

# **Wat Trivisudhidham – An Orientation for Foreign Visitors**

## **Chùa Trivisudhidham – Một định hướng du lịch cho nhiều du khách**

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.

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.

Mục đích của tập sách nhỏ này nhằm nhấn mạnh những khía cạnh quan trọng về cuộc sống đạo cho du khách nước ngoài. Hi vọng nó sẽ cung cấp cho bạn những hiểu biết tốt đẹp về ngôi chùa. Hơn nữa, kiến thức đó cũng có thể thiết lập một nền tảng cho sự đam mê và khám phá về nhiều phương diện khác mà được đề cập ở đây.

Ngoài ra, hướng dẫn này cũng khích lệ hành vi đạo đức và cải thiện các mối quan hệ giao lưu văn hóa và tôn giáo cũng như tránh tình trạng thiếu sự chu đáo chuẩn bị trước, đặc biệt là một nơi linh thiêng đối với nhiều người.

### **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.

Chùa Trivisudhidham tọa lạc cách Bangkok về Đông Nam khoảng 150 km, thuộc vùng miền quê ở Srakrajome, gần Don Chedi là một thị trấn nhỏ thuộc tỉnh Suphanburi.

# การนั่งสการหลวงพ่อใหญ่

## An audience with Phra Ajarn Yai

### Ngài Phra Ajarn Yai và đại chúng

ในแต่ละรอบของการขึ้นกราบหลวงพ่อใหญ่นั้น ท่านแสดงธรรมและเมตตาด้วย  
ปัญหาทุกๆ ใจของญาติโยมโดยสมำเสมอ จึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่ญาติโยมจะ<sup>จะ</sup>  
สำรวมกาย วาจา และใจ ขณะที่อยู่ในวัด และขอความกรุณาญาติโยมปฏิบัติตาม  
ข้อแนะนำในการขึ้นกราบนมัสการหลวงพ่อใหญ่ด้วย 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 (hòa thượng Yai) là người được cung kính bởi tình thương và hiểu biết của ngài, vì vậy, để buổi lễ được trang nghiêm, khi ngài hiện diện cần lưu ý những điều sau:

1. Khi gần đến thời khóa, nhân viên chùa sẽ hướng dẫn bạn đến phòng trượng của Phra Ajarn Yai. Vui lòng bỏ dép bên ngoài trước khi vào phòng.

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.

Khi gần đến thời khóa, nhân viên chùa sẽ hướng dẫn bạn đến phòng trượng của Phra Ajarn Yai. Vui lòng bỏ dép bên ngoài trước khi vào phòng.

2. Khi vào phòng trượng, gruanaan sẽ biến thành trạng thái nhẹๆ và thoải mái.

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.

Vui lòng ngồi vào hàng, luôn giữ yên tĩnh, nhất là lúc để đồ vật lên sàng nhà và đặc biệt không chuyện trò trong phòng.

3. แม่ชีจะกล่าวนำกราบอะระหงส์สัมมา พร้อมๆกัน (เวลากราบ ผู้ชายนั่งท่าเทพบุตร ผู้หญิงนั่งท่าเทพธิดา)

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

Cùng với chư ni và các nhóm còn lại đánh lễ Tam Bảo( Phật, Pháp và Tăng)



4. พระจะนำกล่าวคำถวายสังฆทาน ให้ญาติโยมกล่าวตาม

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

Lặp lại theo lời đánh lễ cúng dường của vị thầy thi giả.

5. หลังจากนั้น ให้ประธานของที่จะถวายเบาๆ แล้วขยับตัวออกให้คนอื่นเข้าแทน

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

Nhẹ nhàng đặt phẩm vật cúng dường của bạn lên tấm y của ngài Phra Ajarn Yai, sau đó về lại chỗ cũ.

6. เมื่อถวายกันครบแล้ว หลวงพ่อใหญ่จะให้พร หลังจากนั้นท่านจะแสดงธรรม และเมตตาให้ญาติโยม ตามปัญหาหรือสภาวะธรรมกับท่านได้ ขอความกรุณาถามคนละคำถามเท่านั้นเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้อื่น ได้ถามกันครบถ้วน

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.)

Sau đó ngài Phra Ajarn Yai sẽ chúc phước và ban một bài pháp thoại ngắn, kèm theo vấn đáp Phật pháp. Vui lòng chỉ được phép một câu hỏi cho mỗi một người vì để có cơ hội cho người khác. ( Nếu bạn không nói được tiếng Thái, vui lòng sắp xếp trước để người khác hỏi giúp bạn.)

7. เมื่อได้รับคำตอบแล้ว และ/หรือ หลวงพ่อท่านให้สิ่งใดมาด้วย ขอความกรุณาท่านมาสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้กับแม่ชีที่จุดรอขึ้นกราบ

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 sẽ trả lời câu hỏi của bạn và đôi khi kèm theo một điều gì đó. Nhân viên chùa có thể giải thích kỹ hơn cho bạn sau mỗi buổi đàm đạo.

8. เมื่อหลวงพ่อให้ญาติโยมด้วยการเรียนถามคำถามต่ออีกกับหลวงพ่อ ขอให้ญาติโยมรอจนหลวงพ่อกลับเข้าห้องไปแล้ว จึงค่อยยกกันออกมาก

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.

Sau khi kết thúc buổi lễ, chư Ni và mọi người theo nhóm, đánh lễ Tam Bảo( Phật Pháp và Tăng). Vui lòng không đặt câu hỏi cho ngài Phra Ajarn Yahi nữa, và đợi cho tới khi ngài rời khỏi chánh điện mới lui ra.

หมายเหตุ หากรอบใดมีพระสงฆ์/เณร ขึ้นกราบด้วย ขอให้ญาติโยมอยู่ในความสงบ (ยังไม่ต้องพนมมือ) เพื่อที่พระสงฆ์/เณร นำสการหลวงพ่อให้ถูกก่อน

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

Lưu ý: Nếu có chư tăng trong buổi hành lễ đó, vui lòng để họ đánh lễ ngài Phra Ajarn Yai trước.

ขอความกรุณาญาติโยมเปลี่ยนชุดให้สุภาพก่อนขึ้นกราบ ติดต่อขอเชื้อเพลิงชุดได้จากเจ้าหน้าที่

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

Đòi hỏi ăn bận lịch sự. Vui lòng thông báo nhân viên chùa để được nhận áo tràng.

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

เวลาเข้ากราบพระอาจารย์ใหญ่ (พระครุพิทักษ์สาสนวงศ์)

Thời gian đảnh lễ ngài Phra Ajarn Yai

Monday – Friday จันทร์-ศุกร์ thứ hai - thứ sáu

09.00 am, 10.30 am, 12.30 pm, 14.15 pm, 15.30 pm, 16.45 pm  
sáng: 9h, và 10h.30; chiều: 12h.30', 2h.15', 3h.30' và 4h.45'.

Saturday, Sunday, and Public Holiday

เสาร์ อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

thứ bảy, chủ nhật và ngày lễ

09.00 am, 10.30 am, 13.00 pm, 14.15 pm, 15.30 pm, 16.45 pm  
Sáng: 9h, và 10h.30; chiều: 1h, 2h.15', 3h.30' và 4h.45'.

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.

หมายเหตุ- ในบางครั้ง เจ้าหน้าที่ อาจมีการเปลี่ยนแปลงเวลาเข้ากราบพระอาจารย์ใหญ่ ตามความเหมาะสม โดยจะแจ้งให้ทราบเป็นกรณีๆ ไป ทั้งนี้เพื่อเป็นการถนอมรักษาชาตขันธ์ของพระอาจารย์

Lưu ý rằng thỉnh chùa có thể thay đổi thời gian các khóa lễ tùy thuộc vào hoàn cảnh nhằm duy trì sức khỏe tốt cho ngài Phra Ajarn Yai.

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.

ญาติโยมควรมา ก่อนเวลาเข้ากราบแต่ละรอบ ประมาณ 15 นาที เพื่อมาเตรียมตัวให้พร้อม (เตรียมดอกไม้ ของถวาย รับฟังระเบียบปฏิบัติต่างๆ) ได้มีเวลานั่งทำสมาธิสั้นๆ 5-10 นาที ก่อนเข้ารับธรรมะจากพระอาจารย์ จะทำให้จิตสงบ เปิดรับธรรมเทศนาจากพระอาจารย์ได้อย่างเต็มที่

## ข้อควรปฏิบัติเวลาเข้ากราบและขณะอยู่ต่อหน้าหลวงพ่อใหญ่

Bạn nên có mặt ở chánh điện trước giờ hành lễ 15 phút để có thể xắp một vòng hoa hay bất kỳ phẩm vật cúng dường nào, cũng như lắng nghe hướng dẫn từ nhân viên chùa. Hơn nữa điều này cũng giúp bạn có được 5-10 phút buông xả để thư thái tâm hồn chuẩn bị đón nhận pháp thoại.

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

Để cung nghinh sự hiện diện của ngài Phra Ajarn Yai, bạn nên:

1. ขอความกรุณาเก็บโทรศัพท์ อุปกรณ์อิเลคทรอนิกส์ วิทยุสื่อสาร ไว้ในรถของท่าน หรือไว้ที่บุคลากรของวัด

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

Vui lòng để điện thoại, hay bất kỳ thiết bị liên lạc khác trong xe của bạn hoặc nơi ở nhân viên chùa.

2. ไม่ควรนำเด็กเล็กๆ เข้ากราบ เนื่องจากเด็กอาจจะร้องกวน หรือไม่สามารถอยู่นิ่งๆ ได้

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

Vui lòng không dẫn theo trẻ em vì chúng có thể khóc, và thông thường không duy trì yên lặng được suốt buổi lễ.

3. เมื่อยืนในกฎิ ควรอยู่ในอาการสงบและสำรวม ไม่พูดคุยกัน หรือทำเสียงดัง เช่น วางของดัง เปิดกระเป้า หรือลากกระเป้า 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.

Vui lòng luôn giữ yên lặng. Không nói chuyện và làm ồn từ việc di chuyển giỏ sách, làm rớt hay lôi kéo đồ đạc.

(Please follow these guidelines so everyone can receive fully the sermon from Phra Ajarn Yai. ขอความกรุณาปฏิบัติตามนี้ เพื่อเป็นการสำรวมกายน้ำใจ ให้รับฟังธรรมะจากหลวงพ่อ vui lòng theo sự chỉ dẫn để tất cả mọi người được một cách đầy đủ nghe pháp từ ngài Phra Ajarn Yai)

## **Khóa tu thiền**

Khi viếng thăm chùa, du khách còn có thể ở lại chùa tu tập với số lượng ngày không giới hạn. Nhưng với một lời khuyên chắc chắn là bạn nên dự khóa hành thiền ít nhất 9 ngày.

Vì vậy vui lòng lưu ý những điều sau:

- Đây là một cơ hội được hướng dẫn thực tập thiền. Thiền được xem như là một yếu tố nền tảng của Phật giáo để xây dựng một cuộc sống tốt đẹp.
- Đây là nhân nhịp cho bạn tìm hiểu về đất nước và con người Thái.
- Là một trải nghiệm văn hóa độc nhất cho bất kỳ du khách nào.
- Bạn sẽ được thọ nhận giới luật, và nên cố gắng thực hiện 8 răn dưới đây.

5 giới trong đời sống thực tập hằng ngày

- Tránh sát hại
- Tránh trộm cắp
- Tránh tà dâm
- Tránh nói dối
- Tránh rượu chè

8 giới bao gồm 5 năm giới trên và thêm:

- Tránh ăn chiều (sau 12h trưa)
- Tránh đòn, ca, múa, hát cũng như xem truyền hình đài truyền
- Tránh nằm dường cao, nệm đẹp.

Tất cả những thành viên tham dự vui lòng lưu ý và thực hiện theo thời khóa biểu như sau:

- |               |   |
|---------------|---|
| • 4.30 a.m    | - Bắt đầu một ngày bằng thời kinh và hành thiền                               |
| • 6.15 a.m.   | - Dâng bát chư tăng   |
| • 8 a.m.      | - Phục vụ ăn sáng cho chư tăng, sau đó là bữa ăn đầu tiên trong ngày của bạn. |
| • 9.30 a.m    | - 1 giờ cho lớp học yoga  |
| • 11 a.m      | - Bữa ăn cuối cùng trong ngày   |
| • 1p.m – 4p.m | - Hướng dẫn và thực tập thiền trong 3 giờ                                     |
| • 7:30 p.m    | - Tụng kinh đến 11 p.m  |

Ngoài ra mọi người lưu ý trong khóa hành thiền thì nơi ngủ sẽ là một gian phòng tập thể.

## **Diện tích chùa**

Đất chùa khá rộng. Ngôi chùa chính thức là một tòa nhà sinh hoạt cộng đồng cùng với dãi đất rộng nơi diễn ra các buổi lễ. Gần đó là nơi ở của trụ trì – ngài Prah Ajarn Yai.

Các tòa nhà khác bao gồm Đại Điện, chỗ công cộng để phục vụ thức ăn, các lớp yoga cũng như massage được diễn ra ở đây. Thiền Đường, nơi hành giả thực tập thiền, và theo như quy định đó cũng là nơi nghỉ chung.

Một tòa nhà dài và thấp giữa Thiên Đường và Đại Điện là các tiệm nhỏ bán các vật dụng cần thiết, pháp cụ, thuốc men, thư viện đồng thời cũng là bảo tàng và văn phòng của nhân viên quản lý chùa.

Nằm giữa Đại Điện và phương trượng của trụ trì là nhà kho mái xanh, gần tăng xá. Phía sau phải của những dãy nhà này là khu vực riêng biệt của chư tăng.

Các hạng mục khác bao gồm những dãy nhà vệ sinh, phòng tắm. (Thông thường ở Thái Lan, dày dép cá nhân phải được bỏ bên ngoài khi vào những khu vực này. Thay vào đó là mang dép có sandle nơi đó và nhớ đặt lại chỗ cũ sau khi xong việc).

Những nơi khác là những túp lều mộc mạc bằng tre và gỗ, cấu trúc đơn giản, là nơi ở lâu dài, hoặc cho người muôn ở lại chùa mọi lúc.

Thêm vào là những tịnh thất tách biệt, được thiết kế kèm theo toilet, cho những ai muốn nhập thất để tinh cần tu tập độc lập. Những nơi này dành riêng cho những ai dự định ở lâu dài để bế quan tỏa cản tu tập thiền quán.

Những cơ sở tạm thời như lều trại phía trước Thiên Đường là nơi cung cấp dịch vụ trị liệu, thuốc men bằng được thảo.

Ngoài ra, có một vườn rau xanh rộng lớn.

Như được lưu ý là không nên hái hoa, bút cỏ hay lấy bất kỳ vật gì từ chùa mà không được sự đồng ý.

## Chư Tăng

Họ là những người nam trở thành những tu sĩ Phật giáo với một thời gian ngắn hoặc suốt quãng đời còn lại của mình. Họ có thể được nhận dạng bởi đầu đã được cạo, hoặc tóc được cắt ngắn, và không còn lông mày. Hơn nữa, họ thông thường là người mặc bộ y rộng màu vàng hoai sắc. Màu y của chư tăng có thể cho biết nơi mà họ ở, và những chi tiết cụ thể hơn cũng thể hiện những thông tin khác. Ví dụ, chiều dài nếp gấp của y được kéo qua một vai khi họ tham dự lễ. Trong thường nhật, sư chỉ mặc một tấm vải vắt ngang một bên vai.

Điều thú vị là y của nhà sư chỉ được làm bằng một miếng vải hình chữ nhật với kích thước khoảng bằng tấm ra trải giường. Nó được xếp gấp thành một bộ y vừa gọn. Quan sát kỹ hơn, ta thấy mỗi tấm y được khâu vá từ nhiều mảnh vải nhỏ để tạo nên một tấm y rộng và dài.

Đây là truyền thống với quan điểm chung là y phải được ghép lại từ nhiều mảnh vải nhỏ. Theo như truyền thống nguyên thủy, sư phải bận y đơn giản được chấm vá từ những mảnh vải vứt bỏ ở nghĩa trang, hoặc đã được dùng cho người chết. Từng mảng vải nhỏ ấy tượng trưng cho phước điền, và con đường trung đạo.

Chư ni cũng được dễ dàng nhìn thấy với bề ngoài có đầu cạo, hoặc tóc cắt ngắn, và trang phục trắng. Tuy nhiên họ cũng thỉnh thoảng mặc màu nâu khi làm việc trong vườn hoặc tham gia đời sống tu tập trong rừng.

## Cúng bát

Chư tăng là người không sở hữu 3 thứ là thức ăn, quần áo, và nơi ở.

Vì vậy họ phải dựa vào lòng từ ái, sự quan tâm, và tinh thần bố thí của đàn việt trong cộng đồng, đổi lại họ chúc phước bằng công đức tu tập của mình. Như thường thấy ở vùng nông thôn, chùa cách xa khu dân cư, vì vậy chư tăng hoàn toàn phụ thuộc vào sự hỗ trợ cúng dường của người viếng chùa với nhiều mục đích khác nhau.

Ở chùa này, lưu ý rằng Chư tăng đã được sot bát vào khoảng 6 giờ sáng tại chùa. Sot bát bát là nghi lễ cung kính nên mọi người không nên mang dày dép, vớ tất. Hơn nữa chỉ được đặt vào bát của chư tăng duy nhất thức ăn và đồ uống.

### Các bữa ăn của chư tăng.

Một luật nghiêm ngặt là chư tăng không được phép dùng chiều. Chỉ hai bữa ăn là sau 8 giờ sáng và 11 giờ trưa. Phần còn lại của ngày, quý ngài chỉ dùng cháo lỏng, nước trái cây.

Cần hiểu những trường hợp đặc biệt khi một vị sư không được khỏe.

## Giới luật

Theo như niềm tin tình nguyện thì người Phật tử phải giữ 5 giới. Những ai tham gia khóa tu thiền, cũng như người ở tại chùa phải tuân thủ 8 giới. Tám giới này, về vấn đề thọ giới cũng giống như chư ni. Vì vậy ai được lãnh 8 giới cũng phải giữ chế độ ăn uống như chư tăng. Mười giới thì được hành trì bởi Sa di và Sa di ni. Cùng với 8 giới trước : Không được nhận và giữ tiền. Đối với Tỳ kheo, thực tập 227 giới liên quan đến mọi góc cạnh cuộc sống của họ về đến cách ăn, mặc, chào hỏi và những hành xử khác.

### Yêu cầu lịch sự và tôn trọng trong xã giao

Nên tôn trọng phương pháp thực tập nghi thức tôn giáo cũng như cách cố niềm tin tôn giáo của hành giả. Xã giao lịch sự và nghi lễ là nguyên tắc vàng trong bất kỳ hoàn cảnh nào, nhất là những nơi lễ bái.

### Wai - Hình thức lễ bái, chào hỏi

Phương pháp truyền thống xá chào mọi người trong giao tiếp ở Thái là wai – chấp tay xá chào. Xã hội Thái rất tôn trọng trong giao tế, cách chào hỏi của họ là chấp tay ngang ngực, mặt hơi cuối khi nhìn người khác. Tư thế cuối đầu chào cũng được kết hợp cùng lúc.

Điều này đặc biệt rõ ràng khi mọi người gặp gỡ, thông báo, hoặc đánh lối những người tôn kính như người già, thầy giáo, tu sĩ. Thông thường chỉ một lần xá chào là đủ, nhưng cũng có thể lặp lại như một dấu hiệu thể hiện lòng cảm ơn hay chào tạm biệt.

## **Cung kính khi gặp chư tăng, ni và những người khác**

Khi gặp gỡ trò chuyện cùng tăng ni phải dùng danh xưng cung kính để gọi họ. Trong mỗi trường hợp, dùng một danh xưng để nhận dạng cấp bậc trong cộng đồng đạo hữu.

Tên gọi cho vị một Tỳ kheo là *Tun* (phát âm như từ nguyên) hoặc là *Pra* (gọi P rá).

Với ni họ được gọi là *Maechee* (may o chê). Trong mọi trường hợp đều có thể xá chào.

## **Nhân viên chùa**

Nhân viên chùa là những tinh nguyện viên làm công quả được đặt trách lâu dài, hoặc bán thời gian. Thông thường phụ nữ trong trang phục trắng gần như giống chư ni. Phần y phục là một váy dài với ống tao áo dài khoảng 3/4 chiều dài của váy. Một chiếc khen gấp vắt phủ qua vai phải và được cố định phù hợp. Bình thường phụ nữ cũng được mặc quần trắng thay cho váy. Nam với áo sơ mi trắng kèm theo quần ống dài. Trong lễ hội tại chùa mọi người mặc đồng phục.

Lưu ý rằng nhân viên từ các chùa khác, phục vụ làm vườn, xây dựng, bảo vệ, hay lao công thường bận đồ lao động hay trang phục bình thường.

Những người này cũng nên chấp tay chào như đã trình bày, dù rằng một tiếng “xin chào” là có thể. Dùng chung cách chào này để chào hỏi những ai tham dự khóa thiền.

## **Quần áo và dày dép thích hợp**

Khi thăm viếng bất kỳ một địa điểm tâm linh nào, ăn bận lịch sự là một điều cần thiết. Nếu du khách đến chùa với trang phục không thích hợp, như ăn bận không kín đáo, sẽ được phát y phục khác theo như nguyên tắc. (Ví dụ nam hoặc nữ ăn bận thiếu lịch sự với quần áo hở hang).

## **Làm phước, hồi hướng công đức**

Phật giáo chỉ đơn giản là sự làm lành và hồi hướng phước thiện. Việc lành là thành tố chìa khóa trong tiến trình lợi ích này. Từ những cá nhân đến gia đình điều có thể làm phước với nhiều cách như xuất gia làm sư, đóng góp xây dựng Tam Bảo, srot bát cúng dường chư tăng, hay bằng việc hành trì giới luật như trên.

Thông thường chúng ta có thể thấy những người làm công quả quét dọn vườn chùa, đó là một trong những việc làm phước thiện.

Ngoài ra khi chư tăng khất thực mỗi buổi sáng, ta cũng có thể làm phước bằng việc chuẩn bị thức ăn, cúng dường tịnh tài tịnh vật cho chư tăng và Tam Bảo.

Có một nguyên tắc chung là chư tăng không được giữ tiền.

Khi bất kỳ một việc thiện nào được thiết lập, cách chung để ca ngợi việc ấy là “lành thay” - anumothana

Khi tu tập công đức nên hồi hướng cho gia đình, người thân, bạn bè và chúng sinh.

## **Thức ăn miễn phí**

Thức ăn sáng có trong Đại Điện vào lúc khoảng 8 giờ sáng. Không nên dùng trước khi chưa phục vụ chư tăng. Sau đó nhân viên chùa và những người giữ 8 và 10 giới được phép tự phục vụ vào khoảng 8h.30'. Số còn lại, như năm giới có thể dùng sau đó. Cơm trưa sẽ được dọn sẵn cho tất cả mọi người vào khoảng 11h đến trước ngọ.

Lưu ý rằng thức ăn là miễn phí. Các dãy món ăn được cúng dường từ người đi chùa, cũng như thời gian chuẩn bị của họ. Chú ý là thức ăn hoàn toàn miễn phí.

## **Thùng phuông xương**

Mọi người được dùng miễn phuong tiện của chùa, vì vậy chùa chấp nhận sự đóng góp tịnh tài từ bá tánh. Cúng dường là việc làm tốt mà nó không phụ thuộc vào số lượng mà là tâm lượng của bạn.

Khi cúng dường bạn có thể bỏ vào thùng phuông xương , số tiền này được dùng chi tiêu cho tiền điện và nước trong chùa. Tiền nên bỏ vào bì thư trước khi đặt lên đĩa để cúng dường chư tăng.

## **Đường đến chùa**

Từ Bangkok, bạn có thể đón xe khách 69 (đường Suphanburi - Danchang) ở Tượng Đài Chiến Thắng. Có nhiều xe khách ở đó, và bạn có thể thấy xe số 69 trên đường cao tốc. Giá vé không hơn 200 baht. Bạn phải nói tài xế cho xuống xe tại "Talay Bok". Ở đó có vài tiệm hàng nhỏ, bạn có thể đón xe thô đến chùa chúng tôi mất gần 3 km với khoảng 60 baht. Nếu có thể bạn nên liên lạc bằng tiếng Thái, gọi cho Khan Na qua số điện thoại: 082 2902788 với giá như trên để đón bạn. Bạn cũng có thể gửi tin nhắn trước cho chúng tôi qua địa chỉ facebook (<https://www.facebook.com/PRwattrivisudhidham>) cho chúng tôi biết khi nào bạn đến để xắp xếp đón bạn. Hoặc bạn mang theo bản in của sơ đồ dưới đây để nhờ taxi hướng dẫn. Tiền thuê taxi cả đi lẫn về trong ngày không quá 2000 baht. Như chúng tôi biết tài xế thường chấp thuận với giá khoảng 1500 baht.



Cần thêm thông tin vui lòng gửi mail cho chúng tôi tại [visudhidham@hotmail.com](mailto:visudhidham@hotmail.com)

hoặc nhắn tin trên facebook qua [www.facebook.com/PRwattrivisudhidham](https://www.facebook.com/PRwattrivisudhidham)

### คำศัพท์ 3 ภาษา Buddhist Vocabulary Thuật ngữ Phật pháp

- ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (อิทธิบาท 4 : Basis For Success): Nền tảng của thành công

Chun tah Wi ri yah Jit Tah Wi Mung Sa

chun ta wi ri ya dít ta wi mung sa

ฉันทะ คือ ความพอใจ Chun tah (Aspiration) Chí hướng

วิริยะ คือ ความเพียร Wi ri yah (Effort)

จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ Jit Tah (Active Thought) sáng tạo

วิมังสา คือ គ្រែគ្រាយពិភាក្សា Wi Mung Sa (Examination) khảo xét

- เกศา โลมา นะชา หันตา ตะโจ ตะโจ หันตา นะชา โลมา เกศา (ปัญจกรอมสูน: 5 Basis for Meditation) 5 nền tảng cho việc hành thiền

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

Gê sa a lô ma na a ka a ta a ta dha dô dha dô ta a ta  
na a ka a lô ma a gê sa a

เกศา คือ ผม Geh Saah (Hair) tóc

โลมา คือ ขน Lo Maah (Body's Hair) lông

นะชา คือ เล็บ Naah Kaah (Nail) móng

ທັນຕາ ຄືອ ພິ່ນ Taahn Tah (Teeth) Răng

ຕະໂຈ ຄືອ ໜັງ Dhhak Joh (Skin) Da

- ເມຕຕາ ກຽມາ ມຸທິຕາ ອຸເບກຂາ (ພວກມວິຫານ 4: Giving Kindness) ບົດທີ

Meh Taah Gah Rooh Naah Moo Tee Taah Oo Beg Kaah

mê ta a ga rô na a mô tê ta a o bê ka a

- ເມຕຕາ ກຽມາ ມຸທິຕາ ອຸເບກຂາ ອອ ແລ ອອ ອາ ເມຕຕາພຸຖໂຣ

Meh Taah Gah Rooh Naah Moo Tee Taah Oo Beg Kaah Or  
Ayre Or Ahh Meh Taah Put Toh

Mê ta a ga rô na a mô tê ta a ô bê ka a or a

mê ta a pút tô

(Giving Kindness)Bົດທີ

- ເມຕຕາຄຸນັງ ອະວະໜັງ ເມຕຕາ Meh Taah Koo Naahng Ah Rah Haahng Meh  
Taah(Giving Kindness) mê ta a cô nâng a ra hâng mê ta a

- ນະ ຂາ ລີ ຕີ ປະ ຕີ ອີ ລາ ຝາ Nah Chaah Li Tee Paah Ti Tih Laah Paah

- na cha a li tê pa a ti ti la a pa a

(Better Business) Việc thiện

ເສ ພ ສ ເ ຕັ້ງ ວ ເ ສ Say Pooh Saah Way Tung Wah Say

say pô sa a quây tung say

(Wealth) Tài sản

- ສຸກິດຕິມາ ສຸກາຈາໂຮ ສຸສීລະວາ ສຸປາຄະໂຕ ແະສະລືມາ ຈະເຣທິໂຮ ແກະໂຮວາ ອະສົມກິໂຕ

Sooh Git Tee Maah Sooh Paah Jaah Roh

sô gist tê ma a sô pa da a rô

Sooh See Lah Waah Sooh Paah Kah Toh

sô sê la woa sô pa a ka tô

Yah Sah See Maah                   Jah Ray Tee Roh

ya sa sê ma a                       da rây tê rô

Geh Sa Roh Waah                   Ah Saahm Pee Toh

gê sa rô woa                       a sa am pê tô

(Networking or Negotiating.)

## น้ำสมุนไพรที่วัด Herbal Drinks at the Temple Dược thảo tại chùa



### • NAAM RANG JUED BAI TOEY น้ำร้างจีดใบเตย

Thunbergia Pandan leaf

#### Cây lá dứa

จัดอยู่ในกลุ่มน้ำลำไส้สารพิษ ช่วยถ่ายพิษหินปูนสำหรับผู้ที่เป็นเก้าต์ ภูมิตอய์ ลดน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน

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

Làm sạch toàn bộ cơ thể, hòa tan sự vôi hóa ở khớp xương, giảm đường trong máu



• NAAM OI DHAMM BAI TOEI      น้ำอ้อดำใบเตย

Sugarcane, Thunbergia

Mía, cây lá dứa

ทำความสะอาดหลอดเลือด ถ่างขยะในหลอดเลือด เช่น คลอเรสเตรอโรล ไขมัน ยูริก

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

Hỗ trợ sự lưu thông đường máu, làm sạch các mạch máu, giảm cholesterol, béo và uric acid trong máu.



• NAAM FANG DENG BAI TOEI      น้ำฝางแดงใบเตย

Sappan wood- Thunbergia

Gỗ vang - cây lá dứa

ช่วยสร้างเม็ดเลือด บำรุงโลหิต ขับประจำเดือน แก้ปวดพิการ ขับหนอง ทำให้โลหิตเย็น แก้ท้องร่วง แก้ชาตุพิการ แก้โลหิตออกทางทวารหนัก แก้เสมหะ ใบเตยช่วยบำรุงหัวใจ

-helps to produce red blood cells and supports blood flow

Giảm tỷ lệ hồng cầu và hỗ trợ lưu thông máu



- **NAAM KRAJEAB PUDSAJEEN**

น้ำกระเจี๊ยบพูทราจีน

Roselle, Chinese date

Cây bụp dấm, chà là Trung Quốc

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

ช่วยทำให้การเต้นของหัวใจปกติ เพาะะช่วยล้างไขมันออกจากผนังหัวใจ ทำให้การไหลเวียนของเลือดสะดวกขึ้น ช่วยให้เส้นเลือดแข็งแรง ไม่เปราะแตกง่าย

Hỗ trợ hệ tuần hoàn máu nhờ làm sạch mỡ bám van tim. Giúp mạch máu khỏe hơn.



- **NAMM PORE GABID** น้ำปอ gabid

**East-Indian Screw Tree**

**Cây đinh vít Đông Ấn**

- 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.

สมุนไพรดีท็อกซ์ ช่วยตั้งแต่เบาหวาน ความดันสูง ไขมันในเลือดสูง เก้า๊ะ ภูมิคุ้มกัน ภูมิแพ้ เหน็บชา ปวดตามตัว

Giảm độc tố trong cơ thể. Bớt những triệu chứng tiểu đường, huyết áp cao, thấp khớp, đau đầu, dị ứng, ê ẩm cơ thể, và tê cứng.



- NAAM KEK HUAI DOG KAM FOI

## Safflower Đậu rum

น้ำดอกคำฝอย+ดอกเก็กสาย

- reduces cholesterol

ช่วยลดไขมันในเลือดสำหรับผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง

giảm cholesterol



- NAAM LANG RABOB NAM LUANG(tuadeng) ถั่วแดง ข้าวເ��ີ້ນເໜືອ  
ข้าวເຂີ້ນໄຕ (ควรกินคู่กับอ้อยดำเนินเตyx)

## Vigna angularis

### Đậu đở

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

Phù hợp cho người có vấn đề với hệ máu trắng, chống vi rút, nhất là cho người bị hạch lở, mụn rộp, viêm quầng, và mụn nhọt

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

กินถั่วแดงหนึ่งเม็ด และน้ำอ้อยดำเนินระหว่างวัน

Gợi ý: ăn đậu đở mỗi ngày một lần và uống NAAM OI DHAMM BAI TOEI(...) suốt cả ngày

- **น้ำล้างระบบนำ้เหลือง** เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคสะเก็ดเงิน เริม งูสวัด ไฟลามทุ่ง และช่วยป้องกันการเกิดสิว



- **NAAM PAK BUNG DANG**    น้ำผักบุ้งแดง

Water spinach

Rau muối nước

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

Giảm u nan, búu cổ, và bảo vệ tế bào cơ. Giúp loại bỏ phân còn sót lại từ ruột. Giảm formalin trong cơ thể.

ช่วยป้องกันและสลายซิสต์ เนื้องอก พังผืด และช่วยขับอุจจาระที่ยังตกค้างอยู่ในลำไส้ และล้างสารฟอร์มาลีน ด้วย

ควรกินคู่กับน้ำมะกรูดดอง โดยดื่มน้ำมะกรูดดองตอนเช้า หลังจากนั้นให้ดื่มน้ำผักบุ้งแดงระหว่างวัน

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

Gợi ý: Uống với nước kaffir vào buổi sáng và uống rau muối nước suốt trong ngày.



- NAAM KHA KHING BAI TOEI

**Galangal,Ginger,Thunbergia**

น้ำข่า+จิง+ใบเตย

**Củ riềng, gừng, lá dứa**

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

Giúp chống lạnh và làm ấm cơ thể.

ป้องกันหวัด ให้ความอบอุ่นกับร่างกาย



- NAAM KHA,GRACHAI,GRAPAO DANG

น้ำข่า กระชาย กระเพาแดง

**Galangal, , Fingerroot, Holy Basil**

**Củ riềng, củ nghệ bún, rau húng quế**

ช่วยเรื่องอาการชาตามปลายมือปลายเท้า และขับลมในลำไส้ และเหมเปสำหรับผู้ที่เป็นโรคสะเก็ดเงิน เริม งูสวัด ไฟลามทุ่ง และขับโลหิตร้ายในเมดลูก

- 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.

giúp giảm tê các chi, loại bỏ khí trong ruột, chống tăng tiết bã nhờn eczema, mụn rộp, và viêm quầng. Loại bỏ máu xấu từ trong lòng mè.



• NAAM KHA      น้ำข่า

Galangal

Củ riềng

แก้อาการชาตามปลายประสาทมือและเท้า ต้านเชื้อไวรัสHSVที่เป็นเชื้อไวรัสที่มีส่วนใน herpes และ erysipelas. 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.

Giúp giảm cảm giác tê ở các chi. Giúp giảm tác động của HIV. Giúp bảo vệ chống lại virus đặc biệt là cho những người bị mụn rộp và viêm quầng. Bảo vệ chống lại ung thư. Loại bỏ khí trong ruột. Loại bỏ máu xấu từ trong lòng mè.



- NAAM MALAGORE น้ำมะละกอ

Papaya

Đu đủ

ล้างหินปูนในกลุ่มที่เป็นโรคเกาต์กับรูมาตอยด์และเหมาะสมสำหรับผู้ที่เป็นไขมันในโลหิตสูง

สลับกินกับน้ำรำจีดใบเตย (สำหรับผู้ที่เป็นโรคเกาต์กับรูมาตอยด์ เว้นระยะครึ่งชั่วโมง)

- Removes calcification in gout and rheumatoid arthritis. Suitable for people with high fat in the blood.
- Chống sự vôi hóa của bệnh gút và viêm thấp khớp. phù hợp cho người có mỡ cao trong máu.

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

Gợi ý: Đối với những người bị bệnh gút và viêm thấp khớp, uống đu đủ và sau đó nửa giờ trước khi uống **Naam RANG JUED BAI Toey(...)**



- NAAM OB CHOEI      នោមបេខី

**Cinnamomum cassia**

**Quế**

តានໂរគបោហវាន បាំរុងពីប៉ែន លើភារៈឱម៉ែនអុចតិន(ាំងឱធម៉ែនແពកត្រា ឬរោមត្រា) កៅលមអ៉ែនពុកមី កៅកែងប៉ែនពេលីយ ឱប  
ធបាយកម បាំរុងហាត់ ពីប៉ែន ឱបលមិនករបោះជាអាហារ តាំង កៅកែងអីដី កៅកែងផែិក

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

Chống tiểu đường, cải thiện chức năng của tụy, tim, gan, và thận. Giảm mỡ trong hệ tuần hoàn máu, bớt mệt mỏi, loại trừ hơi ứ trong hệ tiêu hóa, giảm đầy hơi.



• NAAM GRUAI TAI      น้ำกรวยไ泰

**Spearmint, Shallot, fingerroot, lemongrass, lime leaf**

Bạc hà, hành tây, gừng, xả, lá chanh

ช่วยรักษากรวยไ泰 และระบบปัสสาวะ

- support the kidneys, and cleans the urinary system
- Hỗ trợ thận, làm sạch hệ bài tiết

ลักษณะสมุนไพร น้ำกรวยไ泰 หอมแรง ใบมีขนาด ยาวแคบๆ ตื้นๆ

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

Điều chế: Gừng trung quốc, hành đỏ, lá chanh, và xả.



- NAAM TA KHRAI

น้ำตะไคร้

Lemon grass

Cây sả

ช่วยสลายนิ่วในไตและในถุงน้ำดี ช่วยขับลม

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

Giúp hòa tan sỏi thận, loại bỏ khí thừa từ cơ thể.



- KHAW THOM PAK KWANGTUNG

rice porridge with Choy sum

cháo yến mạch với choy sum

อาหารกลุ่มเดียวกัน สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ความดัน ไขมันในเลือด เก้าต์ ภูมิต่อต้านมะเร็ง

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

Đây là món ăn làm mát cơ thể. Tốt cho người bệnh tiểu đường, bệnh gút, thấp khớp, và ung thư.



• NAAM LOD KWAM DHAN SOONG  
(NAAM GRA PRAU SARANEH HORAPAH )<sup>น้ำกระเพรา</sup> สาระแน่ ໂහຮພາ

**Holy Basil, Spearmint, Thai basil**

-ลดความดันสูง

**Rau húng quế, bạc hà, ngò Thái**

- reduces high blood pressure,

- giảm huyết áp cao



- NAAM KING GRA JIAB PUDSAJEEN

**Ginger, Roselle, Chinese date**

**Gừng, bùm dấm, chà là trung quốc**

ไล่ลมในมวลกระดูก ทำให้มวลกระดูกหนาแน่น

- removes air from bones. Improves bone mass

- loại bỏ khí từ xương. Cải thiện khối lượng xương

- NAAM GAJAB BURUT KHOBADSAWA

**Potato, baby corn, onions, tomatoes**

**Khoai tây, bắp non, hành, cà chua**

ส่วนผสม มันฝรั่ง ข้าวโพด หัวหอม และมะเขือเทศ

ช่วยระบบย่อยอาหาร ช่วยป้องกันท้องเสีย

-Support Digestion, against diarrhea

**Hỗ trợ tiêu hóa, chống tiêu chảy**

- น้ำใบย่านาง NAAM YAANANG

**Tiliacora triandra**

เป็นน้ำ根สูตรที่เย็น ล้างสารพิษ ล้างเชื้อรา สร้างเกร็งเลือด

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

Làm mát cơ thể, giảm nấm và độc tố, và giúp chế xuất tiêu cầu



Phra Kru Pitaksasanawong (Luang Por Kai)

พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ (หลวงพ่อไก่)

*So Yana khutto yati puttawago*

ໂສ ຍານະຄຸຕໂຕ ຢະຕີ ພູທົະສາວະໂກ

*Su mae thaso silasamathi noottamo*

ສຸເມັກະໂສ ສේລະສນາອິນຸດຕະໂນ

*Kheenasawo Jittahita phimettago*

ຂຶ້ນາສະໂວ ຈົດຕະໜີຕາກີເມຕະໂກ

*Nippanamukkae Chanatanu sasati*

ນີພພານະນັກເຈ ຂະນະຕານຸສາສະຕີ

*A tarahantang Sirasa Namamihung*

ເວດາຮະໜັນຕັ້ງ ສີຮະສາ ນະມາມີໜັ້ງໆ

ກາຣແຕ່ງກາຍທີ່ສຸກາພເໜາະສມສໍາຫຼັບກາຣື່ນກຽບນມ້ສກາຮລວງພ່ອ

Appropriate Attire for Seeing Phra Ajarn Yai

1 งดเว้นการใส่เสื้อกล้าม เสื้อแขนกุด

Do not wear sleeveless tops.

2 ผู้ชายนุ่งการเกงขายาว ผู้หญิงนุ่งกระโปรงยาว/ผ้าบุ้ง/ผ้าซิ่น

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

ติดต่อเจ้าหน้าที่ฯ จุดขึ้นกราบໄไดเพื่อขอรื้อเสื้อผ้า

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