年7月24日
534	zh210725	《通往"心安住"的两条路》——隆波帕默尊者丨2021年7月25日
535	zh210731	《适合自己的禅法才是最好的》——隆波帕默尊者丨2021年7月31日
536	zh210801	《身心的四资具》——隆波帕默尊者丨2021年8月1日
537	zh210807	《将身心作为旅行地》——隆波帕默尊者丨2021年8月7日
538	zh210808	《要训练四念处中的觉性》——隆波帕默尊者丨2021年8月8日
539	zh210814	《活要会活，死要会死》——隆波帕默尊者丨2021年8月14日
540	zh210815	《关于身体的法》——隆波帕默尊者丨2021年8月15日
541	zh210821	《对自己的因材施教》——隆波帕默尊者丨2021年8月21日
542	zh210822	《吉祥经，吉祥事》——隆波帕默尊者丨2021年8月22日
543	zh210827	《世间的快乐永远都夹杂着痛苦》——隆波帕默尊者丨2021年8月27日
544	zh210828	《生命中的危机会让我们长大》——隆波帕默尊者丨2021年8月28日
545	zh210829	《戒定慧要在中道》——隆波帕默尊者丨2021年8月29日
546	zh210904	《各种各样的"房子"》——隆波帕默尊者丨2021年9月4日
547	zh210905	《解决问题要解决其因》——隆波帕默尊者丨2021年9月5日
548	zh210911	《了解世间与摆脱世间》——隆波帕默尊者丨2021年9月11日
549	zh210912	《带着快乐去工作》——隆波帕默尊者丨2019年9月12日
550	zh210918	《实相不死》——隆波帕默尊者丨2021年9月18日
551	zh210919	《修行旅程，心对路短》——隆波帕默尊者丨2021年9月19日
552	zh210925	《透视现象背后的法》——隆波帕默尊者丨2021年9月25日
553	zh210926	《给癌症修行者的开示》——隆波帕默尊者丨2021年9月26日
554	zh211002	《观心原则》——隆波帕默尊者丨2021年10月2日
555	zh211003	《苦随念起》——隆波帕默尊者丨2021年10月3日
556	zh211009	《像水一样适应万物》——隆波帕默尊者丨2021年10月9日
557	zh211010	《层层递进的快乐》——隆波帕默尊者丨2021年10月10日
558	zh211016	《即便修行没有结果，也不要放弃》——隆波帕默尊者丨2021年10月16日
559	zh211017	《思维到最后要回归到三法印》——隆波帕默尊者丨2021年10月17日
560	zh211023	《法在身心莫外求》——隆波帕默尊者丨2021年10月23日
561	zh211024	《不同层次的心灵水平》——隆波帕默尊者丨2021年10月24日
562	zh211030	《修行心对时，一切禅法都对》——隆波帕默尊者丨2021年10月30日
563	zh211031	《修行三部曲》——隆波帕默尊者丨2021年10月31日
564	zh211106	《正精进，是心学的先导和基础》——隆波帕默尊者丨2021年11月6日
565	zh211107	《开发智慧的次第因缘》——隆波帕默尊者丨2021年11月7日
566	zh211113	《修行正确且精进，就会得到好的结果》——隆波帕默尊者丨2021年11月13日
567	zh211114	《三种等级的快乐》——隆波帕默尊者丨2021年11月14日
568	zh211120	《善巧的选择禅修业处》——隆波帕默尊者丨2021年11月20日
569	zh211121	《既不黏着于坏，也不黏着于好》——隆波帕默尊者丨2021年11月21日
570	zh211127	《不苦地活在有苦的世间》——隆波帕默尊者丨2021年11月27日
571	zh211128	《如何判断修行是否进步》——隆波帕默尊者丨2021年11月28日
572	zh211211	《功德带来快乐，善法导向离苦》——隆波帕默尊者丨2021年12月11日
573	zh211212	《知者的心与迷失的心》——隆波帕默尊者丨2021年12月12日
574	zh211218	《适时选择回避，而非一味地去迎战》——隆波帕默尊者丨2012年12月18日
575	zh211219	《明白了心，就明白了世间》——隆波帕默尊者丨2021年12月19日
576	zh211225	《智者自知自证》——隆波帕默尊者丨2021年12月25日

No	Filename	Title
577	zh211226	《生命中的一切，都是正常平常的》——隆波帕默尊者丨2021年12月26日
578	zh211231	《断除邪见，此为最上的吉祥》——隆波帕默尊者丨2021年12月31日
隆波帕默尊者丨2020年		
579	zh200102	《有智慧地去想》——隆波帕默尊者丨2020年1月2日
580	zh200105A	《缘起法与四神足》——隆波帕默尊者丨2020年1月5日A
581	zh200105B	《一旦学习了，就要去实践》——隆波帕默尊者丨2020年1月5日B
582	zh200107	《即心即佛》——隆波帕默尊者丨2020年1月7日
583	zh200110	《对中国人的开示》——隆波帕默尊者丨2020年1月10日
584	zh200131	《关于疫情，隆波对中国学员的特别开示》——隆波帕默尊者丨2020年1月31日
585	zh200215A	《持续觉知，稳固信根》——隆波帕默尊者丨2020年2月15日A
586	zh200215B	《好坏取决于自己而非外部因素》——隆波帕默尊者丨2020年2月15日B
587	zh200222A	《以轻松的心去觉知》——隆波帕默尊者丨2020年2月22日A
588	zh200222B	《扫地也可以修行》——隆波帕默尊者丨2020年2月22日B
589	zh200226	《最后的救命稻草：忆念死亡》——隆波帕默尊者丨2020年2月26日
590	zh200301	《曾经累积之因，现今修证之果》——隆波帕默尊者丨2020年3月1日
591	zh200304	《什么程度才算是会修行》——隆波帕默尊者丨2020年3月4日
592	zh200307	《遵循因果，发展戒定慧》——隆波帕默尊者丨2020年3月7日
593	zh200308	《不同层次的快乐》——隆波帕默尊者丨2020年3月8日
594	zh200314	《略说缘起法》——隆波帕默尊者丨2020年3月14日
595	zh200315	《当修行遇到问题时》——隆波帕默尊者丨2020年3月15日
596	zh200523	《听法是为了什么？》——隆波帕默尊者丨2020年5月23日
597	zh200530	《用实修验证经典，直至抵达苦的终点》—— 隆波帕默尊者丨2020年5月30日
598	zh200531	《学习世间法，苦乐不动摇》——隆波帕默尊者丨2020年5月31日
599	zh200606	《医学教人治病，佛教教人离苦》——隆波帕默尊者丨20202年6月6日
600	zh200607	《一分耕耘，一分收获》——隆波帕默尊者丨2020年6月7日
601	zh200613	《每个人都有属于自己的路》——隆波帕默尊者丨2020年6月13日
602	zh200725	《修行，有时间立马就动手》——隆波帕默尊者丨2020年7月25日
603	zh200726	《只要烦恼尚存，就必须要战斗》——隆波帕默尊者丨2020年7月26日
604	zh200801	《修行是一辈子的事》——隆波帕默尊者丨2020年8月1日
605	zh200802	《开发智慧与散乱只是一线之隔》——隆波帕默尊者丨2020年8月2日
606	zh200808	《以所缘为背景来知道心》——隆波帕默尊者丨2020年8月8日
607	zh200809	《正知帮助我们明白应该做什么》——隆波帕默尊者丨2020年8月9日
608	zh200815	《修行仅为供养佛陀》——隆波帕默尊者丨2020年8月15日
609	zh200816	《让觉知替代放逸成为新的习惯》——隆波帕默尊者丨2020年8月16日
610	zh200822	《布施的另一个名字是分享》——隆波帕默尊者丨2020年8月22日
611	zh200823	《知苦即知法》——隆波帕默尊者丨2020年8月23日
612	zh200829	《如理正思维同明眼善知识一样重要》——隆波帕默尊者丨2020年8月29日
613	zh200830	《学法是为了消除愚痴》——隆波帕默尊者丨2020年8月30日
614	zh200905	《身体并非美丽之物》——隆波帕默尊者丨2020年9月5日
615	zh200906	《去看心的“想要”》——隆波帕默尊者丨2020年9月6日
616	zh200912	《佛教徒真正的敌人是烦恼习气》——隆波帕默尊者丨2020年9月12日
617	zh200913	《五蕴是什么》——隆波帕默尊者丨2020年9月13日
618	zh200919	《为“独处”做好准备》——隆波帕默尊者丨2020年9月19日
619	zh200920	《世间一直变，唯有法不变》——隆波帕默尊者丨2020年9月20日
620	zh200926	《让修行成为一种习惯》——隆波帕默尊者丨2020年9月26日
621	zh200927	《生若尘埃》——隆波帕默尊者丨2020年9月27日
622	zh201003	《修行真正的目的是离苦》——隆波帕默尊者丨2020年10月3日
623	zh201004	《功德取决于自己的心》——隆波帕默尊者丨2020年10月4日
624	zh201010	《法只能透过“看见”来学习》——隆波帕默尊者丨2020年10月10日
625	zh201011	《每天一点一滴去累积》——隆波帕默尊者丨2020年10月11日
626	zh201017	《真正的实相仅存在于当下》——隆波帕默尊者丨2020年10月17日
627	zh201018	《既不随波逐流，也不对抗水流》——隆波帕默尊者丨2020年10月18日
628	zh201024	《是法平等，无有高下》——隆波帕默尊者丨2020年10月24日

No	Filename	Title
629	zh201025	《是世间动荡？还是我们的心动荡？》——隆波帕默尊者丨2020年10月25日
630	zh201101	《死亡有时是大自然对我们的慈悲》——隆波帕默尊者丨2020年11月1日
631	zh201107	《修行人不能是任何所缘的奴隶》——隆波帕默尊者丨2020年11月7日
632	zh201108	《觉知在哪里，心就在那里》——隆波帕默尊者丨2020年11月8日
633	zh201114	《详说"慈悲观"》——隆波帕默尊者丨2020年11月14日
634	zh201115	《详解"行舍智"》——隆波帕默尊者丨2020年11月15日
635	zh201121	《迷了就会失掉》——隆波帕默尊者丨2020年11月21日
636	zh201122	《在"行住坐卧吃喝说想"中修行》——隆波帕默尊者丨2020年11月22日
637	zh201128	《有烦恼习气的心就像是癞皮狗》——隆波帕默尊者丨2020年11月28日
638	zh201129	《如何苦比较少的活在世间》——隆波帕默尊者丨2020年11月29日
639	zh201205	《别对任何所缘"上瘾"》——隆波帕默尊者丨2020年12月5日
640	zh201206	《服输就会更加脆弱》——隆波帕默尊者丨2020年12月6日
641	zh201207	《不停地去读自己的心》——隆波帕默尊者丨2020年12月7日
642	zh201210	《用觉性来保护自己》——隆波帕默尊者丨2020年12月10日
643	zh201212	《为何要形成修行的习惯》——隆波帕默尊者丨2020年12月12日
644	zh201213	《不停地去看事实，直到明白法》——隆波帕默尊者丨2020年12月13日
645	zh201219	《学会区分修行原则与方法》——隆波帕默尊者丨2020年12月19
646	zh201220	《修行难是因为没有选择战斗》——隆波帕默尊者丨2020年12月20日
647	zh201226	《戒定慧全家桶》——隆波帕默尊者丨2020年12月26日
648	zh201227	《知足并不代表懒惰》——隆波帕默尊者丨2020年12月27日
649	zh201231	《行好事胜过于求祝福》——隆波帕默尊者丨2020年12月31日
隆波帕默尊者丨2019年		
650	zh190105A	《修行，为了知道心》——隆波帕默尊者丨2019年1月5日A
651	zh190105B	《训练心和自己在一起》——隆波帕默尊者丨2019年1月5日B
652	zh190112A	《欲望的止息》——隆波帕默尊者丨2019年1月12日A
653	zh190119A	《修行不难，难的是那些不修行的人》——隆波帕默尊者丨2019年1月19日A
654	zh190120A	《佛陀》——隆波帕默尊者丨2019年1月20日A
655	zh190120B	《可以接受法的心》——隆波帕默尊者丨2019年1月20日B
656	zh190216	《何时有想要，何时就有苦》——隆波帕默尊者丨2019年2月16日
657	zh190219A	《深邃的"苦"》——隆波帕默尊者丨2019年02月19日A
658	zh190219C	《不断下堕的迷失者》——隆波帕默尊者丨2019年02月19日C
659	zh190219D	《巡烛后的法语》——隆波帕默尊者丨2019年02月19日D
660	zh190302A	《心之匹配，法自流淌》——隆波帕默尊者丨2019年03月02日A
661	zh190309A	隆波帕默尊者丨2019年3月9日A丨第11届泰国课程
662	zh190309B	隆波帕默尊者丨2019年3月9日B丨第11届泰国课程
663	zh190313A	隆波帕默尊者丨2019年3月13日A丨第11届泰国课程
664	zh190313B	隆波帕默尊者丨2019年3月13日B丨第11届泰国课程
665	zh190316A	隆波帕默尊者丨2019年3月16日A丨第11届泰国课程
666	zh190316B	隆波帕默尊者丨2019年3月16日B丨第11届泰国课程
667	zh190317A	隆波帕默尊者丨2019年3月17日A丨第11届泰国课程
668	zh190317B	隆波帕默尊者丨2019年3月17日B丨第11届泰国课程
669	zh190330A	隆波帕默尊者丨2019年3月30日A
670	zh190415A	隆波帕默尊者丨2019年4月15日A
671	zh190420A	隆波帕默尊者丨2019年4月20日A
672	zh190427A	《什么是实相？》——隆波帕默尊者丨2019年4月27日A
673	zh190518A	《修行是一条独行道》——隆波帕默尊者丨2019年5月18日A
674	zh190525A	《若死亡突然降临，你是否准备好了？》——隆波帕默尊者丨2019年5月25日A
675	zh190525B	《为心提供学习的机会》——隆波帕默尊者丨2019年5月25日B
676	zh190527	《火化仪式上的法语甘露》——隆波帕默尊者丨2019年5月27日
677	zh190713A	《嘿！什么什么入灭！》—— 隆波帕默尊者丨2019年07月13日A
678	zh190713B	《修行要理性自助不迷信》——隆波帕默尊者丨2019年7月13日B
679	zh190715	《长老的安住》—— 隆波帕默尊者丨2019年07月15日
680	zh190716A	《三宝节法谈》——隆波帕默尊者丨2019年7月16日A

No	Filename	Title
681	zh190716B	《超过"知道"就错了》——隆波帕默尊者丨2019年7月16日B
682	zh190716C	《无穷无尽的快乐》——隆波帕默尊者丨2019年7月16日C
683	zh190717	《选择适合自己的禅法》——隆波帕默尊者丨2019年7月17日
684	zh190720A	《没有不劳而获的顿悟》——隆波帕默尊者丨2019年7月20日A
685	zh190720B	《涅槃离于造作》——隆波帕默尊者丨2019年7月20日B
686	zh190727A	《禅定的天敌》——隆波帕默尊者丨2019年7月27日A
687	zh190803A	《潜藏在念头背后的烦恼习气》——隆波帕默尊者丨2019年8月3日A
688	zh190803B	《修行的难易之处》——隆波帕默尊者丨2019年8月3日B
689	zh190811A	《欲望止息的几种方式》——隆波帕默尊者丨2019年8月11日A
690	zh190811B	《四神足》——隆波帕默尊者丨2019年8月11日B
691	zh190812	《为心找一个"临时的家"》——隆波帕默尊者丨2019年8月12日
692	zh190817A	《认清"想要"的面孔》——隆波帕默尊者丨2019年8月17日A
693	zh190817B	《水果甜不甜，取决于内在》——隆波帕默尊者丨2019年8月17日B
694	zh190821	《详解"心安住"》——隆波帕默尊者丨2019年8月21日
695	zh190823	《觉性使人美》——隆波帕默尊者丨2019年8月23日
696	zh190824A	《直击修行繁复外壳下的实质》——隆波帕默尊者丨2019年8月24日A
697	zh190824B	《不要争辩哪个形式更好，要明白修行原则》——隆波帕默尊者丨2019年8月24日B
698	zh190831A	《别上烦恼习气的当》——隆波帕默尊者丨2019年8月31日A
699	zh190831B	《不同的老师，一样的法》——隆波帕默尊者丨2019年8月31日B
700	zh190911	《看心去造作，不去造作心》——隆波帕默尊者丨2019年9月11日
701	zh190914A	《法，要去实修》——隆波帕默尊者丨2019年9月14日A
702	zh190914B	《生而为人的"平等"与"不平等"》——隆波帕默尊者丨2019年9月14日B
703	zh190917	《去观自己擅长的一对事物，最后就会遇到心》——隆波帕默尊者丨2019年9月17日
704	zh190921A	《修行的体系》——隆波帕默尊者丨2019年9月21日A
705	zh190921B	《独处时的敌人是念头，相处时的敌人是语言》——隆波帕默尊者丨2019年9月21日B
706	zh190926	《没有把握住修行实质，其他都是空谈》——隆波帕默尊者丨2019年9月26日
707	zh190928A	《去训练，让心跟自己在一起》——隆波帕默尊者丨2019年9月28日A
708	zh190928B	《初果断了哪三结》——隆波帕默尊者丨2019年9月28日B
709	zh191005A	《个人修行作息表的制定法则》——隆波帕默尊者丨2019年10月5日A
710	zh191005B	《劝人修行的方法是让人看见我们的变化》——隆波帕默尊者丨2019年10月5日B
711	zh191012A	《五取蕴即是苦》——隆波帕默尊者丨2019年10月12日A
712	zh191012B	《心很有趣，慢慢去学习》——隆波帕默尊者丨2019年10月12日B
713	zh191013A	隆波帕默尊者丨2019年10月13日A
714	zh191013B	《想离苦就必须战斗》——隆波 帕默尊者丨2019年10月13日B
715	zh191020A	《结夏安居法谈》——隆波帕默尊者丨2019年10月20日A
716	zh191020B	《何为功德》——隆波帕默尊者丨2019年10月20日B
717	zh191026A	《用觉知自己来开启心灯》——隆波帕默尊者丨2019年10月26日A
718	zh191102A	《三天打鱼两天晒网的修行不会有收获》——隆波帕默尊者丨2019年11月2日A
719	zh191102B	《从已经拥有的事物中去学习》——隆波帕默尊者丨2019年11月2日B
720	zh191109A	《修行的钥匙》——隆波帕默尊者丨2019年11月9日A
721	zh191109B	《微细阶段的修行问题该如何应对》——隆波帕默尊者丨2019年11月9日B
722	zh191122	《没有回来看自己，就不会见到佛陀》—— 隆波帕默尊者丨2019年11月22日
723	zh191123A	《了解自心》——隆波帕默尊者丨2019年11月23日A
724	zh191123B	《想要对他人慈悲，先要对自己慈悲》——隆波帕默尊者丨2019年11月23日B
725	zh191127	《佛教修行的框架图》——隆波帕默尊者丨2019年11月27日
726	zh191130A	《居士的弱点》——隆波帕默尊者丨2019年11月30日A
727	zh191130B	《持戒是为了拥有正定，正定是为了生起智慧》——隆波帕默尊者丨2019年11月30日B
728	zh191204	《心是道场》——隆波帕默尊者丨2019年12月4日
729	zh191205	《读身心之书》——隆波帕默尊者丨2019年12月5日
730	zh191210	《如何善用节假日来修行》——隆波帕默尊者丨2019年12月10日
731	zh191214A	《及时地知道心迷失去想》——隆波帕默尊者丨2019年12月14日A
732	zh191214B	《别怀着贪心去修行》——隆波帕默尊者丨2019年12月14日B
733	zh191221A	《觉性是戒定慧的基础》——隆波帕默尊者丨2019年12月21日A丨第12届泰国课程

No	Filename	Title
734	zh191221B	《尽好世间的责任，不断提升自己的心》——隆波帕默尊者丨2019年12月21日B丨第12届泰
735	zh191222	《朱拉隆功大学的开示》——隆波帕默尊者丨2019年12月22日丨第12届泰国课程
736	zh191225	《上升还《是下堕，取决于自己》—— 隆波帕默尊者丨2019年12月25日丨第12届泰国课程
737	zh191228A	《修行要心意坚定》——隆波帕默尊者丨2019年12月28日A丨第12届泰国课程
738	zh191228B	《做布施的正确方式》——隆波帕默尊者丨2019年12月28日B丨第12届泰国课程
739	zh191229A	《获得知者之心的诀窍》——隆波帕默尊者丨2019年12月29日A丨第12届泰国课程
740	zh191229B	《八正道之前行道》——隆波帕默尊者丨2019年12月29日B丨第12届泰国课程
隆波帕默尊者丨2018年		
741	zh180101A	隆波帕默尊者丨2018年1月1日A丨第八届泰国课程
742	zh180101B	隆波帕默尊者丨2018年1月1日B丨第八届泰国课程
743	zh180106A	隆波帕默尊者丨2018年1月6日A丨第八届泰国课程
744	zh180106B	隆波帕默尊者丨2018年1月6日B丨第八届泰国课程
745	zh180107A	隆波帕默尊者丨2018年1月7日A丨第八届泰国课程
746	zh180107B	隆波帕默尊者丨2018年1月7日B丨第八届泰国课程
747	zh180127A	隆波帕默尊者丨2018年1月27日A
748	zh180127B	隆波帕默尊者丨2018年1月27日B
749	zh180224A	隆波帕默尊者丨2018年2月24日A
750	zh180224B	隆波帕默尊者丨2018年2月24日B
751	zh180301A	《正定的重要性》——隆波帕默尊者丨2018年3月1日A
752	zh180301C	隆波帕默尊者丨2018年3月1日C
753	zh180303A	《让心照见苦的实相，而非逃离苦的感受》——隆波帕默尊者丨2018年3月3日A
754	zh180303B	《牢牢掌握修行原则就不会有门派之见》——隆波帕默尊者丨2018年3月3日B
755	zh180512A	《如理正思维 隆波帕默尊者》——隆波帕默尊者丨2018年5月12日A丨第九届泰国课程
756	zh180512B	《每个人都会遇到懒惰和厌倦》——隆波帕默尊者丨2018年5月12日B丨第九届泰国课程
757	zh180513A	《了解心，了解法》——隆波帕默尊者丨2018年5月13日A丨第九届泰国课程
758	zh180513B	《利于修行的环境》——隆波帕默尊者丨2018年5月13日B丨第九届泰国课程
759	zh180529A	隆波帕默尊者丨2018年5月29日A
760	zh180529C	隆波帕默尊者丨2018年5月29日C
761	zh180609A	隆波帕默尊者丨2018年6月9日A
762	zh180616A	隆波帕默尊者丨2018年6月16日A
763	zh180623A	《活在世间却不攀缘世间》——隆波帕默尊者丨2018年6月23日A
764	zh180630A	《正确的觉知并非易事》——隆波帕默尊者丨2018年6月30日A
765	zh180707A	《观察自己，看见真相》——隆波帕默尊者丨2018年7月7日A
766	zh180727C	隆波帕默尊者丨2018年7月27日C
767	zh180728A	隆波帕默尊者丨2018年7月28日A
768	zh180728B	隆波帕默尊者丨2018年7月28日B
769	zh180729A	隆波帕默尊者丨2018年7月29日A
770	zh180804A	《训练心的两项工作》——隆波帕默尊者丨2018年8月4日A
771	zh180811A	隆波帕默尊者丨2018年8月11日A
772	zh180818A	《隆波的教导》——隆波帕默尊者丨2018年8月18日A
773	zh180825A	《修行的概貌图》——隆波帕默尊者丨2018年8月25日A
774	zh180825B	《心的基础与当下的心》——隆波帕默尊者丨2018年8月25日B
775	zh180826A	《修行的起点》——觉知自己——隆波帕默尊者丨2018年8月26日A
776	zh180908A	《动荡的心无法接受法》——隆波帕默尊者丨2018年9月8日A
777	zh181014A	《心无法指挥但可以训练》——隆波帕默尊者丨2018年10月14日A
778	zh181021A	《让我们得不到法的是烦恼习气，不是别人》——隆波帕默尊者丨2018年10月21日A
779	zh181021B	《学习境界的特性与共性》——隆波帕默尊者丨2018年10月21日B
780	zh181124A	隆波帕默尊者丨2018年11月24日A丨第十届泰国课程
781	zh181124B	隆波帕默尊者丨2018年11月24日B丨第十届泰国课程
782	zh181125A	隆波帕默尊者丨2018年11月25日A丨第十届泰国课程
783	zh181125B	隆波帕默尊者丨2018年11月25日B丨第十届泰国课程
784	zh181127A	《为了离苦而必须做的工作》——隆波帕默尊者丨2018年11月27日A丨第十届泰国课程
785	zh181127B	《将戒定慧累积至圆满》——隆波帕默尊者丨2018年11月27日B丨第十届泰国课程

No	Filename	Title
786	zh181201A	《为了开发智慧而准备好心》——隆波帕默尊者丨2018年12月1日A丨第十届泰国课程
787	zh181201B	《修行并不神秘》——隆波帕默尊者丨2018年12月1日B丨第十届泰国课程
788	zh181202A	隆波帕默尊者丨2018年12月2日A丨第十届泰国课程
789	zh181202B	隆波帕默尊者丨2018年12月2日B丨第十届泰国课程
790	zh181215A	《修行的分水岭》——隆波帕默尊者丨2018年12月15日A
791	zh181215B	《对小沙弥的教导》——隆波帕默尊者丨2018年12月15日B
792	zh181231A	隆波帕默尊者丨2018年12月31日A
793	zh181231B	《吉祥在修行里，不在祝福中》——隆波帕默尊者丨2018年12月31日B
隆波帕默尊者丨2017年		
794	zh170422	隆波帕默尊者丨2017年4月22日
795	zh170429A	隆波帕默尊者丨2017年4月29日A
796	zh170429B	隆波帕默尊者丨2017年4月29日B
797	zh170430A	隆波帕默尊者丨2017年4月30日A
798	zh170430B	隆波帕默尊者丨2017年4月30日B
799	zh170513A	隆波帕默尊者丨2017年5月13日A
800	zh170513B	隆波帕默尊者丨2017年5月13日B
801	zh170521A	隆波帕默尊者丨2017年5月21日A
802	zh170521B	隆波帕默尊者丨2017年5月21日B
803	zh170708A	隆波帕默尊者丨2017年7月8日A
804	zh170708B	隆波帕默尊者丨2017年7月8日B
805	zh170812A	隆波帕默尊者丨2017年8月12日A丨第七届泰国课程
806	zh170812B	隆波帕默尊者丨2017年8月12日B丨第七届泰国课程
807	zh170813A	隆波帕默尊者丨2017年8月13日A丨第七届泰国课程
808	zh170813B	隆波帕默尊者丨2017年8月13日B丨第七届泰国课程
809	zh170819A	隆波帕默尊者丨2017年8月19日A丨第七届泰国课程
810	zh170819B	隆波帕默尊者丨2017年8月19日B丨第七届泰国课程
811	zh170820A	隆波帕默尊者丨2017年8月20日A丨第七届泰国课程
812	zh170820B	隆波帕默尊者丨2017年8月20日B丨第七届泰国课程
813	zh170903	隆波帕默尊者丨2017年9月3日
814	zh171111A	隆波帕默尊者丨2017年11月11日A
815	zh171111B	隆波帕默尊者丨2017年11月11日B
816	zh171112B	隆波帕默尊者丨2017年11月12日B
817	zh171125A	隆波帕默尊者丨2017年11月25日A
818	zh171209A	隆波帕默尊者丨2017年12月9日A
819	zh171209B	隆波帕默尊者丨2017年12月9日B
820	zh171216B	隆波帕默尊者丨2017年12月16日B
821	zh171223B	《修行人会遇到的几种障碍》——隆波帕默尊者丨2017年12月23日B
822	zh171230A	隆波帕默尊者丨2017年12月30日A丨第八届泰国课程
823	zh171230B	隆波帕默尊者丨2017年12月30日B丨第八届泰国课程
824	zh171231A	隆波帕默尊者丨2017年12月31日A丨第八届泰国课程
825	zh171231B	隆波帕默尊者丨2017年12月31日B丨第八届泰国课程
隆波帕默尊者丨2016年		
826	zh160102A	隆波帕默尊者丨2016年1月2日A
827	zh160102B	隆波帕默尊者丨2016年1月2日B
828	zh160103A	隆波帕默尊者丨2016年1月3日A
829	zh160103B	隆波帕默尊者丨2016年1月3日B
830	zh160413A	隆波帕默尊者丨2016年4月13日A
831	zh160413B	隆波帕默尊者丨2016年4月13日B
832	zh160414B	隆波帕默尊者丨2016年4月14日B
833	zh160416A	隆波帕默尊者丨2016年4月16日A
834	zh160416B	隆波帕默尊者丨2016年4月16日B
835	zh160506A	隆波帕默尊者丨2016年5月6日A丨第六届泰国课程
836	zh160506B	隆波帕默尊者丨2016年5月6日B丨第六届泰国课程

No	Filename	Title
837	zh160507A	隆波帕默尊者丨2016年5月7日A丨第六届泰国课程
838	zh160507B	隆波帕默尊者丨2016年5月7日B丨第六届泰国课程
839	zh160508A	隆波帕默尊者丨2016年5月8日A丨第六届泰国课程
840	zh160508B	隆波帕默尊者丨2016年5月8日B丨第六届泰国课程
841	zh160513A	隆波帕默尊者丨2016年5月13日A丨第六届泰国课程
842	zh160513B	隆波帕默尊者丨2016年5月13日B丨第六届泰国课程
843	zh160514A	隆波帕默尊者丨2016年5月14日A丨第六届泰国课程
844	zh160514B	隆波帕默尊者丨2016年5月14日B丨第六届泰国课程
845	zh160515	隆波帕默尊者丨2016年5月15日丨第六届泰国课程
隆波帕默尊者丨2015年		
846	zh150227A	隆波帕默尊者丨2015年2月27日A
847	zh150227B	隆波帕默尊者丨2015年2月27日B
848	zh150228A	隆波帕默尊者丨2015年2月28日A
849	zh150228B	隆波帕默尊者丨2015年2月28日B
850	zh150301A	隆波帕默尊者丨2015年3月1日A
851	zh150301B	隆波帕默尊者丨2015年3月1日B
852	zh150304A	隆波帕默尊者丨2015年3月4日A
853	zh150304B	隆波帕默尊者丨2015年3月4日B
854	zh150304C	隆波帕默尊者丨2015年3月4日C
855	zh150307B	隆波帕默尊者丨2015年3月7日B
856	zh150911A	隆波帕默尊者丨2015年9月11日A丨第五届泰国课程
857	zh150911B	隆波帕默尊者丨2015年9月11日B丨第五届泰国课程
858	zh150912A	隆波帕默尊者丨2015年9月12日A丨第五届泰国课程
859	zh150912B	隆波帕默尊者丨2015年9月12日B丨第五届泰国课程
860	zh150913A	隆波帕默尊者丨2015年9月13日A丨第五届泰国课程
861	zh150913B	隆波帕默尊者丨2015年9月13日B丨第五届泰国课程
862	zh150918A	隆波帕默尊者丨2015年9月18日A丨第五届泰国课程
863	zh150918B	隆波帕默尊者丨2015年9月18日B丨第五届泰国课程
864	zh150919A	隆波帕默尊者丨2015年9月19日A丨第五届泰国课程
865	zh150919B	隆波帕默尊者丨2015年9月19日B丨第五届泰国课程
866	zh151127	隆波帕默尊者丨2015年11月27日
867	zh151205	隆波帕默尊者丨2015年12月5日
868	zh151219A	隆波帕默尊者丨2015年12月19日A
869	zh151219B	隆波帕默尊者丨2015年12月19日B
隆波帕默尊者丨2014年		
870	zh140414A	隆波帕默尊者丨2014年4月14日A
871	zh140414B	隆波帕默尊者丨2014年4月14日B
872	zh140425A	隆波帕默尊者丨2014年4月25日A
873	zh140426A	隆波帕默尊者丨2014年4月26日A
874	zh140427A	隆波帕默尊者丨2014年4月27日A
875	zh140509A	隆波帕默尊者丨2014年5月9日A
876	zh140510A	隆波帕默尊者丨2014年5月10日A
877	zh140511A	隆波帕默尊者丨2014年5月11日A
878	zh140513A	隆波帕默尊者丨2014年5月13日A
879	zh140517A	隆波帕默尊者丨2014年5月17日A
880	zh140711A	隆波帕默尊者丨2014年7月11日A丨第一届泰国课程
881	zh140711B	隆波帕默尊者丨2014年7月11日B丨第一届泰国课程
882	zh140711C	隆波帕默尊者丨2014年7月11日C丨第一届泰国课程
883	zh140712A	隆波帕默尊者丨2014年7月12日A丨第一届泰国课程
884	zh140712B	隆波帕默尊者丨2014年7月12日B丨第一届泰国课程
885	zh140713A	隆波帕默尊者丨2014年7月13日A丨第一届泰国课程
886	zh140713B	隆波帕默尊者丨2014年7月13日B丨第一届泰国课程
887	zh140718A	隆波帕默尊者丨2014年7月18日A丨第一届泰国课程

No	Filename	Title
888	zh140718B	隆波帕默尊者丨2014年7月18日B丨第一届泰国课程
889	zh140719A	隆波帕默尊者丨2014年7月19日A丨第一届泰国课程
890	zh140720	隆波帕默尊者丨2014年7月20日丨第一届泰国课程
891	zh140912A	隆波帕默尊者丨2014年9月12日A丨第二届泰国课程
892	zh140912B	隆波帕默尊者丨2014年9月12日B丨第二届泰国课程
893	zh140913A	隆波帕默尊者丨2014年9月13日A丨第二届泰国课程
894	zh140913B	隆波帕默尊者丨2014年9月13日B丨第二届泰国课程
895	zh140914A	隆波帕默尊者丨2014年9月14日A丨第二届泰国课程
896	zh140914B	隆波帕默尊者丨2014年9月14日B丨第二届泰国课程
897	zh140919A	隆波帕默尊者丨2014年9月19日A丨第二届泰国课程
898	zh140919B	隆波帕默尊者丨2014年9月19日B丨第二届泰国课程
899	zh140920A	隆波帕默尊者丨2014年9月20日A丨第二届泰国课程
900	zh140920B	隆波帕默尊者丨2014年9月20日B丨第二届泰国课程
901	zh140921	隆波帕默尊者丨2014年9月21日丨第二届泰国课程
902	zh141128A	隆波帕默尊者丨2014年11月28日A丨第三届泰国课程
903	zh141128B	隆波帕默尊者丨2014年11月28日B丨第三届泰国课程
904	zh141129A	隆波帕默尊者丨2014年11月29日A丨第三届泰国课程
905	zh141129B	隆波帕默尊者丨2014年11月29日B丨第三届泰国课程
906	zh141130A	隆波帕默尊者丨2014年11月30日A丨第三届泰国课程
907	zh141130B	隆波帕默尊者丨2014年11月30日B丨第三届泰国课程
908	zh141205A	隆波帕默尊者丨2014年12月5日A丨第三届泰国课程
909	zh141205B	隆波帕默尊者丨2014年12月5日B丨第三届泰国课程
910	zh141206A	隆波帕默尊者丨2014年12月6日A丨第三届泰国课程
911	zh141206B	隆波帕默尊者丨2014年12月6日B丨第三届泰国课程
912	zh141207A	隆波帕默尊者丨2014年12月7日A丨第三届泰国课程
913	zh141207B	隆波帕默尊者丨2014年12月7日B丨第三届泰国课程
阿姜宋猜尊者丨泰国 解脱园寺		
914	zhsci190906	《修行仰赖于忍耐》——阿姜宋猜尊者丨2019年9月6日
915	zhsci201114	《正定辨析与实践》——阿姜宋猜尊者丨2020年11月14日
916	zhsci201121	《得到知者才能开发智慧》——阿姜宋猜尊者丨2020年11月21日
917	zhsci201128	《现代人如何训练正定》——阿姜宋猜尊者丨2020年11月28日
918	zhsci201205	《两种禅定的区别》——阿姜宋猜尊者丨2020年12月5日
919	zhsci201212	《如何观察调整自己的修行》——阿姜宋猜尊者丨2020年12月12日
920	zhsci210501	《若无正定，便无智慧》—阿姜宋猜尊者丨2021年5月1日
921	zhsci210505	《佛教中的禅定要有“知者”》——阿姜宋猜尊者丨2021年5月5日
922	zhsci210828	《知易行难，贵在忍耐》——阿姜宋猜尊者丨2021年8月28日
923	zhsci210831	《岁月不待人，修行要趁早》——阿姜宋猜尊者丨2021年8月31日
924	zhsci220226	《老老实实地累积觉性》——阿姜宋猜尊者丨2022年2月26日
925	zhsci220228	《修行定与慧的经验分享》——阿姜宋猜尊者丨2022年2月28日
926	zhsci220618	《培育“四神足”》——阿姜宋猜尊者丨2022年6月18日
927	zhsci220620	《修习心念处，发展戒定慧》——阿姜宋猜尊者丨2022年6月20日
928	zhsci221001	《修行难，难在于不忍耐》——阿姜宋猜尊者丨2022年10月1日
929	zhsci221003	《为了离苦的修行框架》——阿姜宋猜尊者丨2022年10月3日
930	zhsci221005	《与业处在一起，让心坚定有力》——阿姜宋猜尊者丨2022年10月5日
931	zhsci221113	《进步和退步都在示现三法印》——阿姜宋猜尊者丨2022年11月13日
932	zhsci230108	《以师为镜，忍耐前行》——阿姜宋猜尊者丨2023年1月8日
933	zhsci230409	《但用此心》——阿姜宋猜尊者丨2023年4月9日
934	zhsci230709	《不论难或不难，都请修行吧》——阿姜宋猜尊者丨2023年7月9日
935	zhsci231008	《宁静且能觉知自己的禅定，才是好的禅定》——阿姜宋猜尊者丨2023年10月8日
936	zhsci231021	《适合思维很多的现代人的禅修方法》——阿姜宋猜尊者丨2023年10月21日
937	zhsci240301	《要觉知自己，而非要期待结果》——阿姜宋猜尊者丨2024年3月1日
938	zhsci240304	《不断地觉知当下的身心》——阿姜宋猜尊者丨2024年3月4日
939	zhsci240608	《紧盯并不是觉知》——阿姜宋猜尊者丨2024年6月8日

No	Filename	Title
940	zhsci240610	《禅定的重要性》——阿姜宋猜尊者 | 2024年6月10日
941	zhsci250718	《修行不是为了得到很多法》——阿姜宋猜尊者 | 2025年7月18日
942	zhsci250721	《如何冲洗“有我”的邪见》——阿姜宋猜尊者 | 2025年7月21日
943	zhsci251024	《知苦，是修行的核心》—— 阿姜宋猜尊者 | 2025年10月24日
944	zhsci251027	《学会了觉知自己，修行就会变得简单》—— 阿姜宋猜尊者 | 2025年10月27日
阿姜塔努宋尊者 | 泰国 解脱园寺		
945	zhtns240307	《要想收获，必须付出》——阿姜塔努宋尊者 | 2024年3月7日
946	zhtns240609	《用觉性连接戒定慧》——阿姜塔努宋尊者 | 2024年6月9日
947	zhtns240813	《别只是训练外壳，要抓住修行的原则》——阿姜塔努宋尊者 | 2024年8月13日
948	zhtns250308	《任何时候都不要忘了自己的身心》——阿姜塔努宋尊者 | 2025年3月8日
麦琪奥兰努 | 泰国 解脱园寺		
949	zhorn180508	《修行是为了追求真理，而非让心变好》——麦琪奥兰努 | 2018年5月8日 | 第九届泰国课
950	zhorn181130	《烦恼的源头》——麦琪奥兰努 | 2018年11月30日 | 第十届泰国课程
951	zhorn210430	《无论生死，都要忍耐着用功》——麦琪奥兰努 | 2021年4月30日
952	zhorn210827	《看见实相，看见法》——麦琪奥兰努 | 2021年8月27日
953	zhorn220225	《修行概貌与问答》——麦琪奥兰努 | 2022年2月25日
954	zhorn220227	《掌握原则，如实观下去》——麦琪奥兰努 | 2022年2月27日
955	zhorn220617	《在日常生活中对身心要投入关注》——麦琪奥兰努 | 2022年6月17日
956	zhorn220619	《固定形式的练习不可或缺》——麦琪奥兰努 | 2022年6月19日
957	zhorn220930	《如何应对修行时的厌倦》——麦琪奥兰努 | 2022年9月30日
958	zhorn221003	《慈悲喜舍都要有舍心的陪伴》——麦琪奥兰努 | 2022年10月3日
959	zhorn221211	《固定形式的练习要持之以恒》——麦琪奥兰努 | 2022年12月11日
960	zhorn230312	《每天要思维的五法》——麦琪奥兰努 | 2023年3月12日
961	zhorn230512	《法要去实践才会真的明白》——麦琪奥兰努 | 2023年5月12日
962	zhorn231020	《修行持之以恒的前提是“不苦闷”》——麦琪奥兰努 | 2023年10月20日
963	zhorn231022	《要去磨练自己的心》——麦琪奥兰努 | 2023年10月22日
964	zhorn240302	《修行原则与衡量进步的标准》——麦琪奥兰努 | 2024年3月2日
965	zhorn240305	《精进于修行，并不是要拼命地修行》——麦琪奥兰努 | 2024年3月5日
966	zhorn240607	《抓好原则，每天修行》——麦琪奥兰努 | 2024年6月7日
967	zhorn250719	《掌握好自己的修行节奏》——麦琪奥兰努 | 2025年7月19日
968	zhorn251023	《别向烦恼习气低头》—— 麦琪奥兰努 | 2025年10月23日
阿姜巴山 | 2025年		
969	zhpsn250105	《临时的家可以帮助我们更容易地看到心》——阿姜巴山 | 2025年1月5日
970	zhpsn250111	《要从自己身心呈现的现象里学法》——阿姜巴山 | 2025年1月11日
971	zhpsn250118	《修行的同时也要尽好世间的义务》——阿姜巴山 | 2025年1月18日
972	zhpsn250125	《别愚昧地信仰老师》——阿姜巴山 | 2025年1月25日
973	zhpsn250201	《恶业如盐，善业如水》——阿姜巴山 | 2025年2月1日
974	zhpsn250222	《修行不是为了得到》——阿姜巴山 | 2025年2月22日
975	zhpsn250517A	《修行的进步源于五力》——阿姜巴山 | 2025年5月17日A
976	zhpsn250517B	《当纠结对错之时，就会错失当下的法》——阿姜巴山 | 2025年5月17日B
977	zhpsn250524	《业处是家，而非监狱》——阿姜巴山 | 2025年5月24日
978	zhpsn250830	《出瀑流之路》——阿姜巴山 | 2025年8月30日
979	zhpsn250920	《轮回中的一线生机》——阿姜巴山 | 2025年9月20日
阿姜巴山 | 2024年		
980	zhpsn240117	《必须要在正精进的框架中实践修行》——阿姜巴山 | 2024年1月17日
981	zhpsn240214	《哪里有爱，哪里就有苦》——阿姜阿山 | 2024年2月14日
982	zhpsn240606	《法是有因有果的，没有偶然》——阿姜巴山 | 2024年6月6日
983	zhpsn240710	《别被懒惰欺骗》——阿姜巴山 | 2024年7月10日
984	zhpsn240807	《选择适合自己的生活方式和修行方法》——阿姜巴山 | 2024年8月7日
985	zhpsn240811A	《无法指挥的身与心》——阿姜阿山 | 2024年8月11日A
986	zhpsn240811B	《戒的教导》——阿姜巴山 | 2024年8月11日B
987	zhpsn240911	《逐一认识修行路上的种种障碍》——阿姜巴山 | 2024年9月11日
988	zhpsn241005	《为心找一个临时的家，而非监狱》——阿姜巴山 | 2024年10月5日

No	Filename	Title
989	zhpsn241012A	《面对真实的自己》——阿姜巴山丨2024年10月12日A
990	zhpsn241012B	《如何用身体的动停来训练觉性》——阿姜巴山丨2024年10月12日B
991	zhpsn241102	《我们无法通过造作心而离苦》——阿姜巴山丨2024年11月2日
992	zhpsn241109	《什么是属于自己的方便》——阿姜巴山丨2024年11月9日
993	zhpsn241110A	《如何用身体发展觉性》——阿姜巴山丨2024年11月10日A
994	zhpsn241110B	《关于经行的具体指导》——阿姜巴山丨2024年11月10日B
995	zhpsn241117	《十波罗蜜和十善》——阿姜巴山丨2024年11月17日
996	zhpsn241123A	《在法中忍耐》——阿姜巴山丨2024年11月23日A
997	zhpsn241123B	《如何修习“死随念”》——阿姜巴山丨2024年11月23日B
998	zhpsn241215	《渴爱让修行缓慢》——阿姜巴山丨2024年12月15日
阿姜巴山丨2023年		
999	zhpsn230104	《不同等级的波罗蜜》——阿姜巴山丨2023年1月4日
1000	zhpsn230405	《要忍耐着去“知苦”》——阿姜巴山丨2023年4月5日
1001	zhpsn230406	《自然的法，平常的心》——阿姜巴山丨2023年4月6日
1002	zhpsn230511	《要以空杯之心来学法》——阿姜巴山丨2023年5月11日
1003	zhpsn230512	《别沉迷于修行》——阿姜巴山丨2023年5月12日
1004	zhpsn230513A	《要知道修行的原则，也要理解善巧方便》——阿姜巴山丨2023年5月13日A
1005	zhpsn230513B	《退步是正常的，退步时亦要忍耐着去修行》——阿姜巴山丨2023年5月13日B
1006	zhpsn230514	《别为他人带去苦》——阿姜巴山丨2023年5月14日
1007	zhpsn230531	《没有到苦的终点，就不要疏忽大意》——阿姜巴山丨2023年5月31日
1008	zhpsn230607	《为心培养一个新的习惯：觉知自己》——阿姜巴山丨2023年6月7日
1009	zhpsn230705	《修行是为了放下》——阿姜巴山丨2023年7月5日
1010	zhpsn230719	《正是自己的烦恼习气为自己带来苦》——阿姜巴山丨2023年7月19日
1011	zhpsn230816	《令修行变慢的三件事：欲望、我慢、知见》——阿姜巴山丨2023年8月16日
1012	zhpsn230913	《修行以后，我们的自私自利减少了吗》——阿姜巴山丨2023年9月13日
1013	zhpsn230920	《修行的原则必须稳固》——阿姜巴山丨2023年9月20日
1014	zhpsn231022B	《苦是因为心不聪明，而非因为外界》——阿姜巴山丨2023年10月22日B
1015	zhpsn231025B	《修行并不是为了成为什么》——阿姜巴山丨2023年10月25日B
1016	zhpsn231025C	《佛教的信仰是什么》——阿姜巴山丨2023年10月25日C
1017	zhpsn231026	《修行之路须忍耐》——阿姜巴山丨2023年10月26日
1018	zhpsn231118A	《用中道的艺术来修行》——阿姜巴山丨2023年11月18日A
1019	zhpsn231118B	《一切都是被心观察的对象》——阿姜巴山丨2023年11月18日B
1020	zhpsn231207	《透过高僧大德来作为我们的榜样》——阿姜巴山丨2023年12月7日
1021	zhpsn231213	《戒定慧是工具，解脱才是目标》——阿姜巴山丨2023年12月13日
阿姜巴山丨2022年		
1022	zhpsn220119	《顿悟与渐悟》——阿姜巴山丨2022年1月19日
1023	zhpsn220202	《如何获得平常心》——阿姜巴山丨2022年2月2日
1024	zhpsn220216	《忍耐，是提升心的必备素质》——阿姜巴山丨2022年2月16日
1025	zhpsn220224	《以恭敬心保持空杯的状态，才能接受法》——阿姜巴山丨2022年2月24日
1026	zhpsn220228	《生命没有别的选择》——阿姜巴山丨2022年2月28日
1027	zhpsn220316	《心若不训练，就必然会随顺惯性而下堕》——阿姜巴山丨2022年3月16日
1028	zhpsn220330	《选择自己能做到的禅法去修行》——阿姜巴山丨2022年3月30日
1029	zhpsn220413	《与善法同行》——阿姜巴山丨2022年4月13日
1030	zhpsn220427	《训练善法，从刻意到不刻意》——阿姜巴山丨2022年4月27日
1031	zhpsn220511	《看清身体的实相》——阿姜巴山丨2022年5月11日
1032	zhpsn220525	《如何让善法茁壮成长》——阿姜巴山丨2022年5月25日
1033	zhpsn220608	《修行如果原地踏步，佛陀不会赞美》——阿姜巴山丨2022年6月8日
1034	zhpsn220706	阿姜巴山丨2022年7月6日
1035	zhpsn220720	《学法就是学习“平常”》——阿姜巴山丨2022年7月20日
1036	zhpsn220817	《法在身心莫外求》——阿姜巴山丨2022年8月17日
1037	zhpsn220907	《法莫外求，不离身心》——阿姜巴山丨2022年9月7日
1038	zhpsn220921	《功德与波罗蜜》——阿姜巴山丨2022年9月21日
1039	zhpsn221019	《夯实基础，不疏忽大意》——阿姜巴山丨2022年10月19日

No	Filename	Title
1040	zhpsn221102	《如何正确持守五戒》——阿姜巴山丨2022年11月2日
1041	zhpsn221116	《选择法，还是选择利益？》——阿姜巴山丨2022年11月16日
1042	zhpsn221221	《世间平常，心却神奇》——阿姜巴山丨2022年12月21日
1043	zhpsn221228	《真正的法在自己身上》——阿姜巴山丨2022年12月28日
阿姜巴山丨2021年		
1044	zhpsn210106	《教法和学法都是一门艺术》——阿姜巴山丨2021年1月6日
1045	zhpsn210120	《勿疏忽大意》——阿姜巴山丨2021年1月20日
1046	zhpsn210127	《打压改造不是路》——阿姜巴山丨2021年1月27日
1047	zhpsn210203	《适合现代人的修行方法》——阿姜巴山丨2021年2月3日
1048	zhpsn210217	《聪明人的快乐是以智慧保持中立》——阿姜巴山丨2021年2月17日
1049	zhpsn210303	《适合在家人的法》——阿姜巴山丨2021年3月3日
1050	zhpsn210317	《听法的方法》——阿姜巴山丨2021年3月17日
1051	zhpsn210407	《既不放逸也不精进，方能跨越烦恼之海》——阿姜巴山丨2021年4月7日
1052	zhpsn210505	《做回普通人》——阿姜巴山丨2021年5月5日
1053	zhpsn210519	《就只是去感觉》——阿姜巴山丨2021年5月19日
1054	zhpsn210602	《怎样获得干净的功德》——阿姜巴山丨2021年6月2日
1055	zhpsn210616	《别掉入修行的两个极端》——阿姜巴山丨2021年6月16日
1056	zhpsn210707	《详解“惑业苦”》——阿姜巴山丨2021年7月7日
1057	zhpsn210721	《如果不想苦，就要训练心》——阿姜巴山丨2021年7月21日
1058	zhpsn210804	《六道轮回的资粮》——阿姜巴山丨2021年8月4日
1059	zhpsn210818	《别跨越基础》——阿姜巴山丨2021年8月18日
1060	zhpsn210929	《看心造作，而非造作心》——阿姜巴山丨2021年09月29日
1061	zhpsn211006	《慈悲喜舍是有次第的》——阿姜巴山丨2021年10月6日
1062	zhpsn211020	《正精进是指引修行的明灯》——阿姜巴山丨2021年10月20日
1063	zhpsn211103	《法，一直是敞开的》——阿姜巴山丨2021年11月3日
1064	zhpsn211117	《聪明地选择适合自己的禅修业处》——阿姜巴山丨2021年11月17日
1065	zhpsn211201	《禅定与正定》——阿姜巴山丨2021年12月1日
1066	zhpsn211215	《戒是法的基础》——阿姜巴山丨2021年12月15日
阿姜巴山丨2020年		
1067	zhpsn200112	《适合现代人的修行线路》——阿姜巴山丨2020年1月12日
1068	zhpsn200215	《不要像鸭子一样修行》——阿姜巴山丨2020年2月15日
1069	zhpsn200307	《四念处》——逃离牢笼的唯一路——阿姜巴山丨2020年3月7日
1070	zhpsn200314	《知道错误而正确，知道烦恼而安住》——阿姜巴山丨2020年3月14日
1071	zhpsn201028	《以身体为家更善巧》——阿姜巴山丨2020年10月28日
1072	zhpsn201111	《参加葬礼后的法》——阿姜巴山丨2020年11月11日
1073	zhpsn201125	《我们有哪些烦恼习气》——阿姜巴山丨2020年11月25日
1074	zhpsn201202	《修行人的“想要”和“造作”》——阿姜巴山丨2020年12月2日
1075	zhpsn201209	《简单的基础修行指导》——阿姜巴山丨2020年12月9日
1076	zhpsn201223	《心学解析》——阿姜巴山丨2020年12月23日
1077	zhpsn201230	《坚定修行一种禅法直至苦的终点》——阿姜巴山丨2020年12月30日
阿姜巴山丨2019年		
1078	zhpsn190714	《烦恼习气总比我们高一点》——阿姜巴山丨2019年7月14日
1079	zhpsn190727	《在烦恼习气中做功德就像在脏水中洗澡》——阿姜巴山丨2019年7月27日
1080	zhpsn190803	《直面“演戏”的心》——阿姜巴山丨2019年8月3日
1081	zhpsn190811	《依靠自己的法》——阿姜巴山丨2019年8月11日
1082	zhpsn190818	《拼图游戏》——阿姜巴山丨2019年8月18日
1083	zhpsn190824	《每一个境界，都是培养觉性的资粮》——阿姜巴山丨2019年8月24日
1084	zhpsn190831A	《安般念》——阿姜巴山丨2019年8月31日A
1085	zhpsn190831B	《掌握正确的原则后，再动手修行》——阿姜巴山丨2019年8月31日B
1086	zhpsn190915	《法在身心实相里，不在概念知见里》——阿姜巴山丨2019年9月15日
1087	zhpsn190921	《要想老老实实的知道，必须拥有知者之心》——阿姜巴山丨2019年9月21日
1088	zhpsn191005	《修行是持久战》——阿姜巴山丨2019年10月5日
1089	zhpsn191012	《掌握原则，才能走得长远》——阿姜巴山丨2019年10月12日

No	Filename	Title
1090	zhpsn191026	《详解"临时的家"》——阿姜巴山丨2019年10月26日
1091	zhpsn191102	《精进与放逸，及时地知道》——阿姜巴山丨2019年11月2日
1092	zhpsn191109	《离开了身心就离开了法》——阿姜巴山丨2019年11月9日
1093	zhpsn191123	《善知识是梵行的全部》——阿姜巴山丨2019年11月23日
1094	zhpsn191214A	《修行起步与核心原则》——阿姜巴山丨2019年12月14日A
1095	zhpsn191214B	《念头不是真实法，靠思维永远不会见法》——阿姜巴山丨2019年12月14日B
阿姜巴山丨2018年		
1096	zhpsn181223	《自己选择的路》——阿姜巴山丨2018年12月23日
阿姜巴山丨2017年		
1097	zhpsn170602A	《承载法的大地》——阿姜巴山丨2017年6月2日A丨宝林寺
1098	zhpsn170602B	《可以输，但不能使坏》——阿姜巴山丨2017年6月2日B丨宝林寺
1099	zhpsn170602C	《从这里启程》——阿姜巴山丨2017年6月2日C丨宝林寺
1100	zhpsn170602D	《今天我们就是那只龟》——阿姜巴山丨2017年6月2日D丨宝林寺
1101	zhpsn170603A	《毗钵舍那的修行方法》——阿姜巴山丨2017年6月3日A丨宝林寺
1102	zhpsn170603B	《"我"只是临时造作的产物》——阿姜巴山丨2017年6月3日B丨宝林寺
1103	zhpsn170603C	《法谈问答》——阿姜巴山丨2017年6月3日C丨宝林寺
1104	zhpsn170604A	《"四念处"详解》——阿姜巴山丨2017年6月4日A丨宝林寺
1105	zhpsn170604B	《你要学外壳，还是学实质？》——阿姜巴山丨2017年6月4日B丨宝林寺
1106	zhpsn170608A	《至人只是常》——阿姜巴山丨2017年6月8日A丨南山寺
1107	zhpsn170608B	《觉性——所有善法的大地》——阿姜巴山丨2017年6月8日B丨南山寺
1108	zhpsn170608C	《法谈问答》——阿姜巴山丨2017年6月8日C丨南山寺
1109	zhpsn170609A	《最安全的皈依处》——阿姜巴山丨2017年6月9日A丨南山寺
1110	zhpsn170609B	《法谈问答》——阿姜巴山丨2017年6月9日B丨南山寺
1111	zhpsn170613A	《如何听法才能获得最大法益》——阿姜巴山丨2017年6月13日A丨杏林寺
1112	zhpsn170613B	《老师在背后支持你》——阿姜巴山丨2017年6月13日B丨杏林寺
1113	zhpsn170613C	《佛教在哪里，就发愿出生在那里》——阿姜巴山丨2017年6月13日C丨杏林寺
1114	zhpsn170614	《要能区分：修行中何为原则，何为善巧》——阿姜巴山丨2017年6月14日丨杏林寺
阿姜巴山丨2016年		
1115	zhpsn160608A	《先明白修行的原则，才不会大海捞针》——阿姜巴山丨2016年6月8日A
1116	zhpsn160608B	《修习禅定的诀窍》——阿姜巴山丨2016年6月8日B
1117	zhpsn160608C	《法谈问答》——阿姜巴山丨2016年6月8日C
1118	zhpsn160609	《初果圣者看见什么》——阿姜巴山丨2016年6月9日
1119	zhpsn160613A	《为了出离世间的法》——阿姜巴山丨2016年6月13日A
1120	zhpsn160613B	《修行的方法》——阿姜巴山丨2016年6月13日B
1121	zhpsn160613C	《法谈问答》——阿姜巴山丨2016年6月13日C
1122	zhpsn160614	《若修行是为了得到戒定慧，则尚未领会修行的实质》——阿姜巴山丨2016年6月14日
1123	zhpsn160619A	《中道》——阿姜巴山丨2016年6月19日A
1124	zhpsn160619B	《毗钵舍那修行的原则》——阿姜巴山丨2016年6月19日B
1125	zhpsn160619C	《法谈问答》——阿姜巴山丨2016年6月19日C
1126	zhpsn160620	《正确开发智慧的结果》——阿姜巴山丨2016年6月20日
1127	zhpsn160624A	《业的法则》——阿姜巴山丨2016年6月24日A
1128	zhpsn160624B	《适合大多数现代人的修行方法：观心》——阿姜巴山丨2016年6月24日B
1129	zhpsn160625	《如果明白原则，修习禅定并非难事》——阿姜巴山丨2016年6月25日
1130	zhpsn160918	《别因为想做人上人而想成为圣者》——阿姜巴山丨2016年9月18日
阿姜巴山丨2015年		
1131	zhpsn150620A	《先明白原则，再动手修行》——阿姜巴山丨2015年6月20日A丨中国浙江省温州市
1132	zhpsn150620B	《三学——戒心慧》——阿姜巴山丨2015年6月20日B丨中国浙江省温州市
1133	zhpsn150621	《中道——既不精进，也不放逸》——阿姜巴山丨2015年6月21日丨中国浙江省温州市
1134	zhpsn150623A	《修行地图》——阿姜巴山丨2015年6月23日A丨先明白原则，再动手修行
1135	zhpsn150623B	《行者童心》——阿姜巴山丨2015年6月23日B丨先明白原则，再动手修行
1136	zhpsn150623C	《法之问答》——阿姜巴山丨2015年6月23日C丨先明白原则，再动手修行
1137	zhpsn150624	《四处学法，一头雾水》——阿姜巴山丨2015年6月24日丨先明白原则，再动手修行
1138	zhpsn150627A	《四圣谛》——阿姜巴山丨2015年6月27日A丨中国广东省深圳市

No	Filename	Title
1139	zhpsn150627B	《通往初果之路》——阿姜巴山丨2015年6月27日B丨中国广东省深圳市
1140	zhpsn150628	《佛教的核心》——开发智慧——阿姜巴山丨2015年6月28日丨中国广东省深圳市
助理指导老师		
1141	zhnat250720	《什么是觉知》——阿姜纳丨2025年7月20日
1142	zhnks241026	《再苦也别逃离，再好也别想要》——阿姜松丨2024年10月26日
第12届泰国课程		
1143	zhnat191228A	《与中国学生的互动（一）》——阿姜纳丨2019年12月28日A
1144	zhnat191228B	《与中国学生的互动（二）》——阿姜纳丨2019年12月28日B
1145	zhorn191224	《只需看见身心的三法印足矣》——麦琪奥兰努丨2019年12月24日
1146	zhpsn191220	《少听少问多实修》——阿姜巴山丨2019年12月20日
1147	zhpsn191221A	《事实上，我们的生命从未自由过》——阿姜巴山丨2019年12月21日A
1148	zhpsn191221B	《需要反反复复反省的内容》——阿姜巴山丨2019年12月21日B
1149	zhpsn191222A	《修行的关键是：在日常生活中培养觉性》——阿姜巴山丨2019年12月22日A
1150	zhpsn191222B	《多多地了解自身的烦恼习气》——阿姜巴山丨2019年12月22日B
1151	zhpsn191223A	《多认识烦恼习气，因为烦恼习气生起得最频繁》——阿姜巴山丨2019年12月23日A
1152	zhpsn191223B	《袈裟下的生活》——阿姜巴山丨2019年12月23日B
1153	zhpsn191223C	《略说念诵1》—— 阿姜巴山丨2019年12月23日C
1154	zhpsn191223D	《略说念诵2》——阿姜巴山丨2019年12月23日D
1155	zhpsn191224A	《通过工作认识心》——阿姜巴山丨2019年12月24日A
1156	zhpsn191224B	《以平常心认识平常事》——阿姜巴山丨2019年12月24日B
1157	zhpsn191224C	《在业报面前一切全是公平的》——阿姜巴山丨2019年12月24日C
1158	zhpsn191225B	《轻松人》—— 阿姜巴山丨2019年12月25日B
1159	zhpsn191226A	《越执著越苦 》—— 阿姜巴山丨2019年12月26日A
1160	zhpsn191226B	《再小的烦恼，也别掉以轻心》—— 阿姜巴山丨2019年12月26日B
1161	zhpsn191226C	《扯开固定形式练习的神秘面纱》—— 阿姜巴山丨2019年12月26日C
1162	zhpsn191227A	《偶尔让心休息一下也行》—— 阿姜巴山丨2019年12月27日A
1163	zhpsn191227B	《目标不明确，才会偏离正道》—— 阿姜巴山丨2019年12月27日B
1164	zhpsn191227C	《妙法连珠》 —— 阿姜巴山丨2019年12月27日C
1165	zhpsn191228	《真功夫在于精髓，而不是花拳绣腿的表面功夫》 —— 阿姜巴山丨2019年12月28日
1166	zhsci191223	《工作与修行水乳交融》—— 阿姜宋猜尊者丨2019年12月23日
1167	zhsci191226	《略说禅定》——阿姜宋猜尊者丨2019年12月26日
第11届泰国课程		
1168	zhnat190316A	阿姜纳丨2019年3月16日A
1169	zhnat190316B	阿姜纳丨2019年3月16日B
1170	zhnit190315A	《种如是因，得如是果》——阿姜妮丨2019年3月15日A
1171	zhnit190315B	《自修，自见，心自行领悟》——阿姜妮丨2019年3月15日B
1172	zhnks190313	《在高僧大德面前可别顽固》——阿姜松丨2019年3月13日
1173	zhnks190315	《修行与日常生活水乳交融》——阿姜松丨2019年3月15日
1174	zhorn190312	《忍耐与持之以恒》——麦琪奥兰努丨2019年3月12日
1175	zhpsn190308A	《通过动手实践而学法 》——阿姜巴山丨2019年3月8日A
1176	zhpsn190308B	《做法工时，别让自己的烦恼钻了空子》——阿姜巴山丨2019年3月8日B
1177	zhpsn190309A	《给心找"临时的家"，是为了及时知道心》——阿姜巴山丨2019年3月9日A
1178	zhpsn190309B	《如果心对了，开发智慧则无需耗时太久》——阿姜巴山丨2019年3月9日B
1179	zhpsn190310A	《勤奋地剥去烦恼的皮 》——阿姜巴山丨2019年3月10日A
1180	zhpsn190310B	《凡是被观察的，都不是心》——阿姜巴山丨2019年3月10日B
1181	zhpsn190310C	《法谈问答》——阿姜巴山丨2019年3月10日C
1182	zhpsn190311A	《带着觉性而走》——阿姜巴山丨2019年3月11日A
1183	zhpsn190311B	《重点是：要有觉性及时地知道境界》——阿姜巴山丨2019年3月11日B
1184	zhpsn190311C	《四念处修行的核心》——阿姜巴山丨2019年3月11日C
1185	zhpsn190311D	《智慧不够没关系，但一定要战斗》——阿姜巴山丨2019年3月11日D
1186	zhpsn190312	《训练直至觉性、禅定、智慧自动化》——阿姜巴山丨2019年3月12日
1187	zhpsn190313A	《关于"正确的禅定"》——阿姜巴山丨2019年3月13日A
1188	zhpsn190313B	《法谈问答》——阿姜巴山丨2019年3月13日B

No	Filename	Title
1189	zhpsn190314A	《苦的减少，源自于学习且了解自己》——阿姜巴山丨2019年3月14日A
1190	zhpsn190314B	《如果目标是获得好的心，距离法就还很遥远》——阿姜巴山丨2019年3月14日B
1191	zhpsn190314C	《“五力”必须俱足且平衡》——阿姜巴山丨2019年3月14日C
1192	zhpsn190314D	《迷失与紧盯，不禁止但要及时识破》——阿姜巴山丨2019年3月14日D
1193	zhpsn190314E	《对五蕴的理解》——阿姜巴山丨2019年3月14日E
1194	zhpsn190315	《让心纯净与解脱的职责是什么？》——阿姜巴山丨2019年3月15日
1195	zhpsn190316	《战斗到底，才有机会赢》——阿姜巴山丨2019年3月16日
1196	zhsci190311	《修行人误解最多的是：禅定》——阿姜宋猜尊者丨2019年3月11日
1197	zhswt190314	《让心有机会去探究实相》——阿姜苏纳瓦丨2019年3月14日
第十届泰国课程		
1198	zhnat181201A	阿姜纳丨2018年12月1日A
1199	zhnat181201B	阿姜纳丨2018年12月1日B
1200	zhnit181128	《忍耐是极为重要的》——阿姜妮丨2018年11月28日
1201	zhnit181130	《生命中的黄金时机》——阿姜妮丨2018年11月30日
1202	zhorn181130	《烦恼的源头》——麦琪奥兰努丨2018年11月30日
1203	zhpsn181123	《正法犹如长夜中的闪电》——阿姜巴山丨2018年11月23日
1204	zhpsn181124A	《夯实圣道的基础阶段》——阿姜巴山丨2018年11月24日A
1205	zhpsn181124B	《最平常的，是最好的》——阿姜巴山丨2018年11月24日B
1206	zhpsn181125A	《修行是为了削减烦恼》——阿姜巴山丨2018年11月25日A
1207	zhpsn181125B	《佛陀》——阿姜巴山丨2018年11月25日B
1208	zhpsn181126	《所有的一切都随顺因缘》——阿姜巴山丨2018年11月26日
1209	zhpsn181127A	《要做得比从前更好》——阿姜巴山丨2018年11月27日A
1210	zhpsn181127B	《执著什么，就会因其而苦》——阿姜巴山丨2018年11月27日B
1211	zhpsn181127C	《法谈问答》——阿姜巴山丨2018年11月27日C
1212	zhpsn181128A	《用念珠发展觉性》——阿姜巴山丨2018年11月28日A
1213	zhpsn181128B	《禅定是必需品》——阿姜巴山丨2018年11月28日B
1214	zhpsn181128C	《修行人的问题》——阿姜巴山丨2018年11月28日C
1215	zhpsn181129A	《为何持戒》——阿姜巴山丨2018年11月29日A
1216	zhpsn181129B	《可怜的牛人们》——阿姜巴山丨2018年11月29日B
1217	zhpsn181130A	《没有什么是免费的》——阿姜巴山丨2018年11月30日A
1218	zhpsn181130B	《修行，要像乌龟一样》——阿姜巴山丨2018年11月30日B
1219	zhpsn181201	《寻找什么，就得到什么》——阿姜巴山丨2018年12月1日
1220	zhsci181126	阿姜宋猜尊者丨2018年11月26日
1221	zhswt181129	阿姜苏纳瓦丨2018年11月29日
1222	zhtns181125	《探究“走神”与“紧盯”》——阿姜塔努宋丨2018年11月25日
1223	zhtns181130	《观心》——阿姜塔努宋丨2018年11月30日
第九届泰国课程		
1224	zhnat180512A	阿姜纳丨2018年5月12日A
1225	zhnat180512B	阿姜纳丨2018年5月12日B
1226	zhnat180512C	阿姜纳丨2018年5月12日C
1227	zhnit180511	《再厉害也敌不过忍耐》——阿姜妮丨2018年5月11日
1228	zhorn180508	《修行是为了追求真理，而非让心变好》——麦琪奥兰努丨2018年5月8日
1229	zhpsn180504	《”佛法”与“习俗”》——阿姜巴山丨2018年5月4日
1230	zhpsn180505A	《在一举一动中修行》——阿姜巴山丨2018年5月5日A
1231	zhpsn180505B	《具备正确的觉性与禅定，心才可能开发智慧》——阿姜巴山丨2018年5月5日B
1232	zhpsn180506A	《探索自我》——阿姜巴山丨2018年5月6日A
1233	zhpsn180506B	《修行人的问题》——阿姜巴山丨2018年5月6日B
1234	zhpsn180507A	《好人VS智者》——阿姜巴山丨2018年5月7日A
1235	zhpsn180507B	《关键是在日常生活中发展觉性》——阿姜巴山丨2018年5月7日B
1236	zhpsn180508A	《稍作歇息，是为了继续前进》——阿姜巴山丨2018年5月8日A
1237	zhpsn180508B	《看见境界，才算是修行》——阿姜巴山丨2018年5月8日B
1238	zhpsn180509A	《快乐有毒》——阿姜巴山丨2018年5月9日A
1239	zhpsn180509B	《点点滴滴但正确，胜过做很久却错误》——阿姜巴山丨2018年5月9日B

No	Filename	Title
1240	zhpsn180510A	《何时有觉性，何时就有在修行》——阿姜巴山丨2018年5月10日A
1241	zhpsn180510B	《如其本来地看见》——阿姜巴山丨2018年5月10日B
1242	zhpsn180511A	《哪些问题才该问》——阿姜巴山丨2018年5月11日A
1243	zhpsn180511B	阿姜巴山丨2018年5月11日B
1244	zhpsn180512	《浮木的启示》——阿姜巴山丨2018年5月12日
1245	zhpsn180513	《仅仅忆念已做之功德，心便会有力量》——阿姜巴山丨2018年5月13日
1246	zhsci180507	《陷入还是安住》——阿姜宋猜尊者丨2018年5月7日
1247	zhswt180510	阿姜苏纳瓦丨2018年5月10日
1248	zhtns180506	《观察员》——阿姜塔努宋丨2018年5月6日
第八届泰国课程		
1249	zhnat180106A	阿姜纳丨2018年1月6日A
1250	zhnat180106B	阿姜纳丨2018年1月6日B
1251	zhnat180106C	阿姜纳丨2018年1月6日C
1252	zhnit180105	《坚强者的道路》——阿姜妮丨2018年1月5日
1253	zhorn180102	麦琪奥兰努丨2018年1月2日
1254	zhpsn171229	《敞开心怀，学习新事物》——阿姜巴山丨2017年12月29日
1255	zhpsn171230A	阿姜巴山丨2017年12月30日A
1256	zhpsn171230B	《成为知者、读者、观者》——阿姜巴山丨2017年12月30日B
1257	zhpsn171231A	《认真但不较真》——阿姜巴山丨2017年12月31日A
1258	zhpsn171231B	《不迎不拒》——阿姜巴山丨2017年12月31日B
1259	zhpsn180102A	《拨动珠子，发展觉性》——阿姜巴山丨2018年1月2日A
1260	zhpsn180102B	《两样必须学习的事物》——阿姜巴山丨2018年1月2日B
1261	zhpsn180102C	《法谈问答》——阿姜巴山丨2018年1月2日C
1262	zhpsn180103	《大功德，是伴有觉性与智慧的》——阿姜巴山丨2018年1月3日
1263	zhpsn180104A	《什么是佛教徒的信仰》——阿姜巴山丨2018年1月4日A
1264	zhpsn180104B	《法谈问答》——阿姜巴山丨2018年1月4日B
1265	zhpsn180105	《法谈问答》——阿姜巴山丨2018年1月5日
1266	zhpsn180106	《要想明白佛教，你就必须先了解这些》——阿姜巴山丨2018年1月6日
1267	zhtns171231	《欲望的奴隶》——阿姜塔努宋丨2017年12月31日
第七届泰国课程		
1268	zhnat170819A	阿姜纳丨2017年8月19日A
1269	zhnat170819B	阿姜纳丨2017年8月19日B
1270	zhnat170819C	阿姜纳丨2017年8月19日C
1271	zhorn170815	麦琪奥兰努丨2017年8月15日
1272	zhpsn170812A	《哪匹马不能训练，就“杀”掉》——阿姜巴山丨2017年8月12日A
1273	zhpsn170812B	《心安住》——阿姜巴山丨2017年8月12日B
1274	zhpsn170813A	《法的味道》——阿姜巴山丨2017年8月13日A
1275	zhpsn170813B	《佛陀的法，就像大海的水》——阿姜巴山丨2017年8月13日B
1276	zhpsn170814A	《轮回的悲剧》——阿姜巴山丨2017年8月14日A
1277	zhpsn170814B	《法谈问答》——阿姜巴山丨2017年8月14日B
1278	zhpsn170815A	《修行的核心：在日常生活中发展觉性》——阿姜巴山丨2017年8月15日A
1279	zhpsn170815B	《好在“我”又回来了》——阿姜巴山丨2017年8月15日B
1280	zhpsn170816	《在“动”中修》——阿姜巴山丨2017年8月16日
1281	zhpsn170817	《长得很快的树，往往很脆弱》——阿姜巴山丨2017年8月17日
1282	zhpsn170818A	《赞佛偈》108遍——阿姜巴山丨2017年8月18日A
1283	zhpsn170818B	《法谈问答》——阿姜巴山丨2017年8月18日B
1284	zhpsn170819	《老师对弟子的耐心》——阿姜巴山2017年8月19日
1285	zhsci170814	阿姜宋猜尊者丨2017年8月14日
1286	zhswt170817A	《要去知道境界，而非它的名字（一）》——阿姜苏纳瓦丨2017年8月17日A
1287	zhswt170817B	《要去知道境界，而非它的名字（二）》——阿姜苏纳瓦丨2017年8月17日B
1288	zhtns170813	《想很多的人，该怎么修行》——阿姜塔努宋丨2017年8月13日
第六届泰国课程		
1289	zhnat160514A	阿姜纳丨2016年5月8日A

No	Filename	Title
1290	zhnat160514B	阿姜纳	2016年5月8日B
1291	zhorn160512	《修行人的各种问题》——麦琪奥兰努	2016年5月12日
1292	zhpsn160505	《拜师为先》——阿姜巴山	2016年5月5日
1293	zhpsn160506A	《下辈子还有》——阿姜巴山	2016年5月6日A
1294	zhpsn160506B	《可别小看戒》——阿姜巴山	2016年5月6日B
1295	zhpsn160506C	《别做修行人》——阿姜巴山	2016年5月6日C
1296	zhpsn160507A	《两种禅定》——阿姜巴山	2016年5月7日A
1297	zhpsn160507B	《两种禅定》——阿姜巴山	2016年5月7日A
1298	zhpsn160508A	《初果圣者的价值，超过转轮王》——阿姜巴山	2016年5月8日A
1299	zhpsn160508B	《无法刻意保持中立》——阿姜巴山	2016年5月8日B
1300	zhpsn160509A	《做个普通人吧！》——阿姜巴山	2016年5月9日A
1301	zhpsn160509B	《四处参学者，会有何结果？》——阿姜巴山	2016年5月9日B
1302	zhpsn160509C	《秉性各异的老师们》——阿姜巴山	2016年5月9日C
1303	zhpsn160510	《学法不同于世间的学习》——阿姜巴山	2016年5月10日
1304	zhpsn160511A	《修行的概貌图》——阿姜巴山	2016年5月11日A
1305	zhpsn160511B	《累积福报与波罗密的方法》——阿姜巴山	2016年5月11日B
1306	zhpsn160511C	《修行若有所求，就会很难》——阿姜巴山	2016年5月11日C
1307	zhpsn160512A	《修行关键词：1.简单 2.不难》——阿姜巴山	2016年5月12日A
1308	zhpsn160512B	《当今修行的头号大敌》——阿姜巴山	2016年5月12日B
1309	zhpsn160513	《圣道的八个部分》——阿姜巴山	2016年5月13日
1310	zhpsn160514	《目标：今生至少要体证初果》——阿姜巴山	2016年5月14日
1311	zhsci160509	《生之苦楚，出口何处？》——阿姜宋猜尊者	2016年5月9日
1312	zhswt160510A	《与阿姜苏纳瓦的互动（一）》——阿姜苏纳瓦	2016年5月10日A
1313	zhswt160510B	《与阿姜苏纳瓦的互动（二）》——阿姜苏纳瓦	2016年5月10日B
1314	zhtns160508	《心的花招》——阿姜塔努宋	2016年5月8日
第五届泰国课程		
1315	zhkrt150914	阿姜给尊者	2015年9月14日
1316	zhkrt150915	阿姜给尊者	2015年9月15日
1317	zhkrt150916A	阿姜给尊者	2015年9月16日A
1318	zhkrt150916B	阿姜给尊者	2015年9月16日B
1319	zhnat150919A	阿姜纳	2015年9月19日A
1320	zhnat150919B	阿姜纳	2015年9月19日B
1321	zhorn150915	麦琪奥兰努	2015年9月15日
1322	zhpsn150910	《修行之路，不可模仿》——阿姜巴山	2015年9月10日
1323	zhpsn150911A	《修习毗钵舍那的基础：戒与禅定》——阿姜巴山	2015年9月11日A
1324	zhpsn150911B	《真正的智慧，源自于实践》——阿姜巴山	2015年9月11日B
1325	zhpsn150912	《初转法轮经》与《无我经》——阿姜巴山	2015年9月12日
1326	zhpsn150913A	《为什么说观心适合城市人》——阿姜巴山	2015年9月13日A
1327	zhpsn150913B	《经行的练习》——阿姜巴山	2015年9月13日B
1328	zhpsn150913C	《体证道果：毗钵舍那与波罗蜜缺一不可》——阿姜巴山	2015年9月13日C
1329	zhpsn150914A	《戒的详说（一）》——阿姜巴山	2015年9月14日A
1330	zhpsn150914B	《原则不稳固，修行多歧路》——阿姜巴山	2015年9月14日B
1331	zhpsn150915A	《心的力量》——阿姜巴山	2015年9月15日A
1332	zhpsn150915B	《修行人的问题》——阿姜巴山	2015年9月15日B
1333	zhpsn150915C	《老师的悲心》——阿姜巴山	2015年9月15日C
1334	zhpsn150916	《轮回的可怕》——阿姜巴山	2015年9月16日
1335	zhpsn150917A	《相机记下照片，而心记下法》——阿姜巴山	2015年9月17日A
1336	zhpsn150917B	《衡量修行的标准》——阿姜巴山	2015年9月17日B
1337	zhpsn150918A	《详说波罗蜜的累积》——阿姜巴山	2015年9月18日A
1338	zhpsn150918B	《佛陀从未消失》——阿姜巴山	2015年9月18日B
1339	zhpsn150918C	《没有谁与谁同，而法相同》——阿姜巴山	2015年9月18日C
1340	zhpsn150919	《佛陀最后的教导》——阿姜巴山	2015年9月19日
1341	zhsci150914	阿姜宋猜尊者	2015年9月14日

No	Filename	Title
1342	zhswt150912A	阿姜苏纳瓦丨2015年9月12日A
1343	zhswt150912B	阿姜苏纳瓦丨2015年9月12日B
1344	zhtns150913	《可以气馁，不可以后退》——阿姜塔努宋丨2015年9月13日
第四届泰国课程		
1345	zhkrt150511	阿姜给尊者丨2015年5月11日
1346	zhkrt150512	阿姜给尊者丨2015年5月12日
1347	zhkrt150513	阿姜给尊者丨2015年5月13日
1348	zhkrt150514	阿姜给尊者丨2015年5月14日
1349	zhnat150515	阿姜纳丨2015年5月15日
1350	zhnat150516A	阿姜纳丨2015年5月16日A
1351	zhnat150516B	阿姜纳丨2015年5月16日B
1352	zhorn150512	麦琪奥兰努丨2015年5月12日
1353	zhpsn150507	《为什么要学佛》——阿姜巴山丨2015年5月7日
1354	zhpsn150508A	《我们所不了解的“戒”》——阿姜巴山丨2015年5月8日A
1355	zhpsn150508B	《仅存在于佛教的禅定》——阿姜巴山丨2015年5月8日B
1356	zhpsn150508C	《Happy Birthday》——阿姜巴山丨2015年5月8日C
1357	zhpsn150509A	《初果未证，危险未脱》——阿姜巴山丨2015年5月9日A
1358	zhpsn150509B	《你愿意花1000元兑换金碟吗》——阿姜巴山丨2015年5月9日B
1359	zhpsn150509C	《必得独自上路》——阿姜巴山丨2015年5月9日C
1360	zhpsn150510A	《同赴一井，脚印各异》——阿姜巴山丨2015年5月10日A
1361	zhpsn150510B	《修行与生活水乳交融》——阿姜巴山丨2015年5月10日B
1362	zhpsn150511A	《轮回的可怕》——阿姜巴山丨2015年5月11日A
1363	zhpsn150511B	《培养心中的佛》——阿姜巴山丨2015年5月11日B
1364	zhpsn150512A	《修行不在身心之外》——阿姜巴山丨2015年5月12日A
1365	zhpsn150512B	《功德回向》——阿姜巴山丨2015年5月12日B
1366	zhpsn150513	《行脚中的“法”》——阿姜巴山丨2015年5月13日
1367	zhpsn150514	《向三宝忏悔》——阿姜巴山丨2015年5月14日
1368	zhpsn150515	《不气馁，不得意》——阿姜巴山丨2015年5月15日
1369	zhpsn150516	《六道轮回中最具有价值的十天》——阿姜巴山丨2015年5月16日
1370	zhsci150511	阿姜宋猜尊者丨2015年5月11日
1371	zhswt150514	阿姜苏纳瓦丨2015年5月14日
1372	zhtns150510	《心将自行领悟》——阿姜塔努宋丨2015年5月10日
第三届泰国课程		
1373	zhkrt141201	阿姜给尊者丨2014年12月1日
1374	zhkrt141202	阿姜给尊者丨2014年12月2日
1375	zhkrt141203	阿姜给尊者丨2014年12月3日
1376	zhnat141204A	阿姜纳丨2014年12月4日A
1377	zhnat141204B	阿姜纳丨2014年12月4日B
1378	zhpsn141128A	阿姜巴山丨2014年11月28日A
1379	zhpsn141128B	阿姜巴山丨2014年11月28日B
1380	zhpsn141128C	阿姜巴山丨2014年11月28日C
1381	zhpsn141129A	阿姜巴山丨2014年11月29日A
1382	zhpsn141129B	阿姜巴山丨2014年11月29日B
1383	zhpsn141129C	阿姜巴山丨2014年11月29日C
1384	zhpsn141130	阿姜巴山丨2014年11月30日
1385	zhpsn141201A	阿姜巴山丨2014年12月1日A
1386	zhpsn141201B	阿姜巴山丨2014年12月1日B
1387	zhpsn141202A	阿姜巴山丨2014年12月2日A
1388	zhpsn141202B	阿姜巴山丨2014年12月2日B
1389	zhpsn141203	阿姜巴山丨2014年12月3日
1390	zhpsn141206A	阿姜巴山丨2014年12月6日A
1391	zhpsn141206B	阿姜巴山丨2014年12月6日B
1392	zhpsn141206C	阿姜巴山丨2014年12月6日C

No	Filename	Title
1393	zhsci141201	阿姜宋猜尊者丨2014年12月1日
1394	zhswt141205A	阿姜苏纳瓦丨2014年12月5日A
1395	zhswt141205B	阿姜苏纳瓦丨2014年12月5日B
1396	zhtns141130	阿姜塔努宋丨2014年11月30日
第二届泰国课程		
1397	zhkrt140915A	阿姜给尊者丨2014年9月15日A
1398	zhkrt140915B	阿姜给尊者丨2014年9月15日B
1399	zhkrt140916	阿姜给尊者丨2014年9月16日
1400	zhkrt140917A	阿姜给尊者丨2014年9月17日A
1401	zhkrt140917B	阿姜给尊者丨2014年9月17日B
1402	zhnat140913	阿姜纳丨2014年9月13日
1403	zhpsn140912A	阿姜巴山丨2014年9月12日A
1404	zhpsn140912B	阿姜巴山丨2014年9月12日B
1405	zhpsn140912C	阿姜巴山丨2014年9月12日C
1406	zhpsn140913A	阿姜巴山丨2014年9月13日A
1407	zhpsn140913B	阿姜巴山丨2014年9月13日B
1408	zhpsn140914A	阿姜巴山丨2014年9月14日A
1409	zhpsn140914B	阿姜巴山丨2014年9月14日B
1410	zhpsn140914C	阿姜巴山丨2014年9月14日C
1411	zhpsn140915A	阿姜巴山丨2014年9月15日A
1412	zhpsn140915B	阿姜巴山丨2014年9月15日B
1413	zhpsn140916A	阿姜巴山丨2014年9月16日A
1414	zhpsn140916B	阿姜巴山丨2014年9月16日B
1415	zhpsn140917	阿姜巴山丨2014年9月17日
1416	zhpsn140918A	阿姜巴山丨2014年9月18日A
1417	zhpsn140918B	阿姜巴山丨2014年9月18日B
1418	zhpsn140918C	阿姜巴山丨2014年9月18日C
1419	zhpsn140919	阿姜巴山丨2014年9月19日
1420	zhpsn140920A	阿姜巴山丨2014年9月20日A
1421	zhpsn140920B	阿姜巴山丨2014年9月20日B
第一届泰国课程		
1422	zhkrt140714	阿姜给尊者丨2014年7月14日
1423	zhkrt140715A	阿姜给尊者丨2014年7月15日A
1424	zhkrt140715B	阿姜给尊者丨2014年7月15日B
1425	zhkrt140716A	阿姜给尊者丨2014年7月16日A
1426	zhkrt140716B	阿姜给尊者丨2014年7月16日B
1427	zhkrt140717	阿姜给尊者丨2014年7月17日
1428	zhpsn140712A	阿姜巴山丨2014年7月12日A
1429	zhpsn140712B	阿姜巴山丨2014年7月12日B
1430	zhpsn140712C	阿姜巴山丨2014年7月12日C
1431	zhpsn140713A	阿姜巴山丨2014年7月13日A
1432	zhpsn140713B	阿姜巴山丨2014年7月13日B
1433	zhpsn140714A	阿姜巴山丨2014年7月14日A
1434	zhpsn140714B	阿姜巴山丨2014年7月14日B
1435	zhpsn140714C	阿姜巴山丨2014年7月14日C
1436	zhpsn140715A	阿姜巴山丨2014年7月15日A
1437	zhpsn140715B	阿姜巴山丨2014年7月15日B
1438	zhpsn140716A	阿姜巴山丨2014年7月16日A
1439	zhpsn140716B	阿姜巴山丨2014年7月16日B
1440	zhpsn140717A	阿姜巴山丨2014年7月17日A
1441	zhpsn140717B	阿姜巴山丨2014年7月17日B
1442	zhpsn140717C	阿姜巴山丨2014年7月17日C
1443	zhpsn140718A	阿姜巴山丨2014年7月18日A

No	Filename	Title
1444	zhpsn140718B	阿姜巴山丨2014年7月18日B
1445	zhpsn140719A	阿姜巴山丨2014年7月19日A
1446	zhpsn140719B	阿姜巴山丨2014年7月19日B
1447	zhswt140711	阿姜苏纳瓦丨2014年7月11日
1448	zhswt140713	阿姜苏纳瓦丨2014年7月13日
1449	zhswt140718	阿姜苏纳瓦丨2014年7月18日

zh	**隆波帕默尊者**
zhkrt	**阿姜给尊者**
zhsci	**阿姜宋猜尊者**
zhtns	**阿姜塔努宋**
zhorn	**麦琪奥兰努**
zhpsn	**阿姜巴山**
zhswt	**阿姜苏纳瓦**
zhnat	**阿姜纳**
zhnit	**阿姜妮**
zhnks	**阿姜松**
YYMMDD	**20YY年MM月DD日**
zh250101	**隆波帕默尊者丨2025年1月1日**

解 脱 园

JieTuoYuan.com