

**SELF-RETREAT SCHEDULE /
THỜI KHÓA BIỂU CHO KHÓA THIỀN TỰ TỨC**

TIME / Giờ	ACTIVITIES / Sinh hoạt	
4 - 4:30am	Waking up	<i>Thức dậy</i>
4:30 - 6am	Chanting / sitting meditation	<i>Tụng kinh / ngồi thiền</i>
6 - 8am	Breakfast / mindful resting	<i>Điểm tâm / nghỉ ngơi</i>
8 - 10am	Mindful chores	<i>Chấp tác trong chánh niệm</i>
10 - 10:40am	Preparing for lunch	<i>Chuẩn bị dùng cơm trưa</i>
10:40 - 12pm	Lunch	<i>Dùng cơm trưa</i>
12 - 1pm	Mindful resting	<i>Nghỉ ngơi trong chánh niệm</i>
1 - 4pm	Self retreat (check with the abbot)	<i>Tu học tự túc (tham khảo với vị trụ trì)</i>
4 - 5pm	Listening to Dhamma talk	<i>Nghe Pháp thoại</i>
5 - 6pm	Juice refreshment and mindful resting	<i>Uống nước trái cây/ nghỉ ngơi</i>
6 - 7pm	Chanting and meditation	<i>Tụng kinh Tam Bảo và ngồi thiền</i>
7 - 8pm	Metta chanting and walking meditation	<i>Tụng niệm Tâm Từ và đi kinh hành</i>
8 - 9pm	Sitting meditation	<i>Ngồi thiền</i>
9 - 10pm	Mindful practice (inside room)	<i>Tu học trong chánh niệm (trong phòng)</i>
10pm - 4am	Sleeping time	<i>Giờ ngủ</i>

REGULATIONS / NỘI QUY KHÓA THIỀN

1. Observe the 8-precepts during the retreat.
Thiền sinh giữ 8-giới trong suốt khóa thiền.
2. Maintain mindfulness and noble silence.
Giữ chánh niệm và im lặng.
3. Practice according to the instruction.
Tu tập theo sự hướng dẫn.
4. Maintain your sitting area clean and tidy.
Giữ khu vực quý vị ngồi thiền sạch sẽ và ngăn nắp.
5. Do not stretch the feet toward the Buddha statue.
Xin đừng duỗi chân hướng ngay trước tượng Phật.
6. The AC should be adjusted by the designated person.
Chỉ để người có trách nhiệm điều chỉnh máy lạnh.
7. Be mindful in all activities while inside your room.
Thiền sinh duy trì chánh niệm khi ở trong phòng mình.
8. Please keep your room clean and tidy.
Xin giữ phòng cá nhân sạch sẽ và gọn gàng.
9. Turn off water, electricity, and lock the door when go out.
Xin nhớ tắt nước, điện, và khoá cửa khi ra khỏi phòng.
10. Please clean up your room when leaving the center.
Xin lau dọn sạch sẽ phòng lúc rời khỏi thiền viện.

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

Sādhu sādhu sādhu!

**INFORMATION FOR
SELF MEDITATION RETREAT**
at Mahāsatipaṭṭhāna Meditation Center
Leesburg, Florida

***TÀI LIỆU CHO
KHÓA THIỀN TỰ TỨC***
*Tại Đại Niệm Xứ Thiền Viện
Leesburg, Florida*