

DAILY SCHEDULE
THỜI KHÓA BIỂU HÀNG NGÀY

TIME / Giờ	ACTIVITIES / Sinh hoạt	
4:30 - 5am	Waking up	Thức dậy
5 - 6am	Chanting / Sitting meditation	Tụng kinh / ngồi thiền
6 - 8am	Breakfast / Mindful resting	Điểm tâm / nghỉ ngơi
8 - 9am	Sitting meditation	Ngồi thiền
9 - 10am	Walking meditation	Đi kinh hành
10 - 10:40am	Sitting meditation	Ngồi thiền
10:40 - 12pm	Lunch	Dùng cơm trưa
12 - 1pm	Mindful resting	Nghỉ ngơi
1 - 2pm	Sitting meditation	Ngồi thiền
2 - 3pm	Walking meditation	Đi kinh hành
3 - 4pm	Sitting meditation	Ngồi thiền
4 - 5pm	Juice refreshment and mindful resting	Uống nước trái cây/ nghỉ ngơi
5 - 6pm	Listening to Dhamma talk	Nghe Pháp thoại
6 - 7pm	Walking meditation	Đi kinh hành
7 - 8pm	Chanting / Sitting meditation	Tụng kinh / ngồi thiền
8 - 9pm	Walking meditation	Đi kinh hành
9 - 10pm	Sitting meditation/ Loving Kindness chanting	Ngồi thiền/ Tụng Tâm Từ
10pm - 4:30am	Sleeping	Giờ ngủ

REGULATIONS
NỘI QUY KHÓA THIỀN

IN GENERAL (TỔNG QUÁT)

1. **Maintain mindfulness and noble silence at all times during the retreat.** Luôn giữ chánh niệm và im lặng trong khóa thiền.
2. **Follow the daily schedule closely and arrive at the Dhamma hall on-time to avoid disturbing others.** Tuân thủ chặt chẽ lịch mỗi ngày của khóa thiền và đến thiền đường đúng giờ để không làm phiền các thiền sinh khác.
3. **During meditation session, yogis may go back to your room to use the restroom if needed, but afterward should try to return to the meditation session.** Trong thời gian ngồi thiền hay đi kinh hành, thiền sinh có thể về phòng riêng để đi vệ sinh khi cần thiết, nhưng thiền sinh không nên nghỉ ngơi trong giờ tu tập.
4. **Do not stretch the feet toward the Buddha statue.** Xin đừng duỗi chân hướng ngay trước tượng Phật.
5. **The AC should be adjusted only by the designated person.** Chỉ để người có trách nhiệm điều chỉnh máy lạnh.
6. **Sign up for minor task, if posted.** Xin vui lòng ghi danh tình nguyện phụ giúp các việc nhỏ khi thiền viện có thông báo.
7. **If there is any request or comment, please write on the piece of paper and put inside the drop box in the dining hall. If urgent, please talk to the retreat coordinator.** Nếu có yêu cầu hay ý kiến gì, xin vui lòng ghi ra giấy và bỏ vào thùng thư góp ý để trong nhà ăn. Trong trường hợp khẩn cấp, xin đến gặp trực tiếp ban tổ chức.
8. **Do not skip any sitting meditation session, especially the last one at 9pm.** Không bỏ bất cứ thời ngồi thiền nào, nhất là thời cuối ngày lúc 9:00 giờ tối.
9. **Please arrive at the Dhamma hall at least 5 minutes before the Dhamma talk at 5pm.** Xin có mặt ở thiền đường ít nhất năm phút trước khi thời Pháp thoại bắt đầu lúc 5:00 giờ chiều.
10. **Avoid activities that can disturb the practice, such as: talking; reading books; greetings; yoga or exercise; listening to electronic device; wandering around.** Tránh các sinh hoạt có thể cản trở sự tu tập như đọc sách, chào hỏi, tập yoga hay thể dục, nghe các thiết bị ghi âm điện tử; đi lang thang.

11. **Avoid taking phone call. If needed, keep it short and away from other yogis.** *Tránh trả lời nói chuyện điện thoại. Khi cần thiết, chỉ nói ngắn gọn và giữ khoảng cách xa các thiền sinh khác.*
12. **Bow before and after each sitting; each Dhamma talk; and each interview to display gratitude and humility. Do not take bowing as a behavior of lower status.** *Quy lạy đánh lễ trước và sau mỗi thời ngồi thiền, sau thời Pháp thoại; và mỗi lần vào trình Pháp để bày tỏ lòng tri ân và khiêm cung. Không nên cho rằng quy lạy đánh lễ là hành vi thấp kém.*

INSIDE PERSONAL ROOM (*TRONG PHÒNG RIÊNG*)

13. **Be mindful in all activities inside your personal room.** *Duy trì chánh niệm khi ở trong phòng của mình.*
14. **Keep your personal room clean and tidy.** *Xin giữ phòng cá nhân sạch sẽ và gọn gàng.*
15. **Turn off water, electricity, and lock the door when go out.** *Xin nhớ tắt nước, điện, và khoá cửa khi ra khỏi phòng.*

Thank you for your help and cooperation.
Xin cảm ơn sự giúp đỡ và hợp tác của quý vị.

**INFORMATION FOR
10-DAY MEDITATION RETREAT
(June 12 - June 21, 2023)**
at Mahāsatipaṭṭhāna Meditation Center
Leesburg, Florida

**TÀI LIỆU CHO
KHÓA THIỀN 10-NGÀY
(Ngày 12 tháng 6 - ngày 21 tháng 6, năm 2023)**
*Tại Đại Niệm Xứ Thiền Viện
Leesburg, Florida*