

## REGULATIONS / NỘI QUY KHOÁ THIỀN

1. Check in before 5pm on Friday.  
*Đăng ký phòng trước 5 giờ chiều Thứ Sáu.*
2. Maintain mindfulness and noble silence during the retreat.  
*Giữ chánh niệm và im lặng trong khoá thiền.*
3. Practice according to the instruction.  
*Tu tập theo sự hướng dẫn.*
4. Follow closely the daily schedule.  
*Tuân thủ chặt chẽ lịch mỗi ngày của khoá thiền.*
5. Arrive at the Dhamma hall on-time.  
*Đến thiền đường đúng giờ.*
6. Maintain your sitting area clean and tidy.  
*Giữ khu vực quý vị ngồi thiền sạch sẽ và ngăn nắp.*
7. Do not stretch the feet toward the Buddha statue.  
*Xin đừng duỗi chân hướng ngay trước tượng Phật.*
8. The AC should be adjusted only by the designated person.  
*Chỉ để người có trách nhiệm điều chỉnh máy lạnh.*
9. Be mindful in all activities while inside your room.  
*Thiền sinh duy trì chánh niệm khi ở trong phòng mình.*
10. Please keep your room clean and tidy.  
*Xin giữ phòng cá nhân sạch sẽ và gọn gàng.*
11. Turn off water, electricity, and lock the door when go out.  
*Xin nhớ tắt nước, điện, và khoá cửa khi ra khỏi phòng.*
12. 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!