

WEEKEND SCHEDULE / THỜI KHÓA BIỂU

REGULATIONS / NỘI QUY KHOÁ THIỀN

TIME / Giờ		ACTIVITIES / Sinh hoạt	
Saturday / Thứ Bảy	4 - 4:30am	Waking up	Thức dậy
	4:30 - 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	Walking meditation	Đi kinh hành
	2 - 3pm	Sitting meditation	Ngồi thiền
	3 - 4pm	Walking meditation	Đi kinh hành
	4 - 5pm	Listening to Dhamma talk	Nghe Pháp thoại
	5 - 6pm	Juice refreshment and mindful resting	Uống nước trái cây/ nghỉ ngơi
	6 - 7pm	Chanting and meditation	Tụng kinh Tam Bảo và ngồi thiền
7 - 8pm	Metta chanting and walking meditation	Tụng niệm Tâm Từ và đi kinh hành	
8 - 9pm	Sitting meditation	Ngồi thiền	
9 - 10pm	Mindful resting (inside room)	Nghỉ ngơi với chánh niệm (trong phòng)	
10PM - 4AM		SLEEPING/ Giờ Ngủ	
Sunday / Chủ Nhật	4 - 4:30am	Waking up	Thức dậy
	4:30 - 6am	Chanting / sitting meditation	Tụng kinh / ngồi thiền
	6 - 8am	Breakfast / mindful resting	Điểm tâm / nghỉ ngơi
	8 - 9am	Interviewing / walking meditation	Trình Pháp
	9 - 10am	Sharing of Dhamma	Chia sẻ Phật Pháp
	10 - 12pm	Lunch and completion / Dùng cơm trưa và hoàn mãn	

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!

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

***TÀI LIỆU CHO
KHÓA THIỀN CUỐI TUẦN***
*Tại Đại Niệm Xứ Thiền Viện
Leesburg, Florida*