

ĐIỀU LỆ KHÓA THIỀN

Thích Ca Thiền Viện

Sakyamuni Buddhist Meditation
Association

15950 Winters Lane
Riverside, CA 92504
Telephone (951) 780-5249

MỤC LỤC

ĐIỀU LỆ KHÓA THIỀN

I.	GIỚI LUẬT	3
II.	TUYỆT ĐỐI GIỮ IM LẶNG TRONG CHÁNH NIỆM (NOBLE SILENCE)	
III.	TRÌNH PHÁP	3
IV.	CÚNG DƯỜNG	4
V.	CHƯƠNG TRÌNH HẰNG NGÀY	6

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT, NÊN LÀM VÀ KHÔNG NÊN LÀM

I.	GHI DANH	8
II.	TRƯỚC VÀ SAU KHÓA THIỀN	8
III.	THỰC PHẨM	9
IV.	NHỮNG VẬT DỤNG VÀ QUẦN ÁO CẦN MANG THEO	10
V.	TRONG TRƯỜNG HỢP BỊ BỆNH HAY KHẨN CẤP	11
VI.	HỎI VÀ ĐÁP	11

NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

**Cầu Chúc Quý Vị Luôn Luôn Tinh Tấn
Và Gặt Hái Nhiều Kết Quả Trong Khóa Thiền Đây**

**TÍN
TẤN
NIỆM
ĐỊNH
TUỆ**

ĐIỀU LỆ KHÓA THIỀN

I. GIỚI LUẬT

Bình thường, người Phật Tử thọ trì 5 giới nhưng trong những khóa thiền tại Thích Ca Thiền Viện, thiền sinh sẽ thọ trì Bát Quan Trai Giới

II. TUYỆT ĐỐI GIỮ IM LẶNG TRONG CHÁNH NIỆM (NOBLE SILENCE)

Giữ **im lặng** trong **chánh niệm** vừa có lợi cho mình và cho các bạn đồng khóa.

Trong suốt khóa thiền, tất cả thiền sinh đều cố gắng giữ im lặng trong chánh niệm. Không nói chuyện, không thăm hỏi bạn bè, không làm phiền các thiền sinh khác bằng cách lôi kéo họ vào câu chuyện của chính mình.

Thiền sinh có thể nói với người quản trị khóa thiền về những vấn đề liên quan đến thực phẩm, nơi ở, sức khỏe... Tuy nhiên, thiền sinh nên giữ sự tiếp xúc này ở **mức thời gian tối thiểu**.

III. TRÌNH PHÁP

Có mặt 5 phút trước giờ trình pháp của mình. Trong khi chờ đợi tới lúc trình pháp, thiền sinh tiếp tục giữ chánh niệm yên lặng.

Không được bỏ giờ trình pháp. Không được tự ý thay đổi giờ trình pháp ngoại trừ được sự đồng ý của thiền viện.

Cách Trình Pháp:

Khi trình pháp, vì thì giờ có hạn, Thiền sinh **nên** trình với Thiền Sư:

- Tóm tắt kinh nghiệm pháp hành trong các oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi) và những sinh hoạt từ lúc trình pháp trước cho đến bây giờ.
- Thiền sinh chỉ trình bày những điểm nổi bật nhất mà thôi.
- Thiền sinh có thể nêu lên những vấn đề hay những thắc mắc liên quan đến pháp hành để làm sáng tỏ.

Thiền sinh **không nên**:

- Trình bày chuyện gia đình hay cá nhân
- Hỏi hay thảo luận kinh điển trong pháp học. Nếu sự thắc mắc về kinh điển trong pháp học làm ngăn trở việc hành thiền mà thiền sinh cần giải quyết, thiền sinh có thể xin gặp Thiền Sư vào những lúc thuận tiện.

IV. CÚNG DƯỜNG

TCTV hoàn toàn không nhận lệ phí cho các khóa thiền. Tuy nhiên, quý vị có thể phát tâm cúng dường, góp phần và việc kiến tạo và duy trì Thiền Viện, và để mọi người có nơi tu học và hành thiền.

Các thiện sinh có thể cúng dường bằng nhiều cách theo khả năng của mình như tịnh tài, công việc thiện nguyện, thực phẩm, vật dụng v.v. Xin quý vị hoan hỷ cúng dường trong những điều kiện sau đây.

Trước Khi Khóa Thiền Bất Đầu

- Nếu muốn phước thí như trai tăng, xin quý vị gọi điện thoại trước để thiền viện tiện việc sắp xếp.
- Nếu muốn tham gia công việc thiện nguyện, xin ghi danh tại văn phòng. Nhà bếp luôn luôn cần người phụ nấu ăn, xin quý vị liên lạc trước.

Trong Khóa Thiền

- Tránh quyên góp dưới bất cứ mọi hình thức
- Tránh trao đổi sách vở và băng giảng.

Sau Khi Khóa Thiền Hoàn Mãn

- Có thể cúng dường vật dụng hay tịnh tài ngay sau khi lễ hoàn mãn.

Nếu bằng tịnh tài, để tiện việc sổ sách, xin thiện sinh để vào phong bì và ghi rõ số tiền cúng dường cùng với mục đích của việc cúng dường (khóa thiền, tam bảo, xây cất, kinh sách, chư tăng, quý cô, hay lô đất đến 1250 vị thánh tăng). Số tịnh tài được cúng dường cho các mục này sẽ dùng để trang trải chi phí liên quan đến các mục đó.

V. CHƯƠNG TRÌNH HẰNG NGÀY

Các thiền sinh nên đến Thiền Viện vào buổi sáng của ngày khai giảng khóa thiền, để có thì giờ nghỉ ngơi và sửa soạn cho các ngày thiền tập.

Chương trình hằng ngày bắt đầu từ 5:00 giờ sáng và chấm dứt vào 10:00 giờ tối.

Sau đây là thời khóa biểu hằng ngày:

THỜI GIAN	SINH HOẠT
04:30 - 05:00 Sáng	Thiền sinh thức dậy
05:00 - 06:00	Ngồi thiền
06:00 - 06:30	Xin Giới
06:30 - 07:00	Điểm tâm
07:00 - 07:45	Chấp tác: Dọn dẹp phòng ngủ, phòng vệ sinh, việc thiện nguyện
07:45 - 08:00	Vệ sinh cá nhân
08:00 - 09:00	Ngồi thiền
09:00 - 10:00	Kính hành
10:00 - 11:00	Ngồi thiền
11:00 - 01:00 Trưa	Ăn trưa – Nghỉ ngơi
01:00 - 02:00 Chiều	Ngồi thiền
02:00 - 03:00 Chiều	Kính hành
03:00 - 04:00 Chiều	Ngồi thiền
04:00 - 05:00 Chiều	Kính hành
05:00 - 06:00 Chiều	Ngồi thiền
06:00 - 07:00	Kính hành và Giải lao
07:00 - 08:00	Giờ nghe Pháp
08:00 - 08:30	Kính hành
08:30 - 09:30	Ngồi thiền
09:30 - 10:00	Kính hành
10:00 - 04:00 Sáng	Ngủ nghỉ

Trong Thiền Đường

- Luôn luôn giữ sự tôn nghiêm.
- Luôn luôn giữ chánh niệm.
- Không duỗi chân về phía bàn thờ Phật.
- Tránh lên bục cao của chư Tăng, trừ khi phải làm Phật sự hay chuẩn bị âm thanh cho giờ Pháp Đàm.
- Vào Thiền Đường đúng giờ. Nếu vì lý do gì phải vào trễ hay ra sớm khi các thiền sinh đang hành thiền, xin tuyệt đối không gây tiếng động, di chuyển và mở hay đóng cửa phải thật nhẹ nhàng.
- Tắt đồng hồ báo động trong giờ hành thiền.
- Xin tắt máy điện thoại di động (cell phone) khi vào Thiền Đường.
- Không mang thức ăn, nước uống vào Thiền Đường.
- Chỗ ngồi thiền phải được xếp đặt gọn gàng.
- Thiền viện sẽ điều hành nhiệt độ của máy sưởi hay máy lạnh trong Thiền Đường.

Ngoài ra

- Không ra khỏi khu vực Thiền Viện khi đi kinh hành.
- Không hút thuốc.
- Không nghe nhạc
- Muốn sử dụng Computer hay copy các văn bản liên quan đến việc hành thiền trong phòng hành chánh, phải được sự đồng ý của Thiền Viện.

- Yêu cầu thân nhân đừng kêu điện thoại vào Thiền Viện trừ trường hợp khẩn cấp.
- Sau khi sử dụng phòng tắm, xin vui lòng lau chùi trong, ngoài sạch sẽ và nhớ tắt đèn trước khi đi ra.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT, NÊN LÀM VÀ KHÔNG NÊN LÀM

I. GHI DANH

Ghi danh trước để TCTV tiên việc sắp xếp chỗ ở, mang theo đầy đủ dụng cụ cá nhân, quần áo, thuốc men cho trọn khóa thiền.

NÊN LÀM

Thiền sinh nên đến Thiền Viện vào buổi sáng của ngày khai giảng khóa thiền để:

- Điền đơn ghi danh.
- Nhận phòng ở.
- Sắp đặt vật dụng cá nhân.
- Đọc qua điều lệ khóa thiền.
- Ghi danh tham dự phần công tác tình nguyện trong khóa thiền.

KHÔNG NÊN LÀM

- Đến trễ. Tuy nhiên nếu bị trễ, xin vui lòng gặp ban điều hành để điền đơn ghi danh và hướng dẫn phòng ở.

II. TRƯỚC VÀ SAU KHÓA THIỀN

Trước khi rời Thiền Viện, xin thiền sinh vui lòng:

- Dọn dẹp phòng ốc cho thật sạch sẽ. Nếu sử dụng chần mền của TCTV, phải giặt giũ sạch sẽ trả lại cho người đến sau sử dụng.
- Dọn dẹp tọ cụ trên Thiên Đường và hút bụi.
- Lau chùi dọn dẹp nhà vệ sinh.
- Nhớ mang vật dụng cá nhân về. TCTV không chịu trách nhiệm về sự mất mát của các vật bị bỏ quên.

III. THỰC PHẨM

Để trợ duyên cho việc tu tập, TCTV cung cấp thực phẩm hai buổi để các thiền sinh khỏi phải lo lắng trong vấn đề ẩm thực. Mỗi ngày, điểm tâm bắt đầu lúc 6:30 sáng và ăn trưa lúc 11:00.

Vì tất cả thiền sinh đều thọ Bát Quan Trai Giới nên TCTV không dọn bữa cơm chiều.

NÊN LÀM TRONG VÀ SAU GIỜ ĂN

- Giữ Im Lặng và Chánh Niệm tuyệt đối
- Đến đúng giờ ăn và xếp hàng trật tự.
- Dọn dẹp sau khi ăn: rửa muỗng, nĩa, ly, và mâm.
- Thi hành công tác tình nguyện (chấp tác) của mình.

KHÔNG NÊN LÀM TRONG VÀ SAU GIỜ ĂN

- Không nấu nướng.
- Tránh vào nhà bếp trừ trường hợp thi hành công tác tình nguyện, hoặc cần thiết khẩn cấp.

- Tuyệt đối không được nấu thuốc hay ăn uống trong phòng ngủ.
- Không mang thức ăn về phòng.

IV. *NHỮNG VẬT DỤNG VÀ QUẦN ÁO CẦN MANG THEO*

TCTV tọa lạc tại thành phố Riverside, California. Khí hậu nơi đây vào mùa đông có thể xuống đến 30° F và mùa hè có thể lên đến hơn 102° F. Khi tham dự khóa thiền, thiền sinh:

NÊN MANG THEO:

Vì phòng ngủ nhỏ hẹp, quý vị nên chuẩn bị quần áo và vật dụng trong sách tay nhỏ gọn với:

- Bảo hiểm sức khỏe.
- Quần áo lạnh.
- Quần áo tiện nghi, kín đáo, màu sắc không lòe loẹt.
- Nên mang đủ quần áo cho mười ngày thiền.

Khi mãn khóa thiền, xin các thiền sinh vui lòng thu xếp quần áo và vật dụng cá nhân mang về nhà.

TCTV hoàn toàn không chịu trách nhiệm trong việc mất mát đồ đạc cá nhân của quý vị.

KHÔNG NÊN MANG THEO:

- Quần áo diêm dúa, hở hang, màu sắc rực rỡ.
- Báo, sách, truyện để đọc.
- Laptop, game, CD/Recorder để nghe nhạc.
- Nhang, đèn, đồ cúng.

- Tránh mang điện thoại di động. Nếu mang, xin tắt suốt thời gian hành thiền.

V. *TRONG TRƯỜNG HỢP BỊ BỆNH HAY KHẨN CẤP*

TCTV không có cơ quan y tế riêng. Quý vị cần mang theo những thuốc men căn bản và bảo hiểm sức khỏe để có thể sử dụng trong trường hợp bị bệnh khẩn cấp phải vào bệnh viện hay đi bác sĩ trong vùng.

TCTV là cơ quan bất vụ lợi, nên xin quý vị miễn cho vấn đề chi phí y tế cho cá nhân quý vị, cũng như những vấn đề liên quan đến luật pháp.

VI. *HỎI VÀ ĐÁP*

Phương pháp hành thiền tại TCTV là phương pháp gì?

Đó là Thiền Minh Sát – Tứ Niệm Xứ.

Có thể dùng phương pháp khác để hành thiền tại TCTV không?

Không được. Thiền sinh chỉ sử dụng phương pháp đã được hướng dẫn trong các khóa thiền tại TCTV.

TCTV có phương tiện đưa rước không?

Không có. Vì phương tiện của TCTV còn eo hẹp.

Có được thờ cúng, tụng niệm, thắp hương, nhang, đèn không?

Không được. Xin các thiền sinh đừng mang nhang đèn và đồ cúng trong khóa thiền. Mỗi sáng các thiền sinh thọ giới. Mỗi tối, các thiền sinh đọc kinh thỉnh pháp sư trước giờ Thuyết Pháp. Tuyệt nhiên không được dùng bùa phép hay thờ cúng trong phòng ngủ.

Có được tự động thay đổi nhiệt độ máy lạnh hay máy sưởi không?

Để khóa thiền có được kết quả mỹ mãn, xin quý vị vui lòng đừng tự động vặn máy lên, hay thay đổi nhiệt độ máy lạnh hay máy sưởi theo ý mình. Khi ngoài trời quá nóng hay quá lạnh, thiền viện sẽ điều chỉnh máy lạnh hay máy sưởi theo nhiệt độ trung bình phù hợp cho đa số thiền sinh. Nếu thiền sinh nào cảm thấy quá lạnh cho mình, xin mặc thêm áo ấm; hay quá nóng thì mặc quần áo nhẹ hoặc mang theo quạt nhỏ trong phòng.

Trong trường hợp máy lạnh hay máy sưởi có sự trục trặc, quý thiền sinh vui lòng báo cho thiền viện biết ngay để kịp thời sửa chữa, hầu mang lại sự tiện nghi tối đa cho các thiền sinh.

Có được sử dụng máy giặt hay máy sấy quần áo?

Không được. Để việc hành thiền có được kết quả tối đa, các thiền sinh không nên làm các việc không phải là việc thiền tập.

Nam Mô Bồṣ Thích Ca Mâu Ni Phật

Cầu chúc quý vị gặt hái nhiều kết quả
trong khóa thiền này