

# NỘI QUY KHÓA THIỀN & VÀI ĐIỀU NHẮC NHỞ

1. Thiền sinh tuân thủ Nội Quy Khóa Thiền và sinh hoạt theo chương trình khóa thiền.
2. Tuyệt đối giữ yên lặng trong suốt thời gian khóa thiền.
3. Tuyệt đối không được nói chuyện và cười giỡn sẽ ảnh hưởng đến chánh niệm của mình và người khác. Nói chuyện (phù phiếm thế sự) là tác động của Tướng (suy nghĩ miên man) làm duyên cho Thất Niệm phát sanh. Người thường có Chánh Niệm không ngừng quán sát sự vận hành tương tục của Thân Tâm sẽ tự mình thấy rằng: chẳng thể có (cho dù một khắc) thời gian thích hợp để nói chuyện.
4. Thiền sinh không được phép sử dụng điện thoại di động(cell phone) trong suốt khóa thiền 10 ngày. Trong trường hợp khẩn cấp phải gọi đi hoặc nhận phone từ người thân, thiền sinh chỉ được phép sử dụng điện thoại của ban tổ chức (BTC). Điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp:  
817-710-6885 (Văn Phòng Tăng xá)  
817-715-7676 (Thầy Trụ Trì)  
682-334-3337 (PT Sơn Đàng)
5. Mọi người đều cảm thông là quý vị đang hành thiền nên xin miễn chào hỏi xã giao. Món quà mà quý vị có thể tặng cho nhau là sự im lặng.
6. Thiền sinh không được tập thể dục hoặc xoa bóp tay chân gây tiếng động lớn trong giờ thiền tọa và thiền hành. Không nên duỗi chân về phía bàn thờ.
7. Thiền sinh nên xếp gọn chỗ ngồi thiền và chỗ nằm nghỉ của mình.
8. Để giữ sự thanh tịnh chung trong giờ nghỉ tối: thiền sinh không được nói chuyện và hạn chế ra vào chỗ ngủ tập thể để tránh làm kinh động sự nghỉ ngơi của các thiền sinh.
9. Thiền sinh nên thận trọng tác ý tâm và chánh niệm trong mọi oai nghi và sinh hoạt hàng ngày như: đứng lên, ngồi xuống, đi tới lui, lễ lạy, nhìn thẳng ngó ngang, mở đóng cửa, ăn uống nhai nhém, mang dép, mặc y phục, tắm giặt, vệ sinh .v.v... Thiền sinh có chánh niệm không gây tiếng động khi đóng và mở cửa ra vào Chánh Điện (nơi các thiền sinh đang hành thiền).
10. Thiền sinh có nhu cầu trình pháp cần ghi danh trước trong tờ “Ghi Danh Trình Pháp” và xem lại tên và giờ của mình trong “Danh Sách Trình Pháp”. Thiền sinh phải đi trình pháp đúng giờ theo sự sắp xếp của ban tổ chức (có mặt nơi phòng trình pháp 10 phút sớm hơn giờ quy định). Thời gian trình pháp của mỗi thiền sinh là 10 PHÚT).
11. Thiền sinh khi trình pháp phải tập trung 3 điểm chính: đối tượng hành thiền, chánh niệm, sự quan sát. Không nên hỏi giáo lý, thế tục và nhất là than vãn chuyện riêng của mình. Trong trường hợp thiền sinh có nhu cầu tham vấn với thiền sư, hoặc cần sự trợ duyên tu tập nâng đỡ tinh thần - thiền sinh phải trình Thầy trụ trì hoặc vị có trách nhiệm, và sau đó sẽ được thiền sư cho phép diện kiến trong khoảng thời gian quy định. Thiền sinh tuyệt đối không được tự mình đi gặp thiền Sư.

## Thiền Sinh Vi Phạm Nội Quy Khóa Thiền

- Lần thứ nhất, thiền sinh sẽ được vị có trách nhiệm (Thầy trụ trì hoặc ban tổ chức) nhắc nhở riêng.
- Lần thứ hai, thiền sinh sẽ được Thầy trụ trì yêu cầu sinh hoạt cá biệt (như quy định một nơi thiền hành riêng, ăn riêng), trong sự giám sát của Thầy trụ trì - trừ giờ ngồi thiền.
- Lần thứ ba, thiền sinh sẽ được Thiền sư khuyến tấn và hướng dẫn đặc biệt.
- Lần thứ tư trở lên - Thiền sinh vi phạm nhiều lần coi như chưa hội đủ duyên để tiếp tục tham dự khóa thiền, thiền sinh sẽ được Thầy trụ trì khuyến khích trở về nhà và sẽ được bồi hoàn số lệ phí còn lại. Thiền sinh sau đó nếu muốn ghi tên lần nữa sẽ phải chờ đến khóa sau.