



# EDMONTON BUDDHIST RESEARCH INSTITUTE

## TU VIỆN TRÚC LÂM

11328 – 97 St. Edmonton, AB T5G 1X4 CANADA – Tel. (780) 471-1093 Fax.(780) 471-5394  
Website: [www.truclam.ca](http://www.truclam.ca) - Email: [khoatutaythien@gmail.com](mailto:khoatutaythien@gmail.com)

---

## CHUẨN BỊ CHO KHÓA TU

### Đồ Dùng Cần Mang Theo

#### Trang phục:

Mang theo áo lam Phật tử tại gia, quần áo Phật tử Zen hoặc La Hán.

Trong thời gian tham dự khóa tu, vui lòng không mặc quần áo thường ngày.

#### Các vật dụng khác:

Nhớ mang theo thêm áo khoác, các vật dụng cá nhân cần thiết và thuốc men.

Vui lòng không mang theo đồ trang sức và các vật dụng đắt tiền.

### Nội Quy Khóa Tu

Để giúp cho đại chúng có nhiều lợi lạc, trong khóa tu xin nhớ luôn phòng hộ thân tâm, giữ gìn chánh niệm, tập quán chiếu những thói quen, chỉnh đốn những tật xấu dựa trên căn bản Giới-Định-Tuệ. Trong thời gian tham dự khóa tu xin đại chúng hoan hỉ áp dụng các điều sau đây:

1. Trong đạo tràng tụng học nên nói năng hoà hoãn, cởi mở, vui vẻ không câu nệ chấp trước, sống đúng tinh thần lục hòa.
2. Hoàn toàn giữ im lặng trong khi nghe Pháp, tham thiền, ăn cơm và ngủ nghỉ.
3. Không nên đem chuyện thị phi, thế sự bàn bạc trong đạo tràng. Tập nói ít lại, nói vừa đủ nghe, đừng để động niệm những người bên cạnh.
4. Giữ gìn oai nghi và chánh niệm trong khi đi, đứng, nằm và ngồi.
5. Khi nghe chuông báo hiệu, vân tập đúng nơi chỉ định, không nên chậm trễ.

6. Chỉ những người trong ban trai soạn và hành đường mới nên vào nhà bếp, người không phận sự dành thời giờ tu tập.

7. Tận tâm làm tròn công việc được giao phó.

8. Giữ gìn phòng xá ngăn nắp, sạch sẽ.

9. Những vật quý không nên mang theo trong khóa tu để tránh sự thất lạc.

10. Trong khóa tu hạn chế dùng điện thoại hay tiếp nhận điện thoại hầu tránh cho tinh thần khỏi ngoại duyên chi phối. Nếu có việc cần rời khỏi đạo tràng, nên liên lạc với vị chứng trưởng hoặc chư Tăng Ni điều hành.

(chương trình có thể tùy duyên thay đổi. Sẽ có thông báo)