



## TATHAGATA MEDITATION CENTER Như Lai Thiền Viện

1215 Lucretia Ave, San Jose CA 95122 Tel: (408) 294-4536 Website: [www.tathagata.org](http://www.tathagata.org)

### Khóa Thiền Cuối Tuần

Thiền Viện và Ban Tổ Chức Khóa Thiền xin được chào đón các thiền sinh đến tham dự Khóa Thiền Minh Sát Niệm Xứ Cuối Tuần tại thiền viện. Các khóa thiền cuối tuần được tổ chức hai lần mỗi tháng ngoại trừ các tháng có các khóa thiền đặc biệt 30 ngày. Muốn biết thêm chi tiết, vui lòng vào mạng [www.tathagata.org](http://www.tathagata.org) của thiền viện để xem thời khóa biểu sinh hoạt nguyên năm của thiền viện.

Khóa thiền cuối tuần bắt đầu vào lúc 5 giờ sáng Thứ Bảy và kết thúc lúc 4 giờ 30 chiều Chủ Nhật. Thiền Sư hướng dẫn khóa thiền sẽ chỉ dẫn đầy đủ phương pháp hành thiền vào lúc 8 giờ sáng Thứ Bảy. Thiền sinh tham dự khóa thiền được khuyến khích giữ tám giới trong suốt khóa thiền.

**Ghi danh:** Đơn ghi danh có tại văn phòng và trên mạng của thiền viện. Thiền sinh điền đơn với đầy đủ chi tiết và nộp cho văn phòng thiền viện khi đến tham dự khóa thiền cuối tuần. Nếu không tham dự toàn thời gian, thiền sinh phải tham dự **tối thiểu một ngày** theo định nghĩa như sau:

- **Thứ Bảy:** Thiền sinh phải đến thiền viện trước 8 giờ sáng và rời sau buổi Pháp Thoại cùng ngày (khoảng 6:30 chiều). Để tiện lợi, thiền sinh có thể đến thiền viện từ tối Thứ Sáu ngày hôm trước từ 6 giờ đến 9 giờ tối.
- **Chủ Nhật:** Thiền sinh phải đến thiền viện trước 8 giờ sáng và rời sau thời Pháp Thoại cùng ngày (khoảng 4:30 chiều). Để tiện lợi, thiền sinh có thể đến thiền viện ngày Thứ Bảy sau 1 giờ trưa.

**Đậu Xe:** Thiền sinh đến văn phòng thiền viện tại 1215 Lucretia Avenue để nộp đơn ghi danh. Sau khi làm thủ tục nhập khóa thiền như nhận phòng..., thiền sinh sẽ được hướng dẫn đậu xe rộng rãi tại 1138 & 1148 Roberts Avenue (phía sau thiền viện).

**Ăm Thực:** Thiền sinh dùng hai bữa ăn mỗi ngày vào lúc 6 giờ sáng và 11 giờ sáng. Giải khát với nước trái cây vào lúc 4 giờ chiều tại phòng ăn. Để giảm phóng tâm cho thiền sinh, thiền viện sửa soạn các bữa ăn và rửa chén bát cho thiền sinh trong khóa thiền. Thiền sinh chỉ lo rửa ly, tách uống nước của mình mà thôi.

**Đồ Mang Theo:** Bao ngũ, mền, gối và các đồ nhật dụng cần thiết. Thiền sinh nên mặc quần áo thoải mái và áo ấm nhẹ trong mùa xuân và mùa hè để dễ hành thiền.

**Thực Tập:** Thiền sinh phải theo đúng thời biểu hành thiền và giữ chánh niệm mọi lúc. Thiền sinh tắt điện thoại di động của mình trong suốt khóa thiền.

**Điều Lệ và Các Chi Tiết Khác:** Muốn biết thêm chi tiết về khóa thiền, vui lòng xem Cẩm Nang Khóa thiền. Nếu thích, thiền sinh có thể giữ lại cuốn Cẩm Nang Khóa Thiền.

## Thời Biểu Thiền Tập Hàng Ngày

### Thứ Bảy

<b>4:30 Sáng:</b>	<b>Thức dậy</b>
5:00	Tụng kinh / Thiền tâm Từ / Thiền Minh Sát Niệm Xứ
<b>6:00</b>	<b>Điểm tâm</b>
<b>8:00</b>	<b>Thọ giới / Hướng dẫn hành thiền / Ngồi thiền</b>
9:00	Kinh hành
10:00	Ngồi thiền
<b>11:00</b>	<b>Cơm trưa</b>
	Nghỉ Ngơi - Kinh Hành
<b>1:00 Chiều:</b>	Ngồi thiền
2:00	Walking Kinh hành
3:00	Ngồi thiền
<b>4:00</b>	<b>Giải Khát - Kinh hành</b>
<b>5:00</b>	<b>Thọ Giới / Pháp Thoại</b>
6:00	Kinh hành
7:00	Ngồi thiền
8:00	Kinh hành
9:00	Ngồi thiền
<b>9:40</b>	<b>Niệm rải tâm từ</b>
<b>10:00</b>	<b>Đi ngủ</b>

### Chủ Nhật

<b>4:30 Sáng:</b>	<b>Thức dậy</b>
5:00	Tụng kinh / Thiền tâm Từ / Thiền Minh Sát Niệm Xứ
<b>6:00</b>	<b>Điểm tâm</b>
8:00	Ngồi thiền
9:00	Kinh hành
10:00	Ngồi thiền
<b>11:00</b>	<b>Cơm trưa / Nghỉ Ngơi / Kinh Hành</b>
<b>1:00 Chiều:</b>	Ngồi thiền
2:00	Kinh hành
<b>3:00</b>	<b>Thọ Giới / Pháp Thoại</b>
4:30	Kết thúc

