

## Wat Trivisudhidham – An Orientation for Foreign Visitors

The purpose of this booklet is to highlight key aspects of temple life for a foreign visitor. It is hoped that this will provide you with a better understanding of the temple. In addition, that knowledge might form the basis for additional interest and exploration about any of the many aspects that are summarised herein.

### Wat Trivisudhidham 寺 – 诚挚欢迎外国访客

本手册旨在重点说明寺庙生活的各个环节，为外国友人提供在此参访的重要资讯。希望您藉此能够更好地了解本寺的情况。此外，这些基础信息也能提升您对佛法僧三宝的信心，继而增强道心，愿意进一步探究佛法，深入发掘禅修的真谛。

Furthermore, this guide is provided to encourage respectful conduct and to improve cross-cultural and inter-faith relations, as well as reduce the possibilities of accidental inconsideration, especially when you are visiting a place that is sacred to others.

本指南也倡导互敬互助的精神，鼓励跨文化和信仰的友好关系，并极力避免任何不愉快的矛盾或误会事件。所谓入乡随俗，当您到访一处被他人奉为神圣不可亵渎的圣地，循规蹈矩而懂得彼此尊重尤为重要。

### The temple

Wat Trivisudhidham (pronounced ‘Waaht Tree Ve-soo-dee-daahm’) is situated about 150 kilometres north-east of Bangkok, in the rural area of Srakrajome, near Don Chedi, which is a small town in the province of Suphanburi.

### 本寺庙

Wat Trivisudhidham 寺（中文发音为“瓦特里维苏提坛”）位于曼谷东北约 150 公里处，靠近 Don Chedi，在素攀武里府一个名为 Srakrajome 的乡区小镇里。

1. ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (อิทธิบาท 4 : Basis For Success 成功的基本要素)

Chun tah Wi ri yah Jit Tah Wi Mung Sa 纯达 维利亚 吉达 维芒萨

ฉันทะ คือ ความพอใจ Chun tah (Aspiration) 纯达 (志向)

วิริยะ คือ ความเพียร Wi ri yah (Effort) 维利亚 (努力)

จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ Jit Tah (Active Thought) 吉达 (正面思维)

วิมังสา คือ ใคร่ครวญพิจารณา Wi Mung Sa (Examination) 维芒萨 (审查)

2. เกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ ตะโจ ทันตา นขา โลมา เกศา (ปัจจุกรรมฐาน: 5 Basis for Meditation 禅修的基本要素)

Geh Saah Lo Maah Naah Kaah Taahn Tah Dhhak Joh Dhhak Joh Taahn Tah Naah Kaah Lo Maah Geh Saah

给萨 罗玛 纳卡 昙达 达佐 达佐 昙达 纳卡 罗玛 给萨

เกศา คือ ผม Geh Saah (Hair) 给萨 (头发)

โลมา คือ ขน Lo Maah (Body's Hair) 罗玛 (身体毛发)

นขา คือ เล็บ Naah Kaah (Nail) 纳卡 (指甲)

ทันตา คือ ฟัน Taahn Tah (Teeth) 昙达 (牙齿)

ตะโจ คือ หนัง Dhhak Joh (Skin) 踏佐 (皮肤)

3. เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (พรหมวิหาร 4: Giving Kindness 慈悲喜舍)

Meh Taah Gah Rooh Naah Moo Tee Taah Oo Beg Kaah 美达 噶路那 目第达 武贝卡

4. เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ออ แอ ออ อา เมตตาพุทโธ

Meh Taah Gah Rooh Naah Moo Tee Taah Oo Beg Kaah Or Ayre Or Ahh Meh Taah Put Toh  
(Giving Kindness) 美达 卡路那 目第达 武贝卡 哦 A 哦阿 美达 布陀 (慈悲喜舍)

5. เมตตาคุณฺ्हัง อระหัง เมตตาคูณฺ्हัง เมตตาคูณฺ्हัง เมตตาคูณฺ्हัง

(Giving Kindness)

美达 库囊 阿拉汉 美达

(慈悲)

6. นะ ชา ลี ตี ปะ ตี สิ ลา ภา Nah Chaah Li Tee Paah Ti Tih Laah Paah

(Better Business)

纳查利底巴底提拉帕

(生意兴隆)

เส พุ สะ เถ ตัง วะ เส Say Pooh Saah Way Tung Wah Say

(Wealth)

谢普萨位当瓦谢

(财源广进)

7. สุกิตติมา สุภาจาโร สุสีละวา สุปาคะโต ยะละสิมา จะเจทโร เกละโรวา อะสัมภิต

SooH Git Tee Maah    Sooh Paah Jaah Roh

SooH See Lah Waah    Sooh Paah Kah Toh

Yah Sah See Maah                    Jah Jay Tee Roh

Geh Sa Roh Waah                    Ah Saahm Pee Toh

(Networking or Negotiating.)

苏吉底妈 苏帕嘉柔

苏西拉瓦 苏帕卡多

雅萨西妈 嘉接提柔

给萨柔瓦 阿伞辟多

(商谈成功)

## 如何到此 แผนที่ และวิธีเดินทาง How to get here

วัดตรีวิสุทธิธรรม (วัดป่าสระกระโจม) ตั้งอยู่ที่ เลขที่ 171 หมู่ 1 ตำบลสระกระโจม อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี 72250 (พิกัด N14.65244 E99.91313)

**Wat Trivisudhidham 寺 (Pa Sra Kra Jome 寺)**

**泰国素攀武里府 Dochedi 区 Srakrajome 镇 1 村 171 号**

**邮编 72250 (地理坐标: 北 14.65244 东 99.91313)**

从曼谷市出发，您可搭乘出租车或空中捷运 (skytrain) 直达胜利广场 (Victory Monument)，那里有许多客货车，您可在高速公路下找到 69 号客货车 (面包车)，然后搭乘 69 号客货车 (Suphanburi-Danchang, 素攀武里-难仓县路线)。车票价格应不会超过 200 铢。您须告知司机在 “Talay Bok” 让您下车，该处有几间小商店。您可由此搭乘摩托出租车到我们的寺庙，车程少于 3 公里，费用应不超过 60 铢。若您本身懂得泰语，或找得到通晓泰语者帮忙，则可致电坤娜 (Khun Na, 电话: 0822902788) 代为安排摩托出租车，费用相同。您也可提前通过面子书 (<https://www.facebook.com/PRwattrivisudhidham>) 发送信息给我们，让我们知道您前来的时间，我们亦可在上述地点安排摩托出租车接载您。

การเดินทางมาวัดโดยรถประจำทางจากกรุงเทพ ให้โดยสารโดยรถตู้ 1. สายสุพรรณ-ด่านช้าง ให้ขึ้นสาย 69 ขึ้นจากอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ (ใต้ทางด่วน) บอกพี่คนขับว่าลงทะเลบก ถ้าเดินไปวัดประมาณ เกือบ 3 กิโลเมตร เมื่อมาถึงแยกทะเลบก ตรงนั้นจะมีปั้มหลอด มีคุณลุงอยู่ บอกคุณลุงว่าจะว่ารถมาวัดตรีวิสุทธิธรรม ค่าโดยสารไม่ควรจะเกิน 60 บาท อีกวิธีคือให้โทรหาคุณหน่า เบอร์ 082 2902788 ล่วงหน้า และบอกว่าจะมาที่วัดตรีวิสุทธิธรรม เพื่อจะนัดให้คุณหน่าขับรถออกไปรับที่แยกทะเลบก (ค่ารถไม่ควรจะเกิน 60 บาทเช่นกัน) หากกลับให้รอดตรงทะเลบกจะมีรถตู้เข้ากรุงเทพจะมีป้ายบอกว่าสุดสายอนุสาวรีย์ชัย

**Wat Trivisudhidham (Wat Pa Sra Kra Jome) 171 Moo 1 Tambon Srakrajome Umper Donchedi Suphanburi Province 72250 (Geographic Coordinates N14.65244 E99.91313)**

From Bangkok, you can catch a number 69 van (route Suphanburi- Danchang) from Victory Monument (you can get to Victory Monument by skytrain). There are many vans there and you can find the number 69 van under the expressway. The ticket should cost no more than 200 baht. You have to tell the driver to drop you off at “Talay Bok”. At that place, there are a few small shops. You can ask for a motorbike taxi to take you to our temple which is less than 3 KMs from there and it should cost you no more than 60 baht. If you can speak Thai or find someone who can, you could also call Khun Na to arrange the motorbike taxi with the same fee (Tel 082 2902788). You can also send us a FB message in advance (<https://www.facebook.com/PRwattrivisudhidham>) to let us know when you're coming and we can arrange for the motorbike taxi to be there to pick you up.

เวลาเข้ากราบพระอาจารย์ใหญ่ (พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์)

礼敬拜见 Phra Ajarn Yai 长老 (Phra Kru Pitaksasanawong) 的时段

Session times to pay respect to Phra Ajarn Yai (Phra Kru Pitaksasanawong)

周一至周五

上午 9 时, 上午 10 时半, 中午 12 时半, 下午 2 时 15 分, 下午 3 时半, 下午 4 时 45 分

Monday – Friday จันทร์-ศุกร์

09.00 am, 10.30 am, 12.30 pm, 14.15 pm, 15.30 pm, 16.45 pm

Saturday, Sunday, and Public Holiday เสาร์ อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

09.00 am, 10.30 am, 13.00 pm, 14.15 pm, 15.30 pm, 16.45 pm

Note that, occasionally, the temple may change session times on the day according to circumstances that are necessary to preserve the well being of Phra Ajarn Yai.

周六, 周日及公共假期

9 时, 上午 10 时半, 下午 1 时, 下午 2 时 15 分, 下午 3 时半, 上午 下午 4 时 45 分

请注意, 本寺偶尔可能会根据必要的情况而更动当日拜见的的时间, 一切以维护 **Phra Ajarn Yai** 的体能健康状况为优先考量。

หมายเหตุ- ในบางครั้ง เจ้าหน้าที่ อาจมีการเปลี่ยนแปลงเวลาเข้ากราบพระอาจารย์ใหญ่ ตามความเหมาะสม โดยจะแจ้งให้ทราบเป็นกรณีๆ ไป ทั้งนี้เพื่อเป็นการถนอมรักษาธาตุขันธ์ของพระอาจารย์

You should be at the pavilion no later than 15 minutes before the session time. This way, you can organize a garland, or any other offering, as well as listen to the introduction provided by temple personnel. Also, this will give you time to meditate for 5-10 minutes in order to fully-prepare your mind to receive the sermon.

在拜见环节开始至少 15 分钟前, 您应已身在庙宇等候。如此一来, 您即可制备一串花环, 或任何其他献供的物品, 以及聆听寺庙人员的讲解。此外, 您也有时间打坐 5 至 10 分钟, 让自己的心绪做足充分准备来接受待会的佛法开示。

ญาติโยมควรมาก่อนเวลาเข้ากราบแต่ละรอบ ประมาณ 15 นาที เพื่อมาเตรียมตัวให้พร้อม (เตรียมดอกไม้ ของถวาย รับฟังระเบียบปฏิบัติต่างๆ) ได้มีเวลานั่งทำสมาธิสั้นๆ 5-10

นาที่ ก่อนเข้ารับธรรมะจากพระอาจารย์ จะทำให้จิตสงบเปิดรับธรรมเทศนาจากพระอาจารย์ได้อย่างเต็มที่

ข้อควรปฏิบัติเวลาขึ้นกราบและขณะอยู่ต่อหน้าหลวงพ่อบูใหญ่

Before seeing, and being in the presence of, Phra Ajarn Yai you should do as follows:

拜见之前，以及当 **Phra Ajarn Yai** 在场时，您应遵守以下规矩：

1. ขอความกรุณาเก็บโทรศัพท์ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ วิทยุสื่อสาร ไว้ในรถของท่าน หรือไว้ที่บุคลากรของวัด

Please leave your mobile phone or any other communication appliances in your car or with a temple staff member.

请将您的手机或其他通讯设备留在您的车里或托给寺庙员工暂时保管。

2. ไม่ควรนำเด็กเล็กๆ ขึ้นกราบ เนื่องจากเด็กอาจจะร้องกวน หรือไม่สามารถอยู่นิ่งๆ ได้

Please do not take young children along as they could cry and, usually, cannot stay calm for a whole session.

请勿带同幼年的孩童，因为他们可能会哭闹，而且通常也不能在整个拜见的过程中都保持安静。

3. เมื่ออยู่ในกุฏิ ควรอยู่ในอาการสงบและสำรวม ไม่พูดคุยกัน หรือทำเสียงดัง เช่น วางของดัง เปิดกระเป๋า หรือลากกระเป๋า เป็นต้น

Please stay calm, and be quiet, at all times. Do not talk or make loud noises, such as zipping up a bag, and dropping or dragging things.

(Please follow these guidelines so everyone can receive fully the sermon from Phra Ajarn Yai. ขอความกรุณาปฏิบัติตามนั้น เพื่อเป็นการสำรวมกาย วาจา และใจ ให้รับฟังธรรมะจากหลวงพ่อบู)

请在任何时候都保持情绪平稳及肃静。请勿说话或发出任何噪音，如拉上背包的拉链、弄掉或拖拉东西等。

(请遵守这些规则，好让每个人都能专心而充分地接收到 **Phra Ajarn Yai** 开示的法益。)

# การนมัสการหลวงพ่อใหญ่

An audience with Phra Ajarn Yai

拜见 Phra Ajarn Yai

ในแต่ละรอบของการขึ้นกราบหลวงพ่อใหญ่นั้น ท่านแสดงธรรมและเมตตาตอบปัญหาทุกข์ใจของญาติโยมโดยสม่ำเสมอ จึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่ญาติโยมจะสำรวมกาย วาจา และใจ ขณะที่อยู่ในวัด และขอความกรุณาญาติโยมปฏิบัติตามข้อแนะนำในการขึ้นกราบนมัสการหลวงพ่อใหญ่ด้วย ดังต่อไปนี้

Phra Ajarn Yai is revered for his compassion, and wisdom. It is a matter of courtesy, therefore, to behave appropriately when in his presence and to note the following:

**Phra Ajarn Yai** 因其慈悲心与智慧，而备受广大信众的尊崇与敬仰。因此，每当 **Phra Ajarn Yai** 在场时，信众必须谨守最基本的礼节，举止得当，绝不逾矩。注意事项如下：

1. เมื่อถึงเวลา เจ้าหน้าที่วัดจะนำท่านไปยังกุฏิหลวงพ่อใหญ่ กรุณาถอดรองเท้าก่อนเข้ากุฏิ

When it is near the session time, temple personnel will lead you to Phra Ajarn Yai's dwelling. Before entering, please take off your shoes.

临近拜见环节，寺庙人员会带领您到 **Phra Ajarn Yai** 的居所。在进门前，请记得脱鞋。

2. เมื่อเข้าในกุฏิแล้ว กรุณานั่งเป็นแถว วางสิ่งของเบาๆ และอยู่ในความสงบ

Sit in an orderly fashion, such as in rows. Please remain quiet at all time, especially when placing anything on the floor. Please do not chat when in the room.

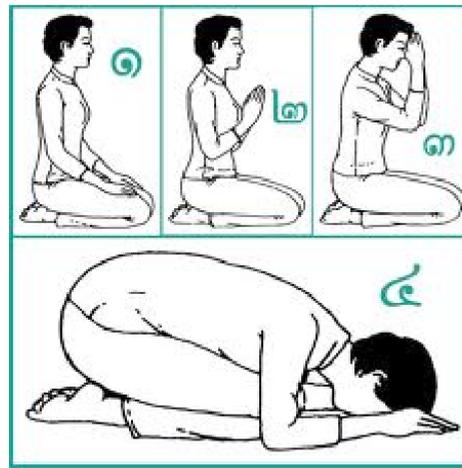
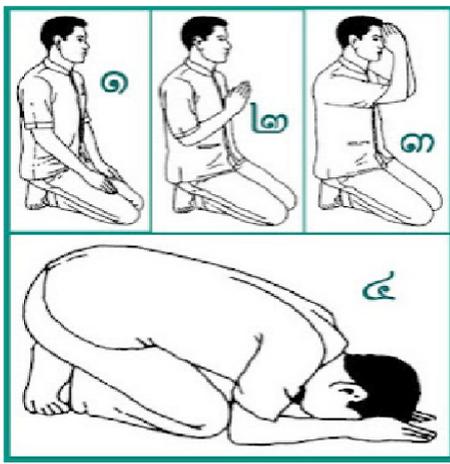
请依序就坐，排列整齐。请自始至终都保持肃静，尤其放置任何物品在地板上，务必无声轻放。在室内时，请勿交谈聊天。

3. แม่ชีจะกล่าวนำกราบอระระหังสามมา พร้อมๆกัน (เวลากราบ ผู้ชายนั่งท่าเทพบุตร ผู้หญิงนั่งท่าเทพธิดา)

Together with the nun, and the rest of the group, pay your respects to the Triple Gems (Buddha, his teachings and the monkhood):

随同

十戒女众以及其他大众，一起礼敬三宝（佛法僧）：



4. พระจะนำกล่าวคำถวายสังฆทาน ให้ญาติโยมกล่าวตาม

Repeat after the assisting monk words related to offerings made to monks in general.

请在助理僧人读出向僧众献供的颂词之后，随即重复读诵一遍。

5. หลังจากนั้น ให้ประเคนของที่ถวายหลายๆ แล้วขยับตัวออกให้คนอื่นเข้าแทน

Gently, place your offering on the cloth in front of Phra Ajarn Yai. Then, move back to your spot. 轻轻地，将您献

供的物品放置在 **Phra Ajarn Yai** 前面的布上。然后移步回到您的位置。

6. เมื่อถวายกันครบแล้ว หลวงพ่อใหญ่จะให้พร หลังจากนั้นท่านจะแสดงธรรม และเมตตาให้ญาติโยมถามปัญหาหรือสภาวะธรรมกับท่านได้ ขอความกรุณาถามคนละคำถามเท่านั้นเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ถามกันครบถ้วน

After, Phra Ajarn Yai will give a blessing. Then, he will give a short sermon, as well as the opportunity for people to ask him questions. Please ask only one question so that there is time for others to ask their questions, too. (If you do not speak Thai, please make prior arrangements for someone to ask a question on your behalf.) 之后，**Phra Ajarn Yai** 会给予祝福。然后他会作一个简短的开示，并给机会信众向其请教问题。由于时间关系，请只问一道问题，好让其他人也能发问（若您本身不谙泰语，请事先作出安排，由其他人代您翻译。）

7. เมื่อได้รับคำตอบแล้ว และ/หรือ หลวงพ่อท่านให้สิ่งใดมาด้วย ขอความกรุณาท่านมาสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้กับแม่ชีที่จุดธูปขึ้นกราบ

Phra Ajarn Yai will answer your question and may give you something, too. Temple personnel will be able to give an explanation to you after the session has ended. **Phra Ajarn Yai** 会回答您的问题，而且也可能赏给您一些东西。寺庙人员会在这个环节结束后，向您作出适当的讲解。

8. เมื่อหลวงพ่อใหญ่เทศน์จบแล้ว ท่านจะบอกให้กราบ แม่ชีจะนำกราบ 3 หนพร้อมกันอีกครั้ง ขอความกรุณาญาติโยมงดการเวียนถามคำถามต่ออีกกับหลวงพ่อ ขอให้ญาติโยมรอนหลวงพ่อกลับเข้าห้องไปแล้ว จึงค่อยทยอยกันออกมา

At the end of the session, together with the nun and the rest of the group, pay your respects to the Triple Gems (Buddha, his teachings and the monkhood). Please do not ask any more questions of Phra Ajarn Yai. Please wait until he has left the room before rising to leave the dwelling.

在整个环节结束后，随同八戒女众以及其他大众，一起礼敬三宝（佛法僧）。请勿再向 **Phra Ajarn Yai** 发问其它任何问题。请等待 **Phra Ajarn Yai** 离开房间后，才站起身离开这个居所。

หมายเหตุ หากรอบใดมีพระสงฆ์/เณร ขึ้นกราบด้วย ขอให้ญาติโยมอยู่ในความสำรวม (ยังไม่ต้องพนมมือ) เพื่อที่พระสงฆ์/เณร นมัสการ  
หลวงพ่อก่อน

Remarks: If there is a monk/novice in that session, please let them pay their respect to Phra Ajarn Yai first.

备注：若在场有任何僧人/沙弥，请让他们先礼敬 **Phra Ajarn Yai**。

ขอความกรุณาญาติโยมเปลี่ยนชุดให้สุภาพก่อนขึ้นกราบ ติดต่อขอยืมชุดได้จากเจ้าหน้าที่

Modest dress is required. Please ask temple personnel for a covering cloth.

仪表穿着必须庄重得体。请向寺庙人员索取遮盖的布。

## 禅修 Meditation การปฏิบัติธรรม

除了短暂的参佛拜访，佛友们亦可继续留在本寺以精进修行，增上道心，天数随个人需求而自行决定。然而，为了获得实质的法益与功效，本寺在此诚挚建议——您参加禅修的天数应不少于 **9** 天。

若您有意在此禅修，请思量以下几点：

- 这是一个获得禅修指导的殊胜机会，止观修习是佛教的一个基本要素，使佛弟子更能观照自心，如法如理地去生活；
- 这是让您深入了解泰国及泰国民族的最佳“实习”机会；
- 对任何外国人士而言，这都是一种独特的文化体验；
- 您将会进行受戒仪式，因此必须严持八戒，如下：

皈依三宝的佛弟子在日常生活中会持五戒：

- 不杀害众生的生命（即不杀生）；
- 不窃取或夺走非我所有的物品（即不偷盗）；
- 不涉及不正当的性行为（如通奸、强奸及其他邪淫的行为）；
- 不打妄语（包括恶口骂人、搬弄是非、花言巧语等）；
- 不接触任何具有麻醉性质及致人乱性的物品（如酒精、软性毒品等）。

八戒包括上述五项，再加上下列三项：

- 不在非规定的时段进食（即只从日出到中午才进食）；
- 不跳舞、佩戴金银珠宝、前往声色场所、观看不当的电视节目等；
- 不睡豪华高床。

另请注意，所有禅修营的参与者都必须遵循以下的日程表：

- 凌晨 4 时半 – 诵经及坐禅，开始新的一天
- 早上 6 时 15 分 – 供僧
- 早上 8 时 – 向僧人供食，然后开始您当日的第一餐
- 上午 9 时半 – 一小时的瑜伽班
- 上午 11 时 – 当日的最后一餐
- 下午 1 时至 4 时 – 三小时的禅修练习与指导
- 晚间 7 时半 – 诵经至晚间 11 时

备注：所有禅修营的参与者，都会以公开卧铺的形式睡在一座大厅里。

## 本寺结构 Temple Grounds ปริมณฑลวัด

本寺的总体范围非常广大，主要为一座阁楼式的庙宇，重要的庆典仪式会在此举行。附近有一座红屋顶的房舍，是我们当家住持 **Prah Ajarn Yai** 的居处。

其他建筑物包括一座大礼堂，那是另一个举办各种活动的楼层，包括用膳、进行瑜伽课程、按摩服务等。另外是一间禅堂，顾名思义，那是禅修营参与者的居处。按照本寺的规定，禅修者一律在这个公共的环境里就寝。

禅堂和大礼堂之间的一座长形的低建筑，内有一间便利店、宗教器具用品店、保健品店、图书馆暨博物馆，以及寺庙管理人的办公室。

大礼堂和住持居处之间是一间蓝色屋顶的仓库，附近则是僧人的楼房。这些建筑物的后方直至大礼堂的右方，是外宾止步的禁区，只限僧人踏足。

其他地面结构包括设施楼层，设有厕所及浴室（就像进入寺庙或泰国人的住家那样，必须先脱鞋才能进入设施楼层的范围。通常情况下，门口会有备用的鞋供大众进出时使用及归还。）

此外还有以竹子和木材来制成的乡间小屋。这些非常基本的结构建筑是永久义工或那些想留在寺中的人士的家园。

另外则是一些独立小木屋，通常会附设洗手间，供那些在个人禅修上已经到达另一个层次的修行者所使用。这些小舍提供一种隔绝禁闭的空间让人闭关禅修，禅修者可自行计划并决定要待在该处多久。

一些临时结构，如禅堂前方的帐篷或遮篷，则是用来提供热草药敷或其他治疗服务的场地。

此外，尚有一个很大的菜园。

谨此建议您，在没有获得寺庙允准的情况下，最好不要采摘鲜花或绿色植物，也不可擅自从寺庙带走任何东西。

## 僧人 Monks พระภิกษุสงฆ์

男性出家为僧，有些只维持一段短时期，有些则是终身的选择。无论是何种情况，他们都易以辨识——剃了头或接近平头，并剃掉眉毛。此外，他们还身穿宽松的袈裟，一般为泥泞、芥末色。从僧人的服装颜色，可识别他们来自哪些寺庙，而更细微的款式细节等也会透露出其它信息。例如，每当出席仪式活动时，他们会披一块只有折叠长度的布在单个肩膀上。就平日来说，一名僧人可能只会穿一件看似裙子的衣物，以及一件宽松的上衣，露出一边肩膀。

有趣的是，袈裟是由一块如床单般大小的长形布所制成，经过一定的披搭及折叠方式，即可形成一件紧身的衣服。仔细查看，每件袈裟其实是由许多部分缝合在一起而形成的一块长宽布。这是传统做法，所抱持的观点是“袈裟不能单由一块布来制成”。这是延续自原始佛教时期的出家人习俗，他们的生活非常简单，穿着从坟场拾来的裹尸布。袈裟是仿照水田的阡陌形状而由许多布块组合缝制而成，法衣之田，代表长养法身慧命。

女性出家人——八戒女则可从她们的光头或平头，以及一袭白衣来辨识。然而，出于实用目的，她们也可能穿着棕色的衣服，比如在园林里干活或住在森林道场进行禅修。

## 托钵 Giving alms การบิณฑบาต

僧人不能要求三样东西，即食物、衣服及住处。

因此，他们需要周围社区善良、慷慨又有爱心的民众供养，相对的，这些民众也会得到僧人的诵经祝福作为回报。若一间寺庙建在偏远地带，这是乡区常有的事，那么僧人就得完全依赖在寺庙里工作的人，或那些前来寺庙拜佛、参加禅修营，或专门前来献供的人。

请注意，在本寺，僧人是于约 6 时在寺庙里接受食物供养。献供的信众必须脱掉他们的鞋袜，这一点很重

要。此外，僧人的钵内只能放置食物或饮料而已。

## 僧人进食 Food intake of monks การฉันอาหารของพระสงฆ์

作为一项相当严格的规定，僧人中午过后就不食用任何食物。他们于每日早上 8 时吃第一顿饭，上午 11 时吃第二顿饭，并在中午时用餐完毕。当日余下的时段，他们可喝水、果汁或一些汤类。

注意：若该僧人身体抱恙不适，以上戒律则可从宽处理。

## 戒律 The precept ศีล

在家人的佛教信徒，会遵照

自己的信仰而持五戒。参与禅修以及其他留在寺庙的人士，则严持八戒。这套规则以及相关的受戒程序，也适用于八戒女。因此，受持八戒者，也须遵循僧人过午不食的戒律。沙弥持十戒，八戒女则持八戒。这包括前述 8 项，再加上以下这项：不接受金钱或处理财物（即不持银钱戒）。总体而言，僧人必须持 227 条戒，规范他们在生活各个方面的行为模式，包括如何用餐、穿着、向人打招呼、劳作及言行举止等。

## 礼节与尊重的必要性 The need for courtesy and respect มารยาทและการทำความเคารพ

尊重他人在寺庙所采取的传统做法，如进行宗教仪式，虔诚投入自己的信仰活动等。请在任何情况下都以遵守礼节为重，尤其当您置身于佛门圣地当中。

## Wai（合掌）——尊敬之姿 การไหว้ แสดงถึงความเคารพ

在泰国，向人打招呼时表示尊重的惯用姿势就是 Wai（合掌）。泰国社会普遍崇尚热情友善、互相礼敬的风气，该国民众问候时会注视对方，合起双掌，放置在自己脸的前方或下方。

有时这么做的时候也会配合点头的动作。

当人们遇到、刚认识或礼敬更年长者、教师、僧人或八戒女时，上述动作幅度会更大，也更为明显。通常人们只会做一次，不过在道谢及道别时也会重复上述动作。

## 保持礼敬的态度——遇到僧人、八戒女及他人时

当遇到或与僧人、八戒女说话时，在他们名字前面礼貌加上尊称才是正确表示敬意的方法。在每一种情况下，使用这样一种尊称亦可识别出这些宗教人士在宗教圈内的崇高地位。

对于僧人，他们的名字前面应加上“Tun”（发音为“探”）或“Praah”（发音为“帕拉”）；对于八戒女，她们的名字前面应加上“Maechee”（发音为“美琪”）。在所有的情况下都做 Wai（合掌）的动作，就很有礼貌了。

## 寺庙工作人员

寺庙工作人员包括永久及兼职的义工，他们自愿为寺庙奉献他们的时间和精力。一般来说，女性都会穿着白衣，和八戒女一样。通常情况下，这类服装包括一件长裙及一件长袖或四分之三长袖的上衣。一条合衬的白色肩带会披在右肩上，并扣在固定的位置。女性以穿白色裤子来取代裙子也可被接受，不过不包括在特殊的场合。男性穿白衬衫及合衬的长裤。参加寺庙仪式庆典的人们都会穿着同样的服装。

请注意，其他从事园艺、建筑、保养及一般劳动的寺庙人员，往往会穿着具有功能性的工作服，或日常的装束。

信众可用 Wai（合掌）来向他们打招呼，如前所述，当然轻松友好的一句“你好泰语发音“沙瓦迪”也行。这些方式亦适用于问候那些在禅修活动中遇到的人。

### 适当的服装和鞋

每回进入任何神圣场所，如这类寺庙，访客都必须穿着得当，仪表庄重。若访客穿着不适当的服饰，比如太暴露，寺庙会提供包裹的布块或衣物，用以遮盖这类场所不能接受的裸露部位（例如，裸露双腿、双臂或腹部的女性，以及裸露双腿或穿无袖上衣的男性）。

### 种福田积资粮\*施比受更有福

佛教，简单而言，就是倡导慈悲喜舍的精神，鼓励我们与十方世界的众生广结善缘。种福田即是这种慈悲付出的过程中的主要部分。例如，当一个人出家为僧时，个人和家庭就会积极去种福田，捐钱给寺庙，参观寺庙，供养僧人，并受持之前描述的戒律（以及禅修）。

寺庙周围，常可见到一些人在帮忙进行清理工作。这也是另一种的种福田方式。

除了提供食物，如在僧人每天早晨托钵时以食物来供僧，人们也可于其他时候奉献物品与金钱给僧人和寺庙。作为一般规则，僧人本身不会触及金钱。

当完成了任何福德的行为，常见的方式是说一句“**anumothana**”（发音为“阿努摩塔纳”，含义为“随喜功德”）。

累积福德资粮，如种福田，接着便可与家人、亲朋好友等分享。

### 免费食物

上午 8 时左右，大礼堂会供应食物，而僧人也在此用餐。无论如何，他人不可先进食。直至上午 8 时半左右，寺庙工作人员及受持八戒的信众可开始用餐。其他人士，如只持五戒者，则在上述人等进食之后方可用餐。上午约 11 时会供应午膳，不超过中午 12 时。

请注意，所有食物皆为免费提供。常有一些小贩会在此设立摊位，他们是专门前来寺庙捐赠食物，并贡献他们的时间。同样地，这些摊位所供应的食物也不收费。

### 奉献箱

由于寺庙提供各种免费使用的便利设施，因此人们捐款赞助寺庙开销是可被接受的做法。您可自行决定捐赠多少方为恰当，一切随喜。

这些捐款可放入奉献箱中，供缴付电费或水费等特定的用途。信众也可将捐款放进信封里并置于奉献盘上，之后再献供给僧人。

### 如何到此

Wat Trivisudhidham

171 Moo 1 Tambon Srakrajome Umper Donchedi Suphanburi Province 72250 (Geographic Coordinates N14.65244 E99.91313)

Wat Trivisudhidham 寺 (Pa Sra Kra Jome 寺)

泰国素攀武里府 Dochedi 区 Srakrajome 镇 1 村 171 号

邮编 72250 (地理坐标: 北 14.65244 东 99.91313)

从曼谷市出发, 您可搭乘出租车或空中捷运 (skytrain) 直达胜利广场 (Victory Monument), 那里有许多客货车 (面包车), 您可在高速公路下找到 69 号客货车, 然后搭乘 69 号客货车 (Suphanburi-Danchang, 素攀武里-难仓县路线)。车票价格应不会超过 200 铢。您须告知司机在 “Talay Bok” 让您下车, 该处有几间小商店。您可由此搭乘摩托出租车到我们的寺庙, 车程少于 3 公里, 费用应不超过 60 铢。若您本身懂得泰语, 或找得到通晓泰语者帮忙, 则可致电坤娜 (Khun Na, 电话: 0822902788) 代为安排摩托出租车, 费用相同。您也可提前通过面子书 (<https://www.facebook.com/PRwattrivisudhidham>) 发送信息给我们, 让我们知道您前来的时间, 我们亦可在上述地点安排摩托出租车接载您。

又或, 您可打印下列所示的地图, 并搭乘出租车。搭乘出租车往返本寺, 每日的车费应不超过 2,000 泰铢。请注意: 我们认识一些愿收费 1,500 泰铢的出租车司机。



欲知更多详情, 请给我们发电邮: [visudhidham@hotmail.com](mailto:visudhidham@hotmail.com) 或通过面子书留言: [www.facebook.com/PRwattrivisudhidham](https://www.facebook.com/PRwattrivisudhidham)

以中文交流者, 请电邮至 [siripornch8@gmail.com](mailto:siripornch8@gmail.com)

或致电话号码: 66(0)814802231 联络 谢小姐/ Ms. Siriporn。

# Phra Kru Pitaksasanawong (Luang Por Kai)

พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ (หลวงพ่อไก)

*So Yana khutto yati puttasawago*

โส ญาณะคุตโต ยะติ พุทธะสวะโก

*Su mae thaso silasamathi noottamo*

สุเมธะโส สีละสมาธินุตตะโม

*Kheenasawo Jittahita phimettago*

ชีณาสะโว จิตตะหิตากิเมตตะโก

*Nippanamukkae Chanatanu sasati*

นิพพานะมัคเค ชะนะตานุสาสะติ

*A tarahantang Sirasa Namamihung*

เอตาระหันทัง สีระสา นะมามีหังฯ

การแต่งกายที่สุภาพเหมาะสมสำหรับการขึ้นกราบนมัสการหลวงพ่อบ  
拜见 Phra Ajarn Yai 时的适当衣着

## Appropriate Attire for Seeing Phra Ajarn Yai

1 งควั้นการใส่เสื้อกล้าม เสื้อแขนกุด 1. 不要穿无袖上衣。

Do not wear sleeveless tops.

2 ผู้ชายนุ่งกางเกงขาว ผู้หญิงนุ่งกระโปรงยาว/ผ้านุ่ง/ผ้าซิ่น 2. 男士须穿长裤。女士须穿长裙。

Men should wear long trousers. Women should wear long skirts.

ติดต่อเจ้าหน้าที่ฯ จุดขึ้นกราบได้เพื่อขอยืมเสื้อผ้า 请联系工作人员以安排更换衣物。

Please contact a staff member to arrange for a change of clothes.

# น้ำสมุนไพรที่วัด Herbal Drinks at the Temple 寺内的草药茶水



## 1. NAAM RANG JUED BAI TOEY น้ำรางจืดใบเตย

Thunbergia Pandan leaf

จัดอยู่ในกลุ่มน้ำล้างสารพิษ ช่วยสลายหินปูนสำหรับผู้ที่เป็นเก๊าต์ รูมาตอยด์ ลดน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน

-Cleans the whole body, dissolves calcification in bone joints, reduces high blood sugar

## 1. Thunbergia, 香兰叶

-洁净全身内部的器官及组织，溶解骨关节的钙化物质，并降低血糖。



## 2. NAAM OI DHAMM BAI TOEI น้ำอ้อยดำใบเตย

Sugarcane, Thunbergia

ทำความสะอาดหลอดเลือด ล้างขยะในหลอดเลือด เช่น คอล레스เตอรอล ไขมัน ยูริก

-supports blood flow, cleans the blood veins, reduces cholesterol, fat, and uric acid

## 2. 甘蔗, 香兰叶

-促进血液流通, 洁净静脉血管, 降低胆固醇、脂肪及尿酸程度。



### 3. NAAM FANG DENG BAI TOEI

น้ำฝางแดงใบเตย

#### Sappan wood, Thunbergia

ช่วยสร้างเม็ดเลือด บำรุงโลหิต ขับประจำเดือน แก้ปวดฟกการ ขับหนอง ทำให้โลหิตเย็น แก้ท้องร่วง แก้ธาตุพิการ แก้โลหิตออกทางทวารหนัก แก้เสมหะ ใบเตยช่วยบำรุงหัวใจ

-helps to produce red blood cells and supports blood flow

## 3. 苏木(红柴), 香兰叶

-有助于红血球的生成, 并促进血液流通。



### 4. NAAM KRAJEAB PUDSAJEEN

น้ำกระเจียบพุทราจีน

#### Roselle, Chinese date

- supports the blood circulation system by cleansing fat from the heart's wall. Makes blood veins stronger.

## 4. 洛神花, 中国枣

-通过洗净心壁的脂肪来促进血液循环系统。

ช่วยทำให้การเต้นของหัวใจปกติ เพราะช่วยล้างไขมันออกจากผนังหัวใจ ทำให้การไหลเวียนของเลือดสะดวกขึ้น ช่วยให้เส้นเลือดแข็งแรง ไม่เปราะแตกง่าย

<http://www.google.com/imgres?um=1&hl=de&sa=N&biw=1024&bih=425&tbn=isch&tbnid=1uvRipW1Zh31yM:&imgrefurl=http://www.cm-club.com/forum/showthread.php?t=370661&docid=ms6vgPDP96XXM&imgurl=http://image.ohoozaa.com/i/c38/wktEkP.jpg&w=411&h=299&ei=DLklUYv1HoaGrAeXzYHIDA&zoom=1&ved=1t:3588,i:91&iact=rc&dur=699&sig=113702577743764610418&page=1&tbnh=172&tbnw=230&start=0&ndsp=8&tx=94&ty=74>



## 5. NAMM PORE GABID น้ำปอกกะบิต

### East-Indian Screw Tree

- removes toxins from the body. Helps to reduce the symptom of diabetes, high blood pressure, gout, Rheumatoid arthritis, migraine, allergies, aching in the body, and numbness.

สรรพคุณครอบจักรวาล ช่วยตั้งแต่เบาหวาน ความดันสูง ไชมันในเลือดสูง เกาต์ รูมาตอยด์ ไมเกรน ภูมิแพ้ เหน็บชา ปวดตามตัว

## 5. 东印度螺旋树

-排除体内毒素，具有多种疗效，包括降低糖尿病症状及高血压、改善或治疗痛风、类风湿性关节炎、偏头痛、过敏症、身体疼痛及麻痹等病症。



## 6. NAAM KEK HUAI DOG KAM FOI

น้ำดอกคำฝอย, ดอกแก้กษวย

### Safflower

- reduces cholesterol

ช่วยลดไขมันในเลือดสำหรับผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง

## 6. 红花

- 降低胆固醇



## 7. NAAM LANG RABOB NAM LUANG(tuadeng) ถั่วแดง ข้าวเย็นเหนือ

ข้าวเย็นใต้ (ควรกินคู่กันกับอ้อยดำไบเตย)

### Vigna angularis

Suitable for people with problems of the lymphatic system, helps to protect against viruses, especially for people with seborrhea eczema, herpes, erysipelas, and pimples

Suggestion: eat **NAAM LANG RABOB NAM LUANG** once a day and drink **NAAM OI DHAMM BAI TOEI** throughout the day

กินถั่วแดงหนึ่งมื้อ และน้ำอ้อยดำกินระหว่างวัน

## 7. 棱角豇豆 (赤豆)

- 适合淋巴系统出现问题的人士，并有助于保护身体免受病毒侵害，尤其是备受皮脂溢性皮炎、疱疹，丹毒及粉刺等皮肤症状困扰者

建议：每日喝一次赤豆水，并全天候饮用甘蔗香兰叶水。

## 8. น้ำล้างระบบน้ำเหลือง เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคสะเก็ดเงิน เริม งูสวัด ไฟลามทุ่ง และช่วยป้องกันการเกิด

สิ่ว



## 9. NAAM PAK BUNG DANG น้ำผักบุ้งแดง

Water spinach

- reduces cysts and tumours, and protects muscle tissue. Helps to remove the residual faeces from the intestines. Removes formaline from the body.

### 9.空心菜（蕹菜）

- 消滅囊腫及腫瘤，並保護肌肉組織。此外亦有助於清除小腸內的宿便，以及將福爾馬林排出体外。

ช่วยป้องกันและสลายซิสต์ เนื้ออก ฟังผืด และช่วยขับอุจจาระที่ยังตกค้างอยู่ในลำไส้ และล้างสารฟอร์มาลีนด้วย

ควรกินคู่กับน้ำมะกรูดดอง โดยดื่มน้ำมะกรูดดองตอนเช้า หลังจากนั้นให้ดื่มน้ำผักบุ้งแดงระหว่างวัน

**Suggestion: Drink with kaffir juice in the morning and drink NAAM PAK BUNG DENG during the day.**

建议：晨间与青柠汁一同饮用，白天期间可喝空心菜汁。



## 10. NAAM KHA KHING BAI TOEI น้ำข่า, ขิง, ใบเตย

Galangal, Ginger, Thunbergia

Helps to protect against getting the common cold and warms the body.

ป้องกันหวัด ให้ความอบอุ่นกับร่างกาย

### 10. 南姜（高良姜），姜，香兰叶

-有助于抗防感冒风寒，并温热身体



## 11. NAAM KHA, GRACHAI, GRAPAODANG น้ำข่า กระชาย กระเพาแดง

### Galangal, , Fingerroot, Holy Basil

ช่วยเรื่องอาการชาตามปลายมือปลายเท้า และขับลมในลำไส้ และเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคสะเก็ดเงิน เริม งูสวัด ไฟลามทุ่ง และขับโลหิตร้ายในมดลูก

- helps to reduce numbness of the extremities, removes gas in the intestines, protects against seborrhea eczema, herpes, and erysipelas. Removes bad blood from the womb.

### 11. 南姜（高良姜），洋地黄叶，圣罗勒

—有助于减少骨端的麻痹现象，去除肠胀风，抗防皮脂溢性皮炎、疱疹、丹毒等皮肤症状，并排除子宫内的坏血。



## 12. NAAM KHA น้ำข่า

### Galangal

แก้อาการชาตามปลายประสาทมือและเท้า ต้านเชื้อไวรัสสำหรับผู้ที่เป็นเชไอวี เริม งูสวัด ไฟลามทุ่ง มีสารที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดมะเร็ง ช่วยขับลมในลำไส้ ขับลมให้กระจาย ขับโลหิตร้ายในมดลูก

Help to reduce numbness in the extremities. Help to reduce the effects of HIV. Helps protect against viruses especially for people with herpes and erysipelas. Protects against cancer. Removes gas in the intestines. Removes bad blood from the womb.

## 12. 南姜（高良姜）

-有助于减少骨端的麻痹现象，减少艾滋病病毒 HIV 的效应，抗防病毒，尤其是疱疹及丹毒，抗防癌症，去除肠胀风，并排除子宫内的坏血。



### 13. NAAM MALAGORE น้ำมะละกอ

#### Papaya

ล้างหินปูนในกลุ่มที่เป็นโรคเกาต์กับรูมาตอยด์และเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นไขมันในโลหิตสูง  
สลับกินกับน้ำราชจิตไบเตย (สำหรับผู้ที่เป็นโรคเกาต์กับรูมาตอยด์ เว้นระยะครึ่งชั่วโมง)

- Removes calcification in gout and rheumatoid arthritis. Suitable for people with high fat in the blood.

Suggestion: For people with gout and rheumatoid arthritis, drink this one and wait for half an hour before drinking **NAAM RANG JUED BAI TOEY**

## 13. 木瓜

-去除痛风及类风湿关节炎中的钙化现象。适合高血脂的人士。

建议：对于痛风及类风湿关节炎的患者，宜饮用此木瓜水，并等待半小时后再喝 Thunbergia 与香兰叶泡成的茶水。



## 14. NAAM OB CHOEI น้ำอบเชย

### Cinnamomum cassia

ต้านโรคเบาหวาน บำรุงตับอ่อน ลดภาวะไขมันอุดตัน(ทำให้ไขมันแตกตัว ไม่รวมตัว) แก้ลมอัมพฤกษ์ แก้อ่อนเพลีย ขับผายลม บำรุงหัวใจ ตับไต ขับลมในกระเพาะอาหาร ลำไส้ แก้อืดท้องเฟ้อ

Protects against diabetes, improves functioning of the pancreas, heart, liver and kidneys. Breaks down fat in the blood circulation system, reduces tiredness, removes gas from the digestive system, and reduces bloating

### 14.玉桂

-抗防糖尿病，改善脾脏、心脏、肝脏及肾脏的功能，在血液循环系统中分解脂肪，消除疲劳，消除消化系统中的气体，并消滅胃气胀。



## 15. NAAM GRUAI TAI น้ำกรวยไต

### Spearmint, Shallot, fingerroot, lemongrass, lime leaf

ช่วยรักษากรวยไต ไต และระบบปัสสาวะ

- support the kidneys, and cleans the urinary system

ส่วนผสมคือน้ำกระชาย หอมแดง ใบมะนาว สะระแหน่ ตะไคร้

Ingredients: Fingerroot, Red Onion, Lemon Leaf, and Lemongrass

## 15. 荷兰薄荷，青葱，洋地黄叶，香茅，青柠叶

- 促进肾脏健康，洗净尿道系统。

成分：洋地黄叶，红葱，柠檬叶及香茅



### 16. NAAM TA KHRAI

น้ำตะไคร้

#### Lemon grass

ช่วยสลายนิ่วในไตและในถุงน้ำดี ช่วยขับลม

Help to dissolve kidney stones and removes excess gas from the body.

### 16. 香茅

- 有助于溶解肾石及去除体内多余的风。



### 17. KHAW THOM PAK KWANGTUNG

ข้าวต้มผักกวางตุ้ง

#### rice porridge with Choy sum

อาหารกลุ่มฤทธิ์เย็น สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ความดัน ไขมันในเลือด เกาต์ รูมาตอยด์ มะเร็ง

This is food for cooling the body. Good for people with diabetes, or who have high fat in the blood, gout, rheumatoid, and cancer.

### 17. 菜心米粥

- 这是祛热降温的食物。对糖尿病、高血脂、痛风、类风湿病及癌症患者大有助益。



**18. NAAM LOD KWAM DHAN SOONG**  
**(NAAM GRA PRAU SARANEH HORAPAH )**น้ำกระเพรา สารระเหย ไทโรซีน  
**Holy Basil, Spearmint, Thai basil**

-ลดความดันสูง

- reduces high blood pressure,

18. 圣罗勒，荷兰薄荷，泰国罗勒

—降低高血压。



**19. NAAM KING GRA JIAB PUDSAJEEN**  
**Ginger, Roselle, Chinese date**

น้ำขิงกระเจี๊ยบพุทราจีน

ไล่ลมในมวลกระดูก ทำให้มวลกระดูกหนาแน่น

- removes air from bones. Improves bone mass

19. 姜，洛神花，中国枣

- 去除骨内的风，并改善骨质。

-

## 20. NAAM GAJAB BURUT KHOBADSAWA

Potato, baby corn, onions, tomatoes

ส่วนผสม มันฝรั่ง ข้าวโพด หัวหอม และมะเขือเทศ

ช่วยระบบย่อยอาหาร ช่วยป้องกันท้องเสีย

-Support Digestion, against diarrhea

20.马铃薯，玉米仔，洋葱，番茄

—促进消化并改善腹泻。

## 21. น้ำใบย่านาง NAAM YAANANG

**Tiliacora triandra**

เป็นน้ำกลุ่มฤทธิ์เย็น ล้างสารพิษ ล้างเชื้อรา สร้างเกร็ดเลือด

- Cools the body, removes toxins and fungus. Helps with the production of platelets.

21.Tiliacora triandra

– 祛热，令身体凉快，去除毒素及真菌，并有助于保护血小板。



บทสวด ถวายพรพระ อิติปิโส (พระพุทฺธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ)

เสียงภาษาบาลี จีน พร้อมคำแปลภาษาจีน อังกฤษ)

## 憶念佛

### A Guide to the Recollection of the Buddha

*Itipi so bhagavā arahaṃ sammā-sambuddho,*

伊地辟 娑 帕卡瓦 阿拉杭 三玛三布陀

他是一位世尊、尊貴者、正自覺者、

He is a Blessed One, a Worthy One, a Rightly Self-awakened One,

*Vijjā-caraṇa-sampanno sugato lokavidū,*

维察扎拉纳三般诺 苏嚧多 罗嚧维突

明行足、善逝者、世間解、

consummate in knowledge & conduct, one who has gone the good way, knower of the cosmos,

*Amuttaro purisa-damma-sārathi satthā deva-mamussānaṃ buddho bhagavāti.*

阿奴达罗 布利萨昙玛萨拉提 萨塔 贴瓦玛奴萨囊 布陀 帕卡瓦第

無上調禦者、人天之師、佛、世尊。

unexcelled trainer of those who can be taught, teacher of human & divine beings; awakened; blessed.

## 憶念法

### A Guide to the Recollection of the Dhamma

(  
*[Svākkhāto] bhagavatā dhammo,*

萨瓦卡多 帕卡瓦达 昙摩

法由世尊善爲解說，

The Dhamma is well-expounded by the Blessed One,

*Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko,*

三提第够 阿嚩利够 耶希巴希够

即使即地可見、無時相、邀人親證，

to be seen here & now, timeless, inviting all to come & see,

*Opanayiko paccattaṃveditabbo viññūhīti.*

欧巴纳伊够 巴扎当 维提达波 维哟希第

向內觀照、由智者各自證知。

Leading inward, to be seen by the wise for themselves.

## 憶念僧

### A Guide to the Recollection of the Saṅgha

*[Supaṭṭipanno] bhagavato sāvaka-saṅgho,*

苏巴第般诺 帕卡瓦多 萨瓦嚩 桑叩

世尊的聲聞僧伽弟子行道正善，

The Saṅgha of the Blessed One's disciples who have practiced well,

*Uju-paṭṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,*

武聚巴第般诺 帕卡瓦多 萨瓦嚩 桑叩

世尊的聲聞僧伽弟子行道正直，

the Saṅgha of the Blessed One's disciples who have practiced straightforwardly,

*Ñāya-paṭṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,*

雅雅巴第般诺 帕卡瓦多 萨瓦嚩 桑叩

世尊的聲聞僧伽弟子行道有方，  
the Saṅgha of the Blessed One's disciples who have practiced methodically,

*Sāmīci-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,*

萨密吉巴第般诺 帕卡瓦多 萨瓦噶 桑叩

世尊的聲聞僧伽弟子行道卓越，  
the Saṅgha of the Blessed One's disciples who have practiced masterfully,

*Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni attha purisa-puggalā:*

雅提棠 扎达利 布利萨有噶尼 阿塔 布利萨布噶拉

他們是四雙、八輩聖者：  
i.e., the four pairs — the eight types — of Noble Ones:

*Esa bhagavato sāvaka-saṅgho —*

耶萨 帕卡瓦多 萨瓦噶 桑叩

那便是世尊的聲聞僧伽弟子——  
That is the Saṅgha of the Blessed One's disciples —

*Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo,*

阿胡内哟 巴胡内哟 达其内哟 安嘉利噶拉尼哟

值得佈施、值得禮遇、值得供養、值得尊敬，  
worthy of gifts, worthy of hospitality, worthy of offerings, worthy of respect,

*Amuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassāti.*

阿奴达朗 本雅可当 罗噶萨第

是世界的無上福田：  
the incomparable field of merit for the world.

บทสวด ถวายพรพระ อิติปิโส (พระพุทฺธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ)

เสียงอ่านภาษาบาลี จิน

憶念佛 A Guide to the Recollection of the Buddha พระพุทฺธคุณ

*Itipi so bhagavā arahaṃ sammā-sambuddho,*

伊地辟娑 帕卡瓦 阿拉杭 三玛三布陀

*Vijjā-caraṇa-sampanno sugato lokavidū,*

维察扎拉纳 三般诺 苏嚧多 罗嚧维突

*Anuttaro purisa-damma-sārathi satthā deva-mamussānaṃ buddho bhagavāti.*

阿奴达罗 布利萨 昙玛萨拉提 萨塔 贴瓦玛 奴萨囊 布陀 帕卡瓦 第

## 憶念法 A Guide to the Recollection of the Dhamma พระธรรมคุณ

*([Svākkhāto] bhagavatā dhammo,*

萨瓦卡多 帕卡瓦达 昙摩

*Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko,*

三提第够 阿嚧利够 耶希巴希够

*Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhīti.*

欧巴纳伊够 巴扎当 维提达波 维哟希第

## 憶念僧 A Guide to the Recollection of the Saṅgha พระสังฆคุณ

*[Supaṭṭipanno] bhagavato sāvaka-saṅgho,*

苏巴第般诺 帕卡瓦多 萨瓦嚧 桑叩

*Uju-paṭṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,*

武聚巴第般诺 帕卡瓦多 萨瓦嚧 桑叩,

*Ñāya-paṭṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,*

雅雅巴第般诺 帕卡瓦多 萨瓦嚧 桑叩

*Sāmīci-paṭṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,*

萨密吉巴第般诺 帕卡瓦多 萨瓦噶 桑叩

*Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā:*

雅提棠 扎达利 布利萨有噶尼 阿塔 布利萨布噶拉

*Esa bhagavato sāvaka-saṅgho —*

耶萨 帕卡瓦多 萨瓦噶 桑叩

*Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo,*

阿胡内哟 巴胡内哟 达其内哟 安嘉利噶拉尼哟

*Amuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassāti.*

阿奴达朗 本雅可当 罗噶萨第

# 佛勝吉祥偈 ชัยมงคลคาถา (พาหุง ๗) คำอ่านภาษาบาลี จีน พร้อมคำแปลภาษาจีน

*Buddha-jaya-maṅgala Gāthā* (The Verses of the Buddha's Auspicious Victories)

## 1. Bāhum saḥassam-abhinimmita sāyudham tam

Girimekhalam udita ghora sasena māram,  
Dānadi dhamma vidhinā jitavā munindo  
Tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni.

1. 帕宏 萨哈萨玛辟宁密达 萨由棠 当  
其利美卡朗 武第达 叩拉 萨社纳 玛朗  
达纳第 昙玛 维提纳 吉达瓦 目宁多  
当 碟嘉萨 帕瓦度 碟 嘉雅 芒噶拉尼

以千手執兵器之相，魔羅身騎基裏米卡拉大象，怒吼一聲，率軍前來，  
聖者之君以佈施的品質調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

2. Mārāti rekam abhiyujjhita sabba rattim,  
Ghoram panā-lavaka makkha mathaddha yakkham,  
Khanti sudanta vidhinā jitavā munindo  
Tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni.

2. 玛拉第 雷刚 阿辟由其达 萨帕 拉定  
叩朗 巴纳拉瓦噶 玛卡 玛达塔 雅康  
刊第 苏但达 维提纳 吉达瓦 目宁多  
当 碟嘉萨 帕瓦度 碟 嘉雅 芒噶拉尼

威力勝於魔羅的，是阿羅迦夜叉，急躁傲慢、連夜索戰，  
聖者之君以善修的忍耐調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

3. Nālāgirim gaja varam ati matta bhūtam  
Dāvaggi cakkha masaniva, sudārunantam  
Mettam buseka vidhinā jitavā munindo  
Tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni.

3. 那拉其灵 噶嘉 瓦朗 阿第 玛达 普当  
达瓦其 扎卡 玛萨尼瓦 苏达如南当  
美当 普社噶 维提纳 吉达瓦 目宁多  
当 碟嘉萨 帕瓦度 碟 嘉雅 芒噶拉尼

良象那罗及力發怒時其態可怖，如森林之火、如火輪、又如閃電，  
聖者之君灑下慈心之水調服了它：以此威力，願你得勝吉祥。

4. Ukkhitta khaggam ati hattha sudārunantam

Dhāvamti yojana pathan'gulimāla vantam

Iddhībhi sankhata mano jītavā munindo

Tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni.

4.武其达卡刚阿第哈塔苏达如南当  
塔旺第哟嘉纳巴昙古利玛拉万当  
意提辟三卡达玛诺吉达瓦目宁多  
当碟嘉萨帕瓦度碟嘉雅芒噶拉尼

*可怕的盜掘摩羅以人指爲飾，手舉利劍、狂追三旬之路，  
聖者之君以神通調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。*

5. Katvāna kattha'mudaram iva gabbhinīyā

Cīcāya duttha vacanam jana kāya majjhe

Santenā soma vidhinā jītavā munindo

Tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni.

5.噶多瓦纳噶塔目塔朗意瓦卡辟尼雅  
金嘉雅突塔瓦嘉囊嘉纳噶雅玛且  
三碟纳索玛维提纳吉达瓦目宁多  
当碟嘉萨帕瓦度碟嘉雅芒噶拉尼

*以木制腹部偽裝身孕，旃遮當衆毀謗佛陀，  
聖者之君以沈默的大度調服了她：以此威力，願你得勝吉祥。*

6. Saccam vihāya mati saccaka vada ketum

Vāda-bhiropita manam atiandha bhūtam

Paññā padīpa jalito jītavā munindo

Tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni.

6.萨张维哈雅玛第萨嘉噶瓦达给东  
瓦达辟罗必达玛囊阿第安塔普当  
般尼雅巴第巴嘉利多吉达瓦目宁多  
当碟嘉萨帕瓦度碟嘉雅芒噶拉尼

*薩遮迦觀點偏激、遠離真理，好爭辯、執迷不悟，  
聖者之君以明辨之光調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。*

7. Nando panada bhujagam vibhuddham mahiddhim,

Puttena thera bhujagena damā payanto

Iddhūpadesa vidhinā jītavā munindo

Tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni.

7.南多巴纳达普嘉刚维普棠玛希庭  
布碟纳贴拉普嘉给纳达玛巴阳多  
意突巴碟萨维提纳吉达瓦目宁多  
当碟嘉萨帕瓦度碟嘉雅芒噶拉尼

*蛇王南陀优巴難陀神通廣大，卻持妄見，聖者之君遣弟子(目建連)化爲蛇相，  
顯現神通調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。*

8. Duggāha ditthi bhujagena sudattha hattham  
Brahmam visuddhi juti middhi bakā bhidhānam,  
Nāna gadena vidhinā jītavā munindo  
Tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni.

8.度噶哈 第提 普嘉给纳 苏达塔 哈棠  
布拉芒 维苏提 聚第 密提 帕噶 辟塔囊  
雅纳 噶碟纳 维提纳 吉达瓦 目宁多  
当 碟嘉萨 帕瓦度 碟 嘉雅 芒噶拉尼

*梵天拔迦明亮有力，自以為清淨，他的雙手受妄見之蛇的緊縛  
聖者之君以智慧之言調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。*

9. Etapi buddha jaya mangala attha gātha,  
Yo vācako dina dine sarate matandi,  
Hitvāna neka vividhāni c'upaddavāni,  
Mokkham sukham adhigameyya naro sapañño

耶达必 布塔 嘉雅 芒嘎拉 阿塔 噶塔  
哟 瓦嘉诺 第纳 第内 萨拉碟 玛丹第  
希多瓦纳 内卡 维维塔尼 祝巴达瓦尼  
莫康 苏康 阿提噶美雅 纳罗 萨般诺

*這八首佛勝吉祥偈：凡有明辨者，日日持頌、憶念不息，  
摧毀一切障礙，將得解脫與安甯。*

The translation is from <http://www.theravadacn.org>, The Chinese sound is by 小果 and Siriporn

เรียบเรียงโดย สิริพร แจ่มมโนวงศ์

## 佛勝吉祥偈

### *Buddha-jaya-maṅgala Gāthā*

#### The Verses of the Buddha's Auspicious Victories

*Bāhuṃ saḥassam-abhinimmita-sāvudhantaṃ*

*Grīmekhalaṃ uḍita-ghora-sasena-māraṃ*

*Dānādi-dhamma-vidhinā jitavā munindo*

*Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni*

[*Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgal'aggam*].

Creating a form with 1,000 arms, each equipped with a weapon,

Mara, on the elephant Girimekhala,

uttered a frightening roar together with his troops.

The Lord of Sages defeated him by means of such qualities as generosity:

By the power of this, may you have victory blessings.

[By the power of this, may you have the highest victory blessing.]

以千手執兵器之相，魔羅身騎基裏米卡拉大象，怒吼一聲，率軍前來，

聖者之君以佈施的品質調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

*Mārātirekam-abhiyujjhita-sabba-rattiṃ*

*Ghorampan'āḷavaka-makkham-athaddha-yakkhaṃ*

*Khantī-sudanta-vidhinā jitavā munindo*

*Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.*

Even more frightful than Mara making war all night

Was Āḷavaka, the arrogant unstable ogre.

The Lord of Sages defeated him by means of well-trained endurance:

By the power of this, may you have victory blessings.

威力勝於魔羅的，是阿羅迦夜叉，急躁傲慢、連夜索戰，

聖者之君以善修的忍耐調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

*Nāḷgiriṃ gaja-varaṃ atimattabhūtaṃ*

*Dāvaggi-cakkam-asaṇṇa sudāruṇantaṃ*

*Mett'ambuseka-vidhinā jitavā munindo*

*Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.*

Nāḷgiri, the excellent elephant, when maddened,

Was very horrific, like a forest fire, a flaming discus, a lightning bolt.

The Lord of Sages defeated him by sprinkling the water of good will:

By the power of this, may you have victory blessings.

良象那羅及力發怒時其態可怖，如森林之火、如火輪、又如閃電，

聖者之君灑下慈心之水調服了它：以此威力，願你得勝吉祥。

*Ukkhitta-khaggam-atihattha sudāruṇantaṃ*

*Dhāvan-ti-yojana-path'aṅguli-mālavantaṃ*

*Iddhībhisaṅkhata-mano jitavā munindo*

*Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.*

Very horrific, with a sword upraised in his expert hand,  
Garlanded-with-Fingers ran three leagues along the path.  
The Lord of Sages defeated him with mind-fashioned marvels:  
By the power of this, may you have victory blessings.  
可怕的盜掘摩羅以人指爲飾，手舉利劍、狂追三旬之路，  
聖者之君以神通調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

*Katvāna kaṭṭham-udaraṃ iva gabbhinīyā  
Ciñcāya duṭṭha-vacanaṃ jana-kāya-majjhe  
Santena soma-vidhinā jitavā munindo  
Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.*

Having made a wooden belly to appear pregnant,  
Ciñca made a lewd accusation in the midst of the gathering.  
The Lord of Sages defeated her with peaceful, gracious means:  
By the power of this, may you have victory blessings.  
以木制腹部僞裝身孕，旃遮當衆毀謗佛陀，  
聖者之君以沈默的大度調服了她：以此威力，願你得勝吉祥。

*Saccaṃ vihāya mati-saccaka-vāda-ketuṃ  
Vādābhiropita-manaṃ ati-andhabhūtaṃ  
Paññā-padīpa-jalito jitavā munindo  
Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.*

Saccaka, whose provocative views had abandoned the truth,  
Delighting in argument, had become thoroughly blind.  
The Lord of Sages defeated him with the light of discernment:  
By the power of this, may you have victory blessings.  
薩遮迦觀點偏激、遠離真理，好爭辯、執迷不悟，  
聖者之君以明辨之光調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

*Nandopananda-bhujagaṃ vibudhaṃ mahiddhiṃ  
Puttena thera-bhujagena damāpayanto  
Iddhūpadesa-vidhinā jitavā munindo  
Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.*

Nandopananda was a serpent with great power but wrong views.  
The Lord of Sages defeated him by means of a display of marvels,  
sending his son (Moggallana), the serpent-elder, to tame him:  
By the power of this, may you have victory blessings.  
蛇王南陀优巴難陀神通廣大，卻持妄見，聖者之君遣弟子(目建連)化爲蛇相，  
顯現神通調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

*Duggāha-diṭṭhi-bhujagena sudaṭṭha-hatthaṃ  
Brahmaṃ visuddhi-jutim-iddhi-bakābhidhānaṃ  
Ñāṇāgadena vidhinā jitavā munindo  
Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.*

His hands bound tight by the serpent of wrongly held views,  
Baka, the Brahma, thought himself pure in his radiance & power.  
The Lord of Sages defeated him by means of his words of knowledge:  
By the power of this, may you have victory blessings.  
梵天拔迦明亮有力，自以爲清淨，他的雙手受妄見之蛇的緊縛  
聖者之君以智慧之言調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

*Etāpi buddha-jaya-maṅgala-aṭṭha-gāthā*  
*Yo vācano dinadine sarate matandī*  
*Hitvān'aneka-vividhāni c'upaddavāni*  
*Mokkhaṃ sukhaṃ adhigameyya naro sapañño.*

These eight verses of the Buddha's victory blessings:  
Whatever person of discernment  
Recites or recalls them day after day without lapsing,  
Destroying all kinds of obstacles,  
Will attain emancipation & happiness.

這八首佛勝吉祥偈：凡有明辨者，日日持頌、憶念不息，  
摧毀一切障礙，將得解脫與安甯。

## 勝利護衛偈

*Jaya Gāthā*  
The Victory Protection

*Mahā-kāruṇiko nātho*  
*Hitāya sabba-pāṇinaṃ*  
*Pūretvā pāramī sabbā*  
*Patto sambodhim-uttamaṃ*  
*Etena sacca-vajjena*  
*Hotu te jaya-maṅgalaṃ*

(The Buddha), our protector, with great compassion,  
For the welfare of all beings,  
Having fulfilled all the perfections,  
Attained the highest self-awakening.  
Through the speaking of this truth,  
may you have a victory blessing.  
佛有大悲之心，是我們的護佑，  
他為眾生福祉，圓滿一切波羅蜜，自證無上覺醒。  
以此真語之力，願你得勝吉祥。

*Jayanto bodhiyā mūle*  
*Sakyānaṃ nandi-vaḍḍhano*  
*Evaṃ tvam vijayo hohi*  
*Jayassu jaya-maṅgale*

Victorious at the foot of the Bodhi tree,  
Was he who increased the Sakyans' delight.  
May you have the same sort of victory,  
May you win victory blessings.  
菩提樹下得勝，他為釋迦族帶來歡欣。  
願你同樣獲勝，願你得勝吉祥。

*Aparājita-pallaṅke*  
*Sīse paṭṭhavi-pokkhare*

*Abhiseke sabba-buddhānaṃ*

*Aggappatto pamodati*

At the head of the lotus leaf of the world

On the undefeated seat

Consecrated by all the Buddhas,

He rejoiced in the utmost attainment.

在世間蓮葉之頂，於諸佛加持的常勝寶座之上，

他為證得至高成就而歡喜。

*Sunakkhattaṃ sumanāḅalaṃ*

*Supabhātaṃ suhuttitaṃ*

*Sukhaṃ sumuhutto ca*

*Suyittāṃ brahmacārisu*

*Padakkhiṇaṃ kāya-kammaṃ*

*Vācā-kammaṃ padakkhiṇaṃ*

*Padakkhiṇaṃ mano-kammaṃ*

*Paṇidhī te padakkhiṇā*

*Padakkhiṇāni katvāna*

*Labhantatthe, padakkhiṇe*

A lucky star it is, a lucky blessing,

a lucky dawn, a lucky sacrifice,

a lucky instant, a lucky moment,

a lucky offering: i.e., a rightful bodily act

a rightful verbal act, a rightful mental act,

your rightful intentions

with regard to those who lead the chaste life.

Doing these rightful things,

your rightful aims are achieved.

吉祥的星辰、吉祥的祝福、吉祥的曙光、吉祥的奉獻，

吉祥之時、吉祥之刻，

吉祥的供養: 即，正當的身業、語業、意業，對生活清淨者心意正當。

行此正當之事，你的正當目標必得成就。

The translation is from <http://www.thravada.cn.org>,

## บทกราบพระรัตนตรัย

*Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā.*

The Blessed One is Worthy & Rightly Self-awakened.

世尊[薄伽梵,吉祥者]是阿羅漢[應供,尊貴者]、正自覺醒者。

*Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.*

I bow down before the Awakened, Blessed One.

我頂禮世尊、覺悟者。(一拜)

*Svākkhāto bhagavatā dhammo.*

The Dhamma is well-expounded by the Blessed One.

法由世尊善說。

*Dhammaṃ namassāmi.*

I pay homage to the Dhamma.

我崇敬法。(一拜)

*Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho.*

The Sangha of the Blessed One's disciples has practiced well.

世尊的聲聞僧伽弟子行道正善。

*Saṅghaṃ namāmi.*

I pay respect to the Sangha.

我禮敬僧伽。(一拜)

---

## นมัสการพระรัตนตรัย

INVOCATION (by leader):

起誦(領誦者):

*Handa mayaṃ buddhassa bhagavato pubba-bhāga-namakāraṃ karoma se:*

Now let us chant the preliminary passage in homage to the Awakened One, the Blessed One:

現在，讓我們誦持禮敬覺者、世尊的初誦文：

(全體): (ALL):

*[Namo tassa] bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (Three times.)*

Homage to the Blessed One, the Worthy One, the Rightly Self-awakened One.

禮敬世尊、阿羅漢、正自覺者。(三遍)

