



# EDMONTON BUDDHIST RESEARCH INSTITUTE

## TU VIỆN TRÚC LÂM

11328 – 97 St. Edmonton, AB T5G 1X4 CANADA – Tel. (780) 471-1093 Fax.(780) 471-5394

Website: [www.truclam.ca](http://www.truclam.ca) - Email: [khoatutaythien@gmail.com](mailto:khoatutaythien@gmail.com)

---

## Chuẩn bị cho khóa tu

### NỘI QUY KHÓA TU

Để giúp cho đại chúng có nhiều lợi lạc, trong khóa tu xin nhớ luôn phòng hộ thân tâm, giữ gìn chánh niệm, tập quán chiếu những thói quen, chỉnh đốn những tật xấu dựa trên căn bản Giới-Định-Tuệ. Trong thời gian tham dự khóa tu xin đại chúng hoan hỷ áp dụng các điều sau đây:

1. Trong đạo tràng tu học nên nói năng hoà hoãn, cởi mở, vui vẻ không câu nệ chấp trước, sống đúng tinh thần lục hòa.

2. Hoàn toàn giữ im lặng trong khi nghe Pháp, tham thiền, ăn cơm và ngủ nghỉ.

3. Không nên đem chuyện thị phi, thế sự bàn bạc trong đạo tràng. Tập nói ít lại, nói vừa đủ nghe, đừng để động niệm những người bên cạnh.

4. Giữ gìn oai nghi và chánh niệm trong khi đi, đứng, nằm và ngồi.

5. Khi nghe chuông báo hiệu, vẫn tập đứng nơi chỉ định, không nên chậm trễ.

6. Chỉ những người trong ban trai soạn và hành đường mới nên vào nhà bếp, người không phận sự dành thời giờ tu tập.

7. Tận tâm làm tròn công việc được giao phó.

8. Giữ gìn phòng xá ngăn nắp, sạch sẽ.

9. Những vật quý không nên mang theo trong khoá tu để tránh sự thất lạc.

10. Trong khóa tu hạn chế dùng điện thoại hay tiếp nhận điện thoại hầu tránh cho tinh thần khỏi ngoại duyên chi phối. Nếu có việc cần rời khỏi đạo tràng, nên liên lạc với vị chúng trưởng hoặc chư Tăng Ni điều hành.

***(chương trình có thể tùy duyên thay đổi. Sẽ có thông báo)***

# Preparing for the retreat

To dignify the body, mind and ashram, as well as foster true happiness and spiritual life of each individual and the religious community, please practice the following rules while staying at the retreat:

1. Speak graciously, openly, happily without attachment.
2. Remain silent while listening to the Dharma, meditating, eating and going to sleep.
3. Avoid gossiping and senseless discussions. Practice speaking only when necessary and with right tone to not disturb others.
4. Maintain grace and mindfulness when walking, standing, lying and sitting.
5. When hearing the bells, gather at the designated place in prompt manner (except when you have assigned duties).
6. Only those with kitchen and dining hall duties are allowed to be in the kitchen.
7. Fulfil assigned duties with dedication.
8. Keep rooms and amenities clean and tidy.
9. Avoid bringing precious items to the retreat.
10. During the retreat, refrain from using the phone to avoid external distractions.

## **WHAT TO PACK**

Bring with you Buddhist lay robes, Zen Buddhist lay clothing or la-Han.

While attending the retreat, please refrain from wearing every-day clothing. Remember to bring extra jackets, necessary personal items and medications. Please do not bring valuables and expensive items.