

来泰参访自助手册

***声明:

《来泰参访自助手册》为非官方手册 仅用于贤友之间互助使用 其资料内容皆由师兄们自发总结整理而成 旨在更好地协助来访者共同维持一个安静秩序的闻法环境 护持彼此闻法修行 若内容出现任何问题 与寺院及基金会无关 请您悉知后根据自身情况参考使用 感谢您的配合 随喜您的功德

内容分类目录:

第一部分：来访前准备工作部分

- 来泰参访登记

第二部分：寺院参访部分

- 周末禅堂听法报名流程及注意事项
- 周末禅堂互动报名流程及注意事项
- 平日寺院参访流程及注意事项

第三部分：供养部分

- 善款供养参考
- 食物及物品供养参考
- 晨间供僧流程及注意事项

第四部分：其他地点闻法部分

- 直播中心听法报名流程及注意事项
- 隆波心适之家讲法报名流程及注意事项
- 隆波大学讲法报名流程及注意事项

第五部分：住宿及车辆互助部分

- 自助酒店住宿攻略
- 自助车辆交通攻略

若您在寻找住宿和车辆方面遇到困难并需要师兄们的协助
请您在来泰登记表单中注明，并关注互助群内相关信息

第六部分：法宝资源哪里找&如何参加线上互动及列席

- 法谈资料及共修平台
- 最新活动信息

第七部分：其他常见问题（根据反馈内容实时更新）

第一部分：来访前准备工作部分

一来泰参访登记

来寺庙参访，原则上是无需预约的。不过，由于人多以及资源有限，如果您想在寺庙参访期间获得最大利益，比如周末听法、互动等等，提醒您来泰国解脱园寺前，建议您预约、登记、咨询。

您可通过填写来泰登记表单的方式告知，

也可以邮件方式联系志愿者预约：ken23508974@gmail.com

发邮件时，请您写明：1) 前来听法的具体起止日期 2) 听法人数

如需英文翻译请您联系：help@dhamma.com

尊者的讲法时间及地点可在 dhamma.com 的官方渠道获取：

<https://www.dhamma.com/calendar-en/>

*通常会在当月中下旬预告次月尊者的讲法安排

第二部分：寺院参访部分

一周末禅堂听法报名流程及注意事项

周末尊者开示 9:00 开始，请您于 8:00~8:30 分带好护照领取进入禅堂的代码，

8:30 分-8:50 分进禅堂（门口排队）迟于 8:50 分以后将不准进入禅堂，

请带好收音设备，并将您的手机关机静音，戴好口罩，注意个人卫生防护。

★由于新冠疫情尚未结束，志愿者将会建立临时微信群，请进禅堂的师兄们上传 ATK 结果。

周末听法进禅堂座位排序原则：

- 1、因座位有限，若无特殊情况会根据在泰学员人数依次顺延，并根据每人进禅堂汇总次数顺次轮空
- 2、同等条件优先调配出家师父，以及提前预定并符合要求的短暂停留学员
- 3、短暂停留学员排序会根据预定时间以及停留时间长短酌情安排
- 4、若有学员自愿让出名额，志愿者会在条件允许情况下酌情安排
- 5、若有个人需求请在至少一周前通知法工，志愿者会根据情况尽量调配

*备注：由于禅堂座位安排涉及细节较多，志愿者会本着公平且人性化的原则尽量协助安排，但是无法保证可以满足学员所有的要求，紧急情况下会根据学员情况对名单进行调整及处理，若给您造成任何不便，还望您谅解。对于没有安排进入禅堂的师兄，您依然可以来到寺院，在禅堂外的凉亭内配有大电视和座位，供大家听法。

一周末禅堂互动报名流程及注意事项

周末尊者讲法结束后，一般会有指导老师在禅堂内与当日进入禅堂的学员互动。

指导老师的互动并非提前预约制，是根据老师自己的时间精力来决定当天是否安排互动，

因此并不能提前确定在您听法结束后，禅堂内会有哪些指导老师出席。

每位指导老师的互动名额有限，若您有意在禅堂内互动，

建议您在听法结束后尽快安静有序地走到相应指导老师取号处领取互动号码牌。

*若您没有成功领到号码牌，请您尽快离开禅堂，切勿在禅堂内喧哗走动，以免影响其他互动学员。

***禅堂互动原则：每月 1 次**

*****前提条件：**根据禅堂排座位原则排序后，符合条件并安排进入禅堂的学员，

对于有意愿互动的师兄，志愿者会提前建立相关组群，并邀请大家填写互动表格，方便翻译准备，填写截止日期为当周四晚上 22 点前。如果没有填写表格的话，将视为放弃在禅堂里互动的机会。

建议学习隆波法有一定基础的师兄，再选择填写互动问题，便于您的提问更有针对性。

***若您希望了解更多信息，请您参考附件：《周末禅堂互动小贴士 5 月 24 日更新版》**

—平日寺院参访流程及注意事项

若您有计划于周一到周五期间（非六日公开讲法的时间段）参访解脱园寺，请务必知悉以下信息：
每天 07:00am—16:00pm 解脱园寺开放，大家可以做功德和修行。

如您有意供养僧斋，请于：

07:30am 前，抵达寺庙；

07:40am 分左右，可进入禅堂；

在出家人打饭时，隆波有可能在禅堂内随缘指导或者开示，
一般不会事先通知，请您跟义工领取胸牌并带好翻译机。



号码牌在禅堂门口领取
出禅堂时请将号码牌放回原位



建议平时电池反装以防漏电 使用时再调正



请您回国前谨记交还

- 1.进禅堂前，在门口拿号码牌，隆波指导时戴在胸前，出来后放回原位。
- 2.翻译机请早上 7:30am 在禅堂前领用，回国前谨记要交回。翻译机外边一节电池是反装的，临用时正过来，用完后立即反装以防跑电。注意翻译听法前的试机，如无声音或仅一边有声音请举手示意。
- 3.为了不影响其他师兄闻法，以及出于对高僧大德们的尊重，请您在禅堂内不要玩手机，并将手机关机或调成静音模式。
- 4.新来寺院的师兄除周六日外，请在前面第二排（右侧第一座除外，每排最右边座位是泰国师兄坐的）就坐。如得到隆波指点，第二天就坐后边，最多三天后让出第二排座位给之后新来的师兄坐，尽量使各位师兄都有坐在前排的机会。后排也有机会得到指点。
- 5.用餐时请按厨房组工作人员、出家师父、居士顺序有序排队。
微波炉区域是厨房组工作地方，大家使用微波炉加热，请错开高峰期，以免影响到泰国厨房组的工作。
- 6.菩提树附近的草地区域不建议师兄们去来回经行，以免草地被踩死，已经形成一条路就是大家踩出来的，也不建议大家在此经行，以便有机会长出新草。大家如果要去菩提树边做倒水功德是可以的，因为只是走过去一下，并不是来回踩踏。
- 7.请您每天离开寺庙前，将您私人的鞋子移置鞋架下的水泥地上，便于出家师父擦拭鞋架。
- 8.带来的任何物品请自行带回，包括垃圾，餐具请带回酒店清洗。
- 9.如果检查出新冠阳性，请自行在酒店隔离 10 天后再来寺院。

**若您希望了解更多信息，请参考附件：*

1. 《解脱园寺周末听法小贴士 2024》
2. 《解脱园寺平日参访小贴士 2024》
3. 《求法之路 2024》
4. 《闻泰之礼 2024》
5. 寺院介绍视频两个

第三部分：供养部分

一善款供养参考

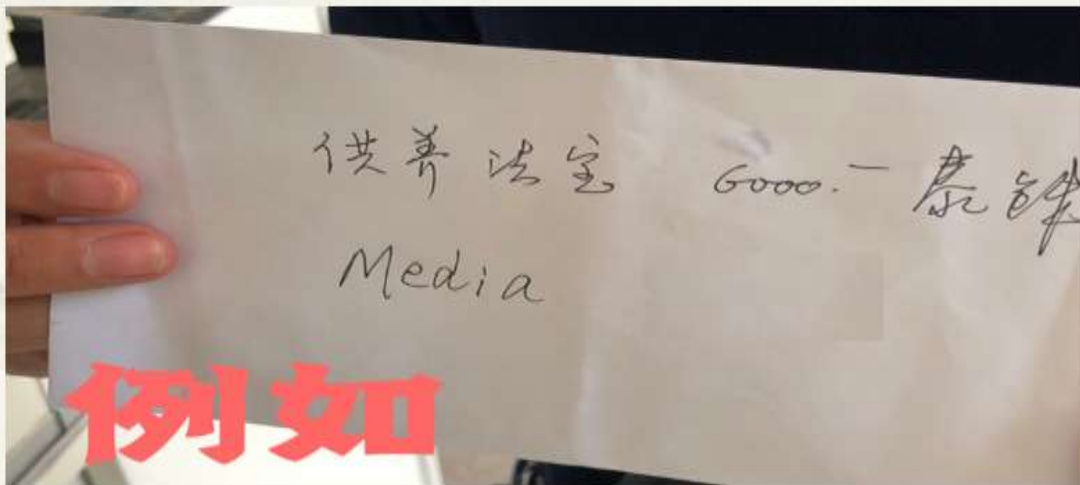


您会在寺院禅堂外的桌子上看到此寺院
供养信息的提示牌（共10项）

1. LP Pramote 隆波帕默尊者
2. Pra aj. Somchai 阿姜宋猜尊者
3. Kruba Thanusorn 阿姜塔努宋尊者
4. Mae Nuch 麦琪妈妈
5. Kruba Nop 库巴诺尊者
6. Sangha 僧团
7. Temple 寺院
8. Media 书籍法宝
9. Chapel 戒堂
10. Food 僧斋

请您务必统一在信封上标注英文，
便于泰国法工整理，感谢大家的配合（仅限泰铢）

信封书写范例



寺院功德箱



您可将写好的信封投入禅堂内的功德箱（任意一个即可）

一食物及物品供养参考

一般食物及物品

对僧团的供养主要有四大类-即四资具：衣，食，住，药。

----供养熟食（如饭、菜、点心、饮料等）-直接可以食用的食物。

1. 因疫情尚未完全结束，供养熟食时，只需连带包装将其放到厨房法工的工作台即可，交由厨房法工处理，无需帮忙处理熟食，请勿将非熟食放置于厨房法工的工作台。
2. 由于清晨供养早餐的时间较为集中，有大量的食物需要准备，寺庙工人和厨房法工，那时可能会非常繁忙，请大家尽量不要干扰她们。
3. 早上在寺院供养食物的师兄们，请大家在供养完毕后切勿在供养台旁边逗留，以免造成厨房供养工人通行道路拥堵并发生冲撞
4. 请大家不要在寺院随意拍照及录像，供养完毕后若您想拍照您自己供养的食物，请快速拍照后离开，请勿录像或拍照他人供养品。



******如果供养的物品外包装上没有泰文，建议将说明翻译成泰文或英文并打印好贴在供养物品的外包装上面，便于识别。**

---供养不能直接食用的食材或者日用品请放在非熟食置物桌上

关于保健品和药品的供养，需要谨慎。如：

- (1) 需要煎的中药材尽量不要供养。
- (2) 鸡精，红牛谨慎供养。
- (3) 不确定是否含有大麻的保健品，饮料等不要供养。
- (4) 涉及捕猎动物的营养品不要供养，如鹿茸，熊掌，蜈蚣，蛇胆等。
- (5) 有特殊功效的保健品及中成药谨慎供养。

**若您希望了解更多信息，请参考附件《供僧小贴士 2024》*

一晨间供僧流程及注意事项

晨间会有僧人托钵，目前会不定期集体组织大家前往，若您希望参与请您留意群内通知：

- 1.请您于 5:50-6:30am 抵达指定地点
 - 2.到达供僧地点后，脱鞋排成一行，等待僧人们到来。
 - 3.僧人的钵里面只能放米饭，建议大家自己煮饭，带好勺子，依次盛出来放到僧人的钵里。
 - 4.除了米饭之外的食物，僧人会把钵盖子翻过来，大家放在僧人的钵盖内侧。
 - 5.小食品每份需有单独包装，如果没有单独包装，就把所有供品供给第一位僧人，不能分开用手直接碰触无包装食品。
 - 6.注意保持觉知，避免碰到僧人身体、僧衣和钵。
 - 7.供僧结束后，不要着急，等僧人过马路离开后再上车。
- 如想行脚，请排成一列，由中国出家人或老师兄带领，注意与僧人保持相当距离，带着觉性行脚到寺庙！

第四部分：其他地点闻法部分

—直播中心听法报名流程及注意事项

阿姜巴山慈悲允许在泰国的中国人可以进入巴山国际弘法堂（直播中心）现场参与旁听周三晚上的讲法直播。因场地座位安排事项以及目前的新冠疫情，需要大家提前报名。

报名时间：每次直播前一周的周一至周五，如有变更和调整请于周日中午 12 点前告知。因为需要向泰国法工提交名单，超过将无法再增加报名。请您留意群内通知。

报名形式：负责报名的志愿者将会在群内发起报名预约，请您届时留意。

报名要求：因新冠疫情尚未完全结束，为了护持老师和大家的健康，请确保您在进入直播中心听法当天做 ATK 测试，并上传到志愿者提供的相关软件，否则将有可能影响到您进直播中心听法的资格。

周三晚上直播中心听法注意事项：

泰国时间 18 点 30 分开始讲法

- 1、请于周三 18 点前抵达直播中心。携带翻译机或者提前向志愿者申请索要。
- 2、到达后，找座位坐，然后请尽量坐在位置上等待开始。
- 3、直播中心只有一个洗手间，因听法时间较长，请尽量控制饮水量，避免在听法过程中去厕所，影响老师讲法和其他同修听法。
- 4、听法过程中需要开空调以保证设备正常运转，不因过热而导致信号不稳定。所以温度会相对较低，又是晚上，大家可以适当准备保暖衣物，披肩或围巾。
- 5、抵达直播中心后，请勿到处走动，勿入私人住宅区域。

**若您希望了解更多信息，请参考附件《巴山国际弘法堂现场听法注意事项 2024》*

—隆波帕默尊者心适之家讲法报名流程及注意事项

—隆波帕默尊者大学讲法报名流程及注意事项

目前隆波帕默尊者心适之家以及大学的讲法对中国人开放，尊者的讲法时间及地点可在 dhamma.com 的官方渠道获取：

<https://www.dhamma.com/calendar-en/>

*通常会当月中下旬预告次月尊者的讲法安排
请您届时留意群内报名通知以及相关信息

第五部分：住宿及车辆互助部分

- 自助酒店住宿攻略
- 自助车辆交通攻略

若您在寻找住宿和车辆方面遇到困难并需要师兄们的协助
请您在来泰登记表中注明，并关注互助群内相关信息。

第六部分：法宝资源哪里找&如何参加线上互动及列席

- 法谈资料及共修平台
- 最新活动信息

**请您关注相关平台最新信息

第七部分：其他常见问题（根据反馈内容实时更新）