



Thông Tin về Khóa Tu

Thông Tin và Tài Liệu Về Những Khóa Tu
Tu Viện Trúc Lâm & Tu Viện Tây Thiên

11328 – 97 STREET NW, ALBERTA, T5G 1X4, CANADA
khoatu@truclam.ca
+1 780 471 1093



Version Control			
V 1.0vn	2024-05-06	Document Created	CS. Bồ Đề Nguyễn
V 1.1vn	2024-05-08	Document Completed	CS. Bồ Đề Nguyễn
V 1.2vn	2024-05-14	Translation Completed	CS. Trúc Khánh & Trúc Khai
V 1.3vn	2024-05-15	Reformatting Completed	CS. Bồ Đề Nguyễn
V 1.4vn	2024-05-18	Add Section: Nội Quy Khóa Tu	CS. Trúc Khánh & Trúc Khai

Mục Lục

VỀ KHÓA TU	1
Ngày Chánh Niệm (Hằng Tháng)	1
Khóa Tu Theo Mùa	1
Khóa Tu Xuất Gia Gieo Duyên	2
Những Sinh Hoạt Của Khóa Tu	3
Thiền Tọa.....	3
Thiền Hành.....	3
Thiền Trà.....	3
Hội Thảo	4
Tụng Kinh.....	4
Sám Pháp Địa Xúc	4
Tình nguyện.....	5
Chia Sẻ Pháp.....	5
Pháp Thoại.....	5
Thực Hành Chánh Niệm Với Những Bài Kệ.....	5
CÁCH HÀNH XỬ CHÁNH NIỆM	6
Ứng Xử Với Bản Thân và Người Khác.....	6
Ứng Xử Đối Với Người Xuất Gia	7
Lời Chào và Thái Độ.....	7
Trong Những Buổi Thuyết Giảng và Nghi Lễ.....	7
Những Lời Khuyên Thêm.....	7
NỘI QUY KHÓA TU	8
ĐĂNG KÝ CHO KHÓA TU	9
Những Yêu Cầu Khi Đăng Ký.....	9
Hướng Dẫn Đăng Ký Cho Khóa Tu	9
Những Câu Hỏi Thường Gặp	9
Những Vật Dụng Cần Thiết Khi Đến Khóa Tu & Cho Những Chuyến Đến Thăm Tu Viện Ngắn Hạn Hay Dài Hạn.....	10
Những Vật Dụng Cần Thiết.....	10
Vệ Sinh Cá Nhân.....	10
Vật Dụng Cá Nhân	10
Quần Áo.....	11
Theo Dõi Khí Hậu Cho Mỗi Mùa	11

Mùa Thu, Mùa Đông và Mùa Xuân	11
Mùa Hè	11
Các Vật Dụng Khác	12
Máy Vi Tính Xách Tay, Máy Tính Bảng/Ipad, Đồng Hồ Thông Minh, Tai Nghe	12
Tiền Mặt	12
Quà Tặng	12
Giấy Tờ Du Lịch	12
Người Tham Dự Trong Nước	12
Người Tham Dự Ngoài Nước	12
Phụ Lục I: Danh Sách Kiểm Tra	I
Danh Sách Những Vật Dụng Cần Mang Theo	I
Những Vật Dụng Cần Thiết	I
Đồ Đem Theo Tùy Theo Mùa	I
Những Vật Dụng Khác	I
Giấy Tờ Du Lịch & Giấy Tờ Cho Khóa Tu	I
Người Trong Nước	I
Người Từ Mỹ & Những Nước Khác	I
Phụ Lục II: Đơn Miễn Trừ Cho Khóa Tu	II
MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM DÀNH CHO THÀNH VIÊN THAM GIA KHÓA TU	II
THÔNG CẢM VÀ CHẤP NHẬN RỦI RO	II
GIẢI TỎA TRÁCH NHIỆM, MIỄN TRỪ BỒI THƯỜNG, VÀ THỎA THUẬN BỒI HOÀN	II
MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM DÀNH CHO THÀNH VIÊN THANH THIẾU NIÊN THAM DỰ KHÓA TU	II
Phụ Lục III: Mẫu Xin Quy-Y Tam Bảo	III
Phụ Lục IV: Thực Hành Chánh Niệm Với Những Bài Kệ	IV
Chào Ngày Mới	IV
Thức Dậy	IV
Xuống Giường	IV
Quơ Dép	IV
Mở Cửa Sổ	IV
Sử Dụng Nước	IV
Vận Nước	IV
Rửa Tay	IV

Đánh Răng	IV
Súc Miệng	IV
Đi Tiểu	IV
Dọn và Làm Sạch	IV
Rửa Rau	IV
Rửa Bát.....	IV
Dọn Thiên Đường.....	IV
Quét	IV
Tắm	IV
Chùi Cầu Tiêu	IV
Đổ Rác	IV
Rửa Chân	IV
Mặc Áo và Khoác Áo Ca-Sa	IV
Mặc Áo.....	IV
Khoác Áo Ca-Sa (Kệ Đắp Y).....	IV
Mặc Áo Nhật Bình	IV
Tu Tập.....	IV
Chắp Tay Chào.....	IV
Vào Thiên Đường	IV
Ngồi Xuống	IV
Điều Thân.....	IV
Điều Chỉnh Hơi Thở.....	IV
Tê Chân Đổ Cách Ngồi	IV
Ngồi Thiền Buổi Sáng.....	IV
Ngồi Thiền Buổi Tối	IV
Tiếng Chuông Chánh Niệm.....	IV
Kệ Chuông (phiên bản 1)	IV
Kệ Chuông (phiên bản 2)	IV
Kệ Chuông (phiên bản 3)	IV
Nghe Chuông (phiên bản 1)	IV
Nghe Chuông (phiên bản 2)	IV
Nghe Chuông (phiên bản 3)	IV
Bát Cơm.....	IV

Nâng Bình Bát	IV
Nâng Bát Đầy	IV
Trước Khi Ăn	IV
Bốn Đũa Đầu	IV
Bát Rỗng	IV
Nhìn Bát CƠM Đã Sạch Thức Ăn	IV
Các Hoạt Động	IV
Giận	IV
Nhắc Điện Thoại	IV
Bật Đèn	IV
Đốt Lò	IV
Thiền Hành	IV
Nâng Ly Trà Lên	IV
Trước Khi Lái Xe	IV
Gắn Dây An Toàn	IV
Mở Máy Vi Tính	IV
Làm Vườn	IV
Kết Thúc Ngày Hôm Nay	IV
Kệ Vô Thường	IV
Cuối Ngày	IV



VỀ KHÓA TU

Ngày Chánh Niệm (Hàng Tháng)

Tu Viện Trúc Lâm tổ chức Khóa Tu Hàng Tháng (Ngày Chánh Niệm) bằng tiếng Việt. Hãy dành một ngày để tu tập chánh niệm tại Tu Viện Trúc Lâm hoặc Tu Viện Tây Thiên! Tham gia các hoạt động trọn ngày cùng chư Tăng, Ni và các bạn đồng tu khác. Ngày Chánh Niệm sẽ bao gồm thiền tọa và thiền hành có hướng dẫn, cùng với thời Pháp thoại. Thường thức các bữa ăn chánh niệm và thực hành các kỹ thuật như thở chánh niệm và mỉm cười cùng nhau như một cộng đồng.

Được tổ chức hàng tháng, thời khóa bắt đầu lúc 9:00 SA và kết thúc lúc 5:00 CH vào Thứ Bảy được thông báo trước của mỗi tháng. Cần phải đăng ký để tham dự.

Vui lòng gửi email đến khoatu@truclam.ca để biết thêm thông tin hoặc đăng ký tham dự.

Khóa Tu Theo Mùa

Khóa Tu Mùa Thu

Khi mùa thu duyên dáng rơi trên khuôn viên của Tu Viện Tây Thiên, được bao quanh bởi vẻ đẹp của sự thay đổi, thiên nhiên ban tặng những chiếc lá vàng rực rỡ và bầu trời đầy quyến rũ để nuôi dưỡng những hạt giống hòa bình và tĩnh lặng của chúng ta. Thời điểm này trong năm chào đón chúng ta bằng một cái ôm ấm áp và đó là những gì mà bạn mong đợi, một trải nghiệm rất thú vị đối với nhiều người trong chúng ta.

Mời bạn đến tham dự khóa tu vào mùa thu của Tu Viện Tây Thiên và cùng nhau thực tập quán chiếu về vô thường và chuyển hóa.

Khóa Tu Mùa Đông

Tuyệt là một tấm chăn mềm mại và sang trọng mà thiên nhiên ưu ái sử dụng để đưa chúng ta vào trong giấc ngủ. Mùa đông nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta giống như những cái cây khô trong những cơn bão giữa mùa đông lạnh giá. Đôi khi cuộc sống khó khăn và choáng ngợp nhưng đừng phạm sai lầm khi nghĩ rằng mùa đông là vĩnh viễn. Đây là sự chuẩn bị rất cần cho sự sống đang chờ đợi ở mùa xuân!

Những khóa tu mùa đông giống như sự phản chiếu tươi sáng của đám mây và bầu trời trên tấm chăn tuyết trắng bao phủ mặt đất. Đó là thời gian để chúng ta thực hành với sự tĩnh lặng bên trong và chạm vào thực tế xung quanh chúng ta. Chúng tôi mời bạn trở về luyện tập với sự trợ duyên của tăng đoàn và tất cả các Phật tử khác.

Khóa Tu Mùa Xuân

Mùa xuân đến chậm rãi, đánh thức niềm vui nơi trần gian và phục hồi sự sống cho cỏ cây, đất và bầu trời sau giấc ngủ mùa đông.

Mời bạn đến tham gia khoá tu mùa xuân cùng chúng tôi để mở rộng trái tim của sự tu tập, để cơn mưa pháp

Khóa Tu Xuất Gia Gieo Duyên

ngọt ngào nuôi dưỡng và làm tươi mới mảnh đất tâm hồn. Cùng nhau lớn lên trong tu tập, trao tặng nhau những bông hoa mới chớm nở của sự yêu thương và hiểu biết.

Khóa Tu Mùa Hè

Xem bên dưới:



“Tia nắng bị che khuất, trái đất dịu đi; Đám mây bay xuống và lan rộng như thể trốn chạy vì sợ bị bắt lại; Mưa đổ xuống ở mọi phía, mưa rơi như trút nước, rơi xuống không ngớt, thấm đẫm đất đai.

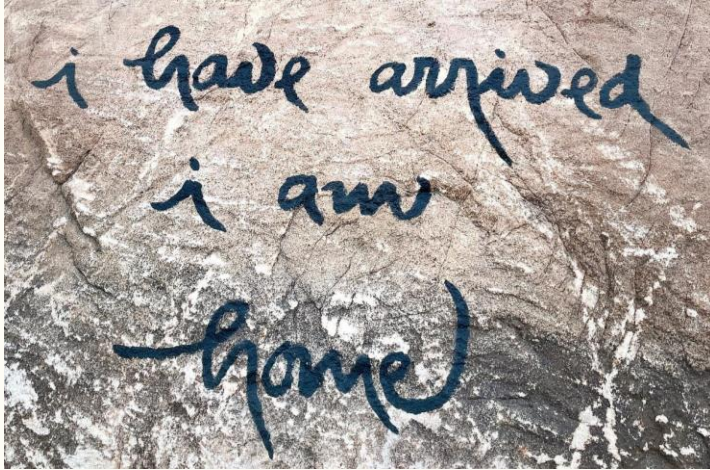
Trên núi, bên sông, trong thung lũng, trong những gốc hang, cây cỏ mọc lên; Cây cối lớn nhỏ, những mầm non của hạt, nho và mía đều được mưa tưới tắm và trở nên tươi tốt; Đất khô sống nước, cỏ cây cùng nhau sinh sôi nảy nở.”

Vassa (An cư) là một nơi nghỉ dưỡng mang tính lịch sử và truyền thống và được gọi là 'nơi ẩn trú trong mưa' trong tiếng Anh. Vassa đánh dấu sự bắt đầu của mùa hè/ gió mùa, thời điểm cũng trùng với mùa hè, nơi sự sống của thế giới thực vật, côn trùng và động vật rất phong phú. Vào thời Đức Phật, Tăng đoàn thường trú tại một nơi và tu tập trong 3 tháng âm lịch.

Tu Viện Trúc Lâm và Tây Thiên tổ chức khóa tu lớn nhất trong năm vào mùa này: Khóa Tu Xuất Gia Gieo Duyên. Trong thời gian này, cộng đồng cư sĩ được thọ giới xuất gia và thực hành xuất gia như một tu sĩ trong 10 ngày.

Khóa tu này rất được quan tâm

Thường thì đăng ký mở trước 4 tháng nhưng hết chỗ rất nhanh



Thiền Hành

*Đã về, Đã tới
Bây giờ, Ở đây
Vững chãi, Thành thoi
Quay về, Nương tựa*

Những Sinh Hoạt Của Khóa Tu

Thiền Tọa

*Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giây phút đẹp tuyệt vời.*

*tĩnh lặng
mỉm cười
hiện tại
tuyệt vời.*

Ngồi thiền nhấn mạnh đến sự thư giãn và tận hưởng khoảnh khắc hiện tại. Thiền sinh được khuyến khích tìm một tư thế ngồi thoải mái và tập trung vào hơi thở, nhẹ nhàng tập trung lại khi nhận thấy mình đang bị phân tâm. Không có áp lực phải đạt được trạng thái thiền hoàn hảo; thay vào đó, các thiền sinh có được cảm giác bình yên và hạnh phúc chỉ bằng sự hiện diện.

Thiền hành là một dạng của thiền. Thay vì vội vã đi từ điểm A đến B, bạn hoàn toàn ý thức được từng bước đi của mình. Mỗi bước đi là một cơ hội để bạn chạm đến khoảnh khắc hiện tại. Chỉ có trong thời điểm hiện tại, bạn mới có thể cảm nhận được sự vững chãi và tự tại. Nếu bạn có thể bước đi một cách tự tại và chạm vào những điều kỳ diệu của cuộc sống, bạn đã đến được thời khắc của hiện tại.

Thiền Trà

*Lưu ý của
Giây Phút
Hiện Tại
Chào đón bạn*



Thiền trà là một buổi họp mặt vui vẻ, nơi mà tăng đoàn ở bên nhau trong một không khí hòa bình và hòa hợp. Cách thực tập này đơn giản chỉ là một cơ hội để bạn có mặt trọn vẹn bên tách trà của mình, trân trọng những niềm vui đơn giản ở hiện tại, tạm quên đi những nỗi buồn hay lo lắng của chúng ta. Bạn có thể ngồi thưởng trà trong yên lặng, tận hưởng khoảnh khắc hiện tại tuyệt vời, và cũng có thể chia sẻ một bài hát, câu chuyện hoặc một bài múa để nuôi dưỡng những hạt giống hạnh phúc, hiểu biết và yêu thương.

Hội Thảo

Năm phép thực tập chánh niệm (Năm giới)

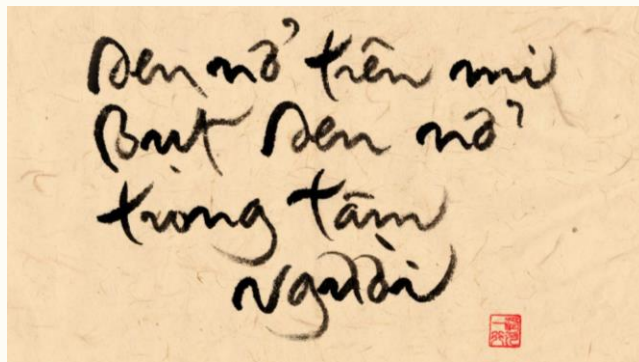
Năm cách thực hành chánh niệm là một hướng dẫn thực tế về lối sống có đạo đức. Bao gồm: đề cao tôn trọng sự sống; khuyến khích bất bạo động và bảo vệ trái đất; ủng hộ hạnh phúc thật sự thông qua việc tiêu dùng có chánh niệm; những mối quan hệ có trách nhiệm; cuối cùng là nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nuôi dưỡng bản thân bằng những yếu tố lành mạnh để nuôi dưỡng hòa bình và hạnh phúc.



Thực Tập Làm Mới

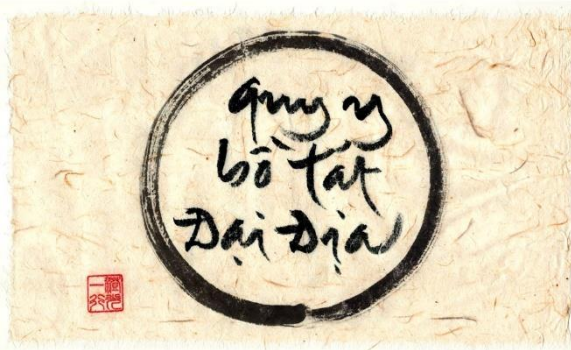
"Thực Tập Làm Mới" là một trong những cách tu tập, trong đó bạn viết một bức thư cho người khác (hoặc cho chính mình) mà không cần phải gửi thư đi. Cách này thúc đẩy chữa lành vết thương và làm tốt hơn cách giao tiếp trong các mối quan hệ. Bao gồm bốn bước:

- 1) Chia sẻ sự đánh giá cao của bạn về những phẩm chất tích cực của người khác.
- 2) Bày tỏ sự hối hận về bất kỳ tổn thương nào bạn đã gây ra, từ lời nói cho đến hành động.
- 3) Chia sẻ những nỗi đau và những khó khăn mà bạn đã trải qua.
- 4) Chăm chú lắng nghe quan điểm của người khác với lòng từ bi. Khi làm được bốn điều này, hai bên sẽ hiểu nhau hơn, hướng tới sự tha thứ cũng như có sự kết nối bền chặt hơn.



Tụng Kinh

Tụng kinh là một phương pháp thực hành để trau dồi tĩnh tâm, từ bi và đánh thức chánh niệm. Tăng Ni và các Phật tử cùng nhau tụng kinh, tập trung vào âm thanh và ý nghĩa của bài kinh. Bạn không chú trọng vào cách phát âm hoàn hảo, mà vào sự hiện diện trong thời điểm hiện tại và để âm thanh lan tỏa trong bạn, nuôi dưỡng cảm giác hòa nhập với đại chúng và tăng đoàn.

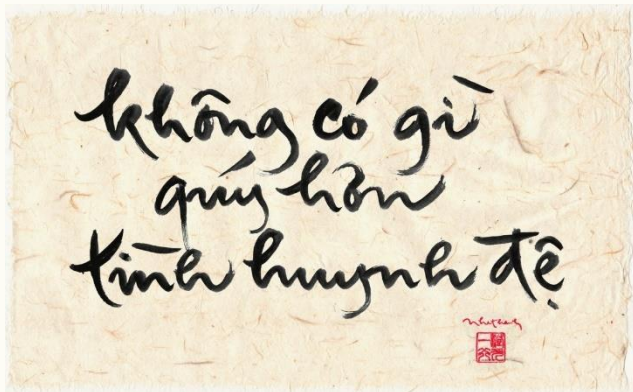


Sám Pháp Địa Xúc

Sám Pháp Địa Xúc, cũng gọi là Chạm vào trái đất là một cách thực hành sự khiêm nhường, lòng biết ơn và sự kết nối sâu sắc. Các học viên quỳ, đặt hai lòng bàn tay và trán xuống đất, biểu tượng cho sự đầu hàng và tiếp nhận sức mạnh của trái đất. Chúng ta hít thở sự ổn định và hòa bình từ trái đất, đồng thời giải thoát những đau khổ và sự tiêu cực. Cách thực hành này nuôi dưỡng sự kết nối của chúng ta với trái đất và nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta đang phụ thuộc vào tài nguyên của nó.

Tình nguyện

Tình nguyện là một cách để bạn thực hành sâu sắc hơn, cùng lúc hỗ trợ cộng đồng. Bạn có thể góp sức bằng những kỹ năng mà mình có hoặc công sức trong một thời gian nhất định. Bạn có thể giúp nấu ăn, dọn dẹp, làm vườn hoặc hỗ trợ các khóa tu. Đổi lại, bạn nhận được các bữa ăn, chỗ ở và cơ hội học hỏi và thực hành cùng với Chư Tăng Ni và những bạn đồng tu khác, nuôi dưỡng tinh thần bố thí và thực hành chánh niệm.



Chia sẻ Pháp

Chia sẻ Pháp là nơi để các học viên nói và lắng nghe một cách chăm chú. Các học viên chia sẻ những kinh nghiệm thực hành chánh niệm của mình, cả khi vui lẫn khi gặp khó khăn. Bằng cách chăm chú lắng nghe và nói từ trái tim, tăng đoàn tạo ra một môi trường an toàn và tử bi. Thực hành này thúc đẩy sự học tập trong tập thể, tăng cường những mối giao tiếp trong cộng đồng và cho những cá nhân được hưởng lợi từ những kinh nghiệm và hiểu biết của người khác.

Pháp Thoại

Pháp thoại là những lời dạy từ Chư Tăng Ni. Những buổi nói chuyện này đi sâu vào trí tuệ Phật giáo, tập trung vào việc áp dụng chánh niệm và tử bi vào trong cuộc sống hằng ngày. Pháp thoại là cơ hội để tìm hiểu về lời dạy của Đức Phật, khám phá các phương pháp thực hành như thở chánh niệm và thiền hành, đồng thời nhận được hướng dẫn để vượt qua những thử thách. Được trình bày một cách rõ ràng và dễ tiếp cận, các bài Pháp thoại nhằm mục đích truyền cảm hứng, hỗ trợ và làm cho bạn hiểu sâu sắc hơn về con đường của bình yên và hạnh phúc.



Thực Hành Chánh Niệm Với Những Bài Kệ

Kệ là những bài thơ hoặc câu thơ ngắn được sử dụng để trau dồi chánh niệm trong ngày. Những bài thơ này được ghi nhớ và đọc thầm trong các hoạt động hàng ngày, như rửa bát hay đánh răng. Bằng cách đồng bộ hóa các bài kệ với hơi thở, bạn nhẹ nhàng hướng sự chú ý của mình đến thời điểm hiện tại. Những bài kệ đóng vai trò như những lời nhắc nhở nên thơ về chánh niệm và mang lại cảm giác bình yên, vui vẻ của sự tu tập vào cuộc sống hàng ngày. Chúng tôi có một bộ sưu tập của những bài kệ mà bạn có thể đọc trong phụ lục IV: Những bài kệ.



Cách Hành Xử Chánh Niệm

Hành xử chánh niệm là những nguyên tắc chú không phải quy tắc cứng nhắc. Mục tiêu là để nâng cao nhận thức và sự tôn trọng trong các mối tương tác của bạn, thúc đẩy môi trường hòa hợp và hòa bình.

Ứng Xử Với Bản Thân và Người Khác

Nhận Thức

Ở trong thời điểm hiện tại và nhận thức được những hành động của mình sẽ ảnh hưởng đến người khác như thế nào. Điều này sẽ làm cho bạn suy nghĩ trước khi làm việc gì và tránh bị phân tâm trong những giao tiếp.

Tôn Trọng

Thể hiện sự tôn trọng bản thân, mọi người và môi trường, như là cuối đầu khi chào hỏi, giữ gìn một không gian sạch sẽ và nói chuyện nhỏ nhẹ, từ tốn.

Không Phán Xét

Đến với những mối giao tiếp không nên có thành kiến và phán xét. Điều này cho chúng ta có được hiểu biết thật sự và đúng đắn.

Lời Nói Chánh Niệm

Dùng lời nói cẩn thận, tránh nói chuyện thị phi, tiêu cực hay nói quá nhiều. Điều này sẽ làm cho những sự giao tiếp được rõ ràng và tạo ra một bầu không khí bình yên.

Hành Động Đúng Đắn

Làm những việc mà có lợi cho bản thân mình và người khác, tránh gây tổn thương và gây rối. Như là giúp đỡ, quan tâm và có chánh niệm với những tiếng ồn do mình gây ra.

Sống Đơn Giản

Thực hành điều độ và tránh phung phí. Điều này có thể được phản ảnh trong cách bạn tiếp cận của cải và trong những mối giao tiếp của bạn.

Lòng Biết Ơn

Bày tỏ lòng biết ơn với những gì bạn có và những người bạn gặp. Điều này có thể chỉ là một lời cảm ơn; hoặc là một đề nghị có chánh niệm về thời gian và sự giúp đỡ của bạn.

Sự Im Lặng

Nhiều thiền sinh nhấn mạnh đến sự yên lặng và thiền định. Tôn trọng không gian và thời gian yên tĩnh để suy ngẫm là điều quan trọng.

Tập Trung

Trong các buổi học và nghi lễ, tập trung và tránh bị xao lãng là thể hiện sự tôn trọng đối với việc tu tập và đạo sư.

Tập Thể

Tăng đoàn coi trọng việc chung sống và làm việc chung. Đóng góp cho sự thịnh vượng của tập thể phản ảnh cách hành xử chánh niệm.



Ứng Xử Đối Với Người Xuất Gia

Làm theo những cách hành xử chánh niệm này, người cư sĩ đã thể hiện sự tôn trọng và lòng biết ơn đến với Chư Tăng Ni và các vị thầy trong truyền thống Phật Giáo Thiền. Hãy nhớ rằng nguyên tắc cốt lõi là hiện diện, tôn trọng và tạo ra một môi trường hài hòa có lợi cho sự phát triển cá nhân.

Lời Chào và Thái Độ

Cúi Chào

Cúi chào kính cẩn là cách chào thông thường của những vị xuất gia. Cúi cao hay thấp có thể thay đổi tùy theo cấp bậc của vị xuất gia. Cúi nhẹ với hai tay chắp trước ngực là điểm khởi đầu tốt.

Ngôn Ngữ Tôn Trọng

Sử dụng ngôn ngữ tôn trọng khi thưa chuyện với Chư Tăng Ni. Những từ ngữ thông dụng gồm có: Thầy, Cô, Sư Huynh cho các vị tỳ kheo hay Sư Tỷ cho các vị tỳ kheo ni.

Duy Trì Sự Hiện Diện Tự Tại và Chánh Niệm
Tránh nói chuyện quá nhiều hoặc gây rối. Tập trung vào hiện tại và thể hiện sự chú ý.

Trong Những Buổi Thuyết Giảng và Nghi Lễ

Đúng Giờ

Đến đúng giờ để tham dự các buổi thuyết giảng và nghi lễ. Đúng giờ thể hiện sự tôn trọng thời gian của các giảng sư và việc tu tập.

Im Lặng và Quan Tâm

Giữ yên lặng trong các buổi thuyết pháp và nghi lễ. Tránh bị phiền nhiễu vì điện thoại và sự bồn chồn. Tập trung chăm chú lắng nghe lời dạy của giảng sư.

Tư Thế Ngồi

Ngồi trong tư thế nghiêm trang và có chánh niệm để bạn có thể tỉnh táo và hiện diện.

Những Lời Khuyên Thêm

Để Ý Đến Vật Dụng Của Bạn

Giữ đồ cá nhân của bạn ngăn nắp để không làm trở ngại trong những buổi thuyết pháp và nghi lễ.

Quan Sát và Học Hỏi

Quan sát cách những cư sĩ thuần thành tiếp xúc với các vị Chư Tăng Ni. Đây là một kinh nghiệm học hỏi có giá trị.





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 hỷ áp dụng các điều sau đây:

1. Trong đạo tràng tu học nên nói năng hoà nhã, 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 khoá 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 chúng trưởng hoặc chư Tăng Ni điều hành.

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



Đăng Ký Cho Khóa Tu

Những Yêu Cầu Khi Đăng Ký

Vì khóa tu này liên quan đến hoạt động thể chất nhẹ nhàng nhưng kéo dài, yêu cầu những người tham dự có sức khỏe tổng thể tốt.

Một ngày điển hình của chúng ta sẽ bao gồm thiền hành trong chánh niệm, ngồi thiền từ 30 phút đến một giờ và lễ lạy khi mà chúng ta cần đứng và quỳ nhiều lần.

Để tham gia đầy đủ vào những sinh hoạt chung với đại chúng, bạn chỉ nên đem theo những đồ dùng mà bạn có thể tự mình mang đi. Việc tham gia vào những sinh hoạt của khóa tu là bắt buộc cho những người tham dự vì những sinh hoạt này được tổ chức vì lợi ích cho mọi người trên con đường tu tập.

Ngoài ra, thực hành chánh niệm có thể là một người bạn đồng hành trên con đường dẫn đến hạnh phúc, nhưng điều quan trọng cần nhớ là khóa tu này và Phật giáo nói chung, không thể thay thế cho việc chăm sóc sức khỏe tinh thần bởi những bác sĩ trị liệu tâm lý hoặc những người cố vấn. Nếu bạn đang lo lắng hoặc trầm cảm, bạn nên tìm sự giúp đỡ của những bác sĩ trị liệu tâm lý hoặc những người cố vấn có trình độ. Họ cung cấp những hướng dẫn vô giá và những phương pháp trị liệu giành riêng cho nhu cầu của bạn.

Hướng Dẫn Đăng Ký Cho Khóa Tu

Để được giúp đỡ khi đăng ký, bấm vào “Hướng Dẫn Đăng Ký” trong tab Khóa Tu trên trang mạng của Tu Viện Trúc Lâm.

(Hoặc bấm vào đây: <https://truclam.ca/huongdandangky>)

Những Câu Hỏi Thường Gặp

Cho những câu hỏi liên quan đến khóa tu, bấm vào “Những Câu Hỏi Thường Gặp” trong tab Khóa Tu trên trang mạng của Tu Viện Trúc Lâm.

(Hoặc bấm vào đây: <https://truclam.ca/khoatuCHTG>)



Những Vật Dụng Cần Thiết Khi Đến Khóa Tu &

Cho Những Chuyến Đến Thăm Tu Viện Ngắn Hạn Hay Dài Hạn

Khi chuẩn bị để tham gia khóa tu, chúng ta nên đóng hành lý gọn và nhẹ, chỉ đem theo những gì chúng ta thật sự cần. Nên nhớ rằng, một chiếc vali nhẹ sẽ giúp tâm trí chúng ta nhẹ hơn, tự do hiện diện trong quá trình tu tập.

Những Vật Dụng Cần Thiết

Nếu có thể, bạn nên dùng những hộp nhỏ cho vật dụng vệ sinh cá nhân để cho hợp lệ với các quy định của TSA nếu bạn đi máy bay, đồng thời sẽ giảm thiểu diện tích mà chúng chiếm trong vali của bạn.

Vệ Sinh Cá Nhân

Đồ Vệ Sinh Cá Nhân Cỡ Du Lịch

Mang theo dầu gội đầu, dầu xả và sữa tắm.

Bàn Chải Đánh Răng và Kem Đánh Răng

Đây là vật dụng cần phải có cho bất kỳ chuyến đi nào để bảo vệ sức khỏe răng miệng của bạn.

Dầu Thơm Khử Mùi

Để nuôi dưỡng một môi trường tu học hài hòa, bạn nên mang theo dầu thơm khử mùi tự nhiên, cỡ du lịch nếu có. Hành động này giúp mọi người đều cảm thấy thoải mái trong suốt quá trình tu học.

Có thể có một số người bị dị ứng và lo ngại về mặt y tế liên quan đến chất khử mùi. Nếu điều này áp dụng cho bạn, thì tắm và mặc quần áo mới mỗi ngày cũng là cách thực hành chánh niệm trong không gian chung của chúng ta.

Vật Dụng Vệ Sinh Cho Phụ Nữ

Mang đủ cho thời gian khóa tu, chuẩn bị cho việc chu kỳ của bạn có thể thay đổi do giờ giấc và môi trường thay đổi.

Vật Dụng Cá Nhân

Thuốc Theo Toa – Phải Mang Theo

Những thuốc này có thể sẽ không mua được từ những nhà thuốc địa phương.

Son Dưỡng Môi, Kem Dưỡng Ẩm Mặt, Sữa Dưỡng Da – Cần Đem Theo

Khí hậu ở Alberta rất khô quanh năm. Mang theo đủ để ngăn ngừa khô da và những vấn đề khác về da.

Kem Chống Nắng và Nón – Cần Đem Theo

Một số khóa tu có những sinh hoạt ngoài trời. Mang theo kem chống nắng để bảo vệ làn da của bạn khỏi tia tử ngoại UV.

Thuốc Chống Côn Trùng – Cần Đem Theo

Các khóa tu mùa xuân và mùa hè có thể có muỗi và những côn trùng khác ngoài trời.

Xơ Mướp/Khăn Lau

Một số người thích sử dụng khăn xơ mướp hoặc khăn lau khi tắm. (Không cần thiết).

Kéo Cắt Móng Tay

Bạn có thể mang theo một cái bấm móng tay nhỏ nếu muốn. (Không cần thiết)

Lược Chải Tóc/Máy Sấy Tóc Du Lịch– Nếu Cần



Quần Áo

Áo Vạt Hò và Áo Tràng

- 🕒 Nếu bạn có áo vạt hò, xin hoan hỷ mang theo đủ bộ để sử dụng trong suốt thời gian khóa tu.
 - Bạn không nên mặc một bộ đồ quá hai ngày.
- 🕒 Bạn cũng có thể mua áo vạt hò và áo tràng (để mang về) tại gian hàng nhỏ trong khuôn viên tu viện với một số tiền tượng trưng để cúng dường cho tu viện.
- 🕒 Một số lượng hạn chế của áo tràng cũng có sẵn để mượn.
- 🕒 Nếu bạn không muốn mặc áo vạt hò, xin hoan hỷ xem 'Trang phục hàng ngày' bên dưới.

Trang Phục Hàng Ngày

Đây là một khóa tu về tôn giáo và chào đón những người tham dự từ mọi nền văn hóa. Để đóng góp cho một cộng đồng hài hòa, xin giữ chánh niệm về sự nhạy cảm của những người khác, mang theo quần áo có tính khiêm tốn khi đến khóa tu.

Ví dụ: Xin hoan hỷ không mang theo áo crop top, áo cổ chữ V, áo bó sát, hoặc áo không tay, và không nên mang theo quần đùi hoặc quần bó sát ngoài quần áo ngủ.

Đồ Ngủ

Xin hoan hỷ mang theo quần và áo sơ mi thoải mái để mặc khi ngủ.

Tất cả các thiên sinh sẽ ở chung trong các phòng ký túc xá, không được phép ngủ mà không mặc quần áo.

Vớ và Đồ Lót

Sử dụng máy giặt có thể bị hạn chế vì số lượng không đủ. Xin hoan hỷ mang theo đủ vớ và đồ lót để sử dụng trong suốt thời gian khóa tu, cộng thêm một ít. (1 bộ mỗi ngày cộng thêm 2 hoặc 3 bộ)



Theo Dõi Khí Hậu Cho Mỗi Mùa

Xin hoan hỷ theo dõi dự báo thời tiết thường xuyên trước chuyến đi của bạn để chuẩn bị quần áo ấm cần mang theo trong thời gian khóa tu.

Mùa Thu, Mùa Đông và Mùa Xuân

Mùa thu và mùa đông ở Alberta/Canada có thể rất lạnh. (0 to -35°C)

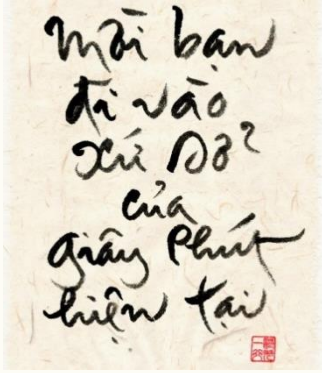
Những vật dụng cần thiết nên có: Lớp điều nhiệt (áo, quần, vớ, đồ lót), áo len/áo hoodies, khăn choàng cổ, găng tay, mũ len, ủng, áo khoác cách nhiệt, áo parka, áo gió.

Mùa Hè

Những vật dụng cần thiết: Áo gió, áo mưa, dù du lịch, dép, mũ (chống nắng), quạt cầm tay, ủng đi mưa.

Các Vật Dụng Khác

Khóa tu tạo ra một không gian yên tĩnh để chúng ta có thể trau dồi sự tĩnh tâm và tu học. Lý tưởng nhất là chúng ta có thể có mặt đầy đủ trong thời gian này. Tuy nhiên chúng ta không thể bỏ mặc công việc hoặc bài vở ở trường.



Nếu điều này áp dụng cho bạn, nên nhớ rằng dù chỉ một cử chỉ rất nhỏ của chánh niệm sẽ tạo ra một sự khác biệt lớn. Bạn có thể giao phó công việc cho những đồng nghiệp trước khi đến khóa tu. Khóa tu là thời gian bạn chăm sóc bản thân để sau đó bạn trở lại với cuộc sống hàng ngày với một năng lượng mới và tập trung được tốt hơn.

Máy Vi Tính Xách Tay, Máy Tính

Bảng/Ipad, Đồng Hồ Thông Minh, Tai Nghe

Nếu có thể, đừng nên đem theo những vật dụng này trừ khi thật sự cần để làm việc và làm bài.

Wi-Fi được mở lên trong một thời gian quy định để làm việc và làm bài. Vui lòng lên kế hoạch cho phù hợp.

Tiền Mặt

Một số tiền nhỏ có thể hữu ích cho những nhu cầu ngoài dự định cho đồ dùng cá nhân.

Nếu bạn muốn hỗ trợ những phật sự của tăng đoàn, bạn có thể đến ủng hộ tại những gian hàng quà tặng trong khuôn viên tu viện, hoặc bỏ vào các thùng quyên góp ở chánh điện.

Quà Tặng

Mặc dù không cần thiết, một cử chỉ đẹp mà bạn có thể làm là mang theo một vài món quà nhỏ để chia sẻ cho những người bạn mới quen trong thời gian tham dự khóa tu.

Giấy Tờ Du Lịch

Đã được xác nhận trong quá trình đi lại và đăng ký khi đến khóa tu.

Người Tham Dự Trong Nước

Giấy Tờ Chứng Minh Của Tỉnh Bang/Lãnh Thổ Hoặc Bằng Lái Xe

(AB, BC, MB, NB, NL, NT, NS, NU, ON, PE, QC, SK, YT)

Tỉnh Bang/Lãnh Thổ Bảo Hiểm Sức Khỏe & Y Tế/ Bảo Hiểm Du Lịch

AHCIP, BC Health Plan, MB Health Plan, Medicare+NBPDP, MCP, NWT Health Care Plan, MSI, Nunavut Health Plan, OHIP, Health PEI, RAMQ, SK Health Plan, YHCIP

Xác Nhận Đăng Ký Khóa Tu

In email xác nhận đăng ký và mang đến khóa tu.

Người Tham Dự Ngoài Nước

Hộ Chiếu

Kiểm tra ngày hết hạn và gia hạn nếu cần.

Visa

[Kiểm tra trực tuyến để xem bạn có cần visa khi đến Canada hay không.](#)

Bảo Hiểm Y Tế và Bảo Hiểm Du Lịch

Có giá trị trong suốt thời gian từ lúc khởi hành cho đến lúc về của bạn.

Xác Nhận Đăng Ký Khóa Tu

In email xác nhận đăng ký và mang đến khóa tu

Danh Sách Những Vật Dụng Cần Mang Theo

Để tránh sự chậm trễ khi qua hải quan tại phi trường khai báo và kiểm tra.

Phụ Lục I: Danh Sách Kiểm Tra

Danh Sách Những Vật Dụng Cần Mang Theo

Những Vật Dụng Cần Thiết

!=Phải có | *=Nên có | ~=Nếu có | ?=Khi cần thiết

Vệ Sinh Cá Nhân

✓/X	Món đồ	Số lượng mỗi ngày	Số ngày	Tổng số lượng
	! Dầu gội đầu	n/a	X__	
	! Dầu xả	n/a		
	! Sữa tắm	n/a		
	! Bàn chải đánh răng	n/a		
	! Kem đánh răng	n/a		
	? Hàm duy trì/ Răng giả	n/a		
	? Thuốc làm sạch răng giả			
	? Chỉ nha khoa	n/a		
	! Dầu thơm khử mùi	n/a		
	! Sản phẩm vệ sinh phụ nữ			

Vật Dụng Cá Nhân

✓/X	Món đồ	Số lượng mỗi ngày	Số ngày	Tổng số lượng
	Thuốc(s), Thiết bị y tế(s), Mắt kính/Mắt kính sát trùng, & Thực phẩm bổ sung(s)		X__	
	? Tã cho người lớn			
	? Máy chống ngừng thở khi ngủ			
	? Thiết bị chống ngáy			
	? Nút tai để ngủ			
	! Chai nước uống có thể thêm nước vào			
	* Sơn dưỡng môi			
	* Kem dưỡng ẩm da mặt			
	* Kem dưỡng da tay/ cơ thể			
	! Khăn tắm/ Khăn mặt		n/a	
	* Kem chống nắng			
	* Thuốc chống côn trùng			
	? Xơ mướp/ Khăn tắm			
	? Kéo cắt móng tay			
	? Bàn chải tóc/ Lược			
	? Máy sấy tóc (cỡ du lịch)			
	? Mặt nạ khi ngủ			
	* Khăn giấy lau mặt cỡ du lịch			
	* Bộ sơ cứu cá nhân cỡ du lịch			
	* Tăm bông (Ví dụ. Q-tips)			
	* Khăn ướt (Không xả vào toilet)			

Quần Áo Đi Chùa						
✓/X	Món đồ	Số lượng mỗi ngày	Số ngày	Tổng số lượng		
	~ Áo vạt hò	Một bộ cho mỗi 1-2 ngày				
	~ Áo Tràng	n/a		1		
	? Y hoặc Y Nâu	n/a				
Quần Áo Hàng Ngày, Đồ Ngủ, Vớ, Đồ Lót, & Dép Mang Trong Nhà						
✓/X	Món đồ	Số lượng mỗi ngày	Số ngày	Tổng số lượng		
	* Áo len hoặc áo hoodie	n/a				
	* Áo gió nhẹ	n/a				
	! Áo lót	1 cái cho 1-2 ngày				
	! Áo ngắn tay/dài tay	1 cái cho 1-2 ngày				
	! Quần dài	1 cái cho 2 ngày				
	! Đồ ngủ	1 bộ cho 2-3 đêm				
	! Vớ	1 đôi/1 ngày + thêm				
	! Đồ lót	1 đôi/1 ngày + thêm				
	* Giày/Dép đi trong nhà ! Nhớ để tên	n/a				
Đồ Dem Theo Tùy Theo Mùa						
✓/X	Món đồ	Ghi chú:		Tổng số lượng		
	? Quần điều nhiệt	Mùa thu /Mùa đông/Mùa xuân		1 cái mỗi 1-2 ngày		
	? Áo điều nhiệt			1 cái 1-2 ngày		
	? Tất điều nhiệt			1 đôi 1-2 ngày		
	! Găng tay					
	? Khăn quàng cổ					
	? Mũ len					
	? Ủng cách nhiệt (mùa đông)					
	* Áo cách nhiệt/Áo khoát Parka					
	? Áo mưa			Mùa hè		
	? Ủng đi mưa					
	? Giày đi bộ/Giày thể thao					
	? Dù du lịch					
	? Dép/ Giày đi bên ngoài					
	* Nón/Tấm che nắng (Chống nắng)					
Những Vật Dụng Khác						
✓/X	Món đồ	Ghi chú:				
	? Máy tính xách tay/máy tính bàn/ipad	Nếu có thể, đừng mang theo những món đồ này trừ khi thật sự cần để làm việc và học. Wi-Fi được cung cấp để làm việc và học, trong một thời gian quy định. Lên kế hoạch cho phù hợp.				
	? Đồng hồ thông minh					
	? Tai nghe					
	? Cáp chuyển đổi/Dây sạc pin					
	? Tiền mặt	Cho các chi phí không biết trước được, như là mua đồ tại gian hàng quà tặng trong khuôn viên Tu viện, cúng dường cho Tu viện, v.v. Hãy lưu ý đừng mang theo quá nhiều.				
	? Những món quà nhỏ	Mặc dù không cần thiết, nhưng sẽ tốt hơn nếu mang theo một số món quà nhỏ để chia sẻ với những người bạn mới gặp trong thời gian khóa tu.				

Giấy tờ thông hành được xác minh bởi cơ quan quản lý xuất nhập cảnh của chính phủ khi đi du lịch và giấy tờ cho khóa tu để đăng ký khi đến khóa tu.

Giấy Tờ Du Lịch & Giấy Tờ Cho Khóa Tu

Người Trong Nước

! Bằng lái hoặc giấy tờ chứng minh hợp lệ của tỉnh bang/lãnh thổ	Cấp bởi Tỉnh bang/lãnh thổ: <ul style="list-style-type: none">🇨🇦 Alberta🇨🇦 British Columbia🇨🇦 Manitoba🇨🇦 New Brunswick🇨🇦 Newfoundland and Labrador🇨🇦 Northwest Territories🇨🇦 Nova Scotia🇨🇦 Nunavut🇨🇦 Ontario🇨🇦 Prince Edward Island🇨🇦 Quebec🇨🇦 Saskatchewan🇨🇦 Yukon Territory
! Bảo hiểm y tế hợp lệ của tỉnh bang hoặc lãnh thổ	Cấp và được hợp lệ bởi: <ul style="list-style-type: none">🇨🇦 Alberta: AHCIP🇨🇦 British Columbia: BC Health Plan🇨🇦 Manitoba: Manitoba Health Plan🇨🇦 New Brunswick: Medicare & NBPDP🇨🇦 Newfoundland and Labrador: MCP🇨🇦 Northwest Territories: NWT Health Care Plan🇨🇦 Nova Scotia: MSI🇨🇦 Nunavut: Nunavut Health Plan🇨🇦 Ontario: OHIP🇨🇦 Prince Edward Island: Health PEI🇨🇦 Quebec: RAMQ🇨🇦 Saskatchewan: Saskatchewan Health Plan🇨🇦 Yukon Territory: YHCIP
! Email xác nhận đăng ký khóa tu đã được in ra	Nhận từ email: khoatu@truclam.ca

Người Từ Mỹ & Những Nước Khác

! Hộ chiếu hợp lệ	Kiểm tra ngày hết hạn của hộ chiếu trước khi đặt vé máy bay.
! Visa hợp lệ	Kiểm tra trực tuyến để xem bạn có cần visa để đến Canada hay không.
! Bảo hiểm y tế	Bắt buộc cho tất cả những người tham dự đến từ Mỹ, những nước khác & những người đến thăm Tu viện. Có giá trị trong suốt thời gian du lịch
! Bảo hiểm du lịch	
! Email xác nhận đăng ký khóa tu đã được in ra	Nhận Từ email: khoatu@truclam.ca
* Danh sách kiểm tra những vật dụng cần mang theo đã được điền vào.	Để tránh chậm trễ trong quá trình khai báo hải quan tại sân bay

Phụ Lục II: Đơn Miễn Trừ Cho Khóa Tu

BẮT BUỘC CHO TẤT CẢ NHỮNG NGƯỜI THAM DỰ

Điền Vào Một Đơn—Cho Mỗi Người—Cho Mỗi Khóa Tu

{ II }

MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM DÀNH CHO THÀNH VIÊN THAM GIA KHÓA TU

THÔNG CẢM VÀ CHẤP NHẬN RỦI RO

Tôi HIỂU VÀ ĐỒNG Ý rằng việc luyện tập và tham gia bất kỳ hoạt động thể chất nào đều có nguy cơ bị chấn thương. Tôi cũng hiểu và đồng ý rằng tham gia bất kỳ KHÓA TU DÀNH CHO NGƯỜI LỚN nào do TU VIỆN TÂY THIÊN (Westlock Meditation Center) và TU VIỆN TRÚC LÂM (Edmonton Buddhist Research Institute) tổ chức đều có thể bị chấn thương. Bi trĩ, bầm, tróc da, đau nhức là chuyện thường xảy ra, và hầu hết những người tham gia sẽ thỉnh thoảng gặp phải những chấn thương nhỏ như vậy. Những chấn thương nghiêm trọng hơn, bao gồm bong gân, căng cơ, xoắn khớp, chuột rút và các chấn thương tương tự cũng có thể xảy ra. Nguy cơ chấn thương nghiêm trọng vẫn có, như gãy xương, bong gân, rách dây chằng, mặc dù hầu hết những người tham gia không gặp phải những chấn thương nghiêm trọng như vậy. Mặc dù có các biện pháp phòng ngừa an toàn, nhưng vẫn có khả năng gây tàn tật hoặc tử vong.

TÔI CHẤP NHẬN VÀ HOÀN TOÀN HIỂU ĐƯỢC tất cả các rủi ro, nguy hiểm và tai nạn như vậy có thể xảy ra, do tham gia bất kỳ sự kiện nào được tổ chức hoặc tài trợ bởi TU VIỆN TÂY THIÊN (Westlock Meditation Center) và TU VIỆN TRÚC LÂM (Edmonton Buddhist Research Institute)

Tôi cũng lưu ý rằng tôi nên thảo luận về việc tham gia hoạt động này với bác sĩ để xác nhận nó sẽ không ảnh hưởng đến sức khỏe hiện tại của tôi.

Là người tham gia, tôi có quyền và chịu trách nhiệm lập tức ngừng tham gia chương trình và thông báo cho người phụ trách, nếu bất kỳ lúc nào tôi cảm thấy nguy hiểm, hoặc điều kiện không an toàn, hoặc nếu tôi cảm thấy mình không phù hợp về thể chất và tinh thần để tiếp tục tham gia chương trình.

Tôi đã đọc và hiểu tất cả những rủi ro nêu trên. Tôi chịu trách nhiệm về sự an toàn của bản thân và tôi hiểu và chấp nhận những rủi ro liên quan đến việc tham gia của mình.

GIẢI TỎA TRÁCH NHIỆM, MIỄN TRỪ BỒI THƯỜNG, VÀ THỎA THUẬN BỒI HOÀN

Tôi đây đồng ý như sau:

MIỄN TRỪ BẤT KỲ BỒI THƯỜNG NÀO mà tôi có bây giờ hoặc có thể có trong tương lai đối với TU VIỆN TÂY THIÊN (Westlock Meditation Center) và TU VIỆN TRÚC LÂM (Edmonton Buddhist Research Institute), huấn luyện viên, quan chức, thành viên, đại diện, giám đốc, nhân viên và đại diện của họ, và các thành viên tham gia khác (tất cả đều được gọi chung là "Bên được Miễn trừ").

TÔI ĐÃ ĐỌC, hiểu và đồng ý với các tuyên bố trong phần THÔNG CẢM VÀ CHẤP NHẬN RỦI RO của tài liệu này, và bằng cách chấp nhận và thừa nhận rủi ro này, tôi hoàn toàn giải tỏa tất cả BÊN ĐƯỢC MIỄN TRỪ khỏi mọi trách nhiệm pháp lý về mất mát, thiệt hại, thương tích hoặc chi phí mà tôi, bạn bè hoặc người thân của tôi có thể phải chịu, do tham gia bất kỳ hoạt động và / chương trình nào do Bên được Miễn trừ tổ chức, **VÀ VÌ BẤT KỲ LÝ DO GÌ**. Tôi thừa nhận trách nhiệm của mình về việc có bảo hiểm y tế, nha khoa và tai nạn cá nhân đầy đủ, cũng như bảo vệ tài sản cá nhân của mình.

KHI CHẤP NHẬN THỎA THUẬN NÀY, tôi không dựa vào bất kỳ tuyên bố hoặc bằng miệng hoặc bằng văn bản nào của Bên được Miễn trừ ngoài những gì được nêu trong thỏa thuận này.

TÔI ĐÃ ĐỌC, HIỂU RÕ THỎA THUẬN NÀY VÀ TÔI BIẾT RẰNG BẰNG CÁCH KÝ THỎA THUẬN NÀY, TÔI ĐANG TỪ BỎ MỘT SỐ QUYỀN LỢI PHÁP LÝ MÀ TÔI HOẶC NGƯỜI THÂN, NGƯỜI THI HÀNH, NGƯỜI QUẢN LÝ TÀI SẢN CỦA TÔI CÓ THỂ CÓ ĐỐI VỚI BÊN ĐƯỢC MIỄN TRỪ.

MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM DÀNH CHO THÀNH VIÊN THANH THIẾU NIÊN THAM DỰ KHÓA TU

GIẢI TỎA TRÁCH NHIỆM, MIỄN TRỪ BỒI THƯỜNG, CHẤP NHẬN RỦI RO VÀ THỎA THUẬN BỒI HOÀN. Bằng cách ký vào tài liệu này, bạn sẽ từ bỏ một số quyền lợi pháp lý, bao gồm quyền thừa kiện. **XIN ĐỌC KỸ!**

Để cho phép con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi tham gia vào tất cả các sự kiện và hoạt động của **Tu Viện Tây Thiên** (Westlock Meditation Center) và **Tu Viện Trúc Lâm** (Edmonton Buddhist Research Institute), tôi đây cam kết và đồng ý:

- Tôi là cha mẹ/người giám hộ có trách nhiệm pháp lý đầy đủ đối với các quyết định liên quan đến con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi, tên là _____; và
- Tôi biết và chấp nhận, thay mặt cho con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi, rằng có nguy cơ bị thương nghiêm trọng và tử vong khi tham gia khóa tu dành cho thanh thiếu niên và trong bất kỳ hoạt động cạnh tranh nào; và
- Tôi xác nhận và tin rằng con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi đủ sức khỏe về thể chất, tinh thần và tâm lý để tham gia chương trình này, và các thiết bị của con/trẻ em đó phù hợp để con/trẻ em đó sử dụng trong chương trình này; và
- Tôi hiểu, và sẽ hướng dẫn con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi, rằng tất cả các quy định tham gia phải được tuân theo và mọi lúc trách nhiệm duy nhất về sự an toàn cá nhân thuộc về con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi; và
- Tôi sẽ ngay lập tức cho con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi ngừng tham gia và thông báo cho người phụ trách gần nhất, nếu bất kỳ lúc nào tôi cảm thấy hoặc quan sát thấy bất kỳ nguy hiểm bất thường, hoặc điều kiện không an toàn, hoặc nếu tôi cảm thấy con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi gặp bất kỳ suy giảm nào về thể chất, tinh thần hoặc tâm lý khiến không thể tiếp tục tham gia chương trình.
- Tôi ủy quyền cho Tu Viện Tây Thiên (Westlock Meditation Center) và Tu Viện Trúc Lâm (Edmonton Buddhist Research Institute) đồng ý cho con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi được điều trị y tế trong các trường hợp khẩn cấp phù hợp tốt nhất cho con/trẻ em, nếu tôi không có mặt tại thời điểm đó để đồng ý.

TÔI HIỂU RÕ VÀ ĐỒNG Ý, THAY MẶT CHO CON/TRẺ EM DƯỚI SỰ GIÁM HỘ CỦA TÔI, NGƯỜI THÂN, NGƯỜI ĐƯỢC ỦY QUYỀN, ĐẠI DIỆN PHÁP LÝ VÀ BẢN THÂN TÔI RẰNG VIỆC TÔI KÝ VÀO TÀI LIỆU NÀY BAO GỒM :

- Một sự chấp nhận không điều kiện tất cả các rủi ro** liên quan đến việc con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi tham gia chương trình này, ngay cả khi vì sơ suất hoặc sơ suất nghiêm trọng, bao gồm bất kỳ sự thương tích trầm trọng hoặc bị nặng hơn do quy trình sơ cứu sơ suất gây ra, của ban tổ chức chương trình, địa điểm tổ chức chương trình và bất kỳ người nào có liên quan hoặc tham gia; và
- Giải tỏa hoàn toàn và miễn trừ tất cả trách nhiệm và các bồi thường** bây giờ hoặc trong tương lai đối với **Tu Viện Tây Thiên** (Westlock Meditation Center) và **Tu Viện Trúc Lâm** (Edmonton Buddhist Research Institute), với các giám đốc, nhân viên, hướng dẫn viên, đại diện, nhà quảng cáo, những người tham gia khác, nhà tài trợ (tất cả đều được gọi chung là "Bên được Miễn trừ") khỏi bất kỳ trách nhiệm nào đối với bất kỳ mất mát, thiệt hại, thương tích hoặc chi phí mà con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi có thể phải chịu, hoặc người thân cận của con/trẻ em đó có thể phải chịu do việc con/trẻ em đó sử dụng hoặc có mặt tại **khóa tu dành cho thanh thiếu niên mùa hè/xuân/đông, cơ sở vật chất, do bất kỳ nguyên nhân nào, bao gồm sơ suất, vi phạm hợp đồng hoặc vi phạm bất kỳ nghĩa vụ chăm sóc theo pháp luật hoặc nhiệm vụ khác, bao gồm bất kỳ nhiệm vụ chăm sóc nào theo luật trách nhiệm người chiếm đóng liên quan hoặc bất kỳ luật liên quan khác nào, thuộc về Bên được Miễn trừ.**
- Một thỏa thuận không kiện tụng bên được Miễn trừ** đối với bất kỳ mất mát, thương tích, chi phí hoặc thiệt hại dưới bất kỳ hình thức nào, do bất kỳ nguyên nhân nào, và cho dù trực tiếp hay gián tiếp từ việc con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi tham gia chương trình; và
- Một thỏa thuận bồi hoàn, giữ và bảo vệ** bên được Miễn trừ, và mỗi thành viên bên được miễn trừ, khỏi bất kỳ chi phí kiện tụng, phí luật sư, trách nhiệm pháp lý, thiệt hại, hoặc chi phí, dưới bất kỳ hình thức nào, họ có thể phải chịu do bị kiện hoặc bất kỳ ai trong số họ cho dù yêu cầu đó dựa trên sơ suất hoặc sơ suất nghiêm trọng của Bên được Miễn trừ.
- Xác nhận tôi đã đọc tài liệu này kỹ lưỡng. Tôi đã đọc, hiểu rõ thỏa thuận này và tôi biết rằng khi ký thỏa thuận này, tôi đang từ bỏ một số quyền lợi pháp lý quan trọng mà con/trẻ em dưới sự giám hộ của tôi, người thân, người thực hiện, người quản lý tài sản của con/trẻ em đó và tôi có thể có đối với bên được miễn trừ. Tôi tự nguyện ký vào tài liệu này và không có bất kỳ sự áp đặt nào.**

Viện Phật Học Edmonton
11328 – 97 STREET NW, ALBERTA, T5G 1X4, CANADA | khoatu@truclam.ca | +1 780 471 1093

Phụ Lục III: Mẫu Xin Quy-Y Tam Bảo

Toàn tâm thọ trì Giới Pháp và Nhận Pháp Danh

III

Thông Tin về Khóa Tu – V.1.4vn – Phụ Lục III: Mẫu Xin Quy-Y Tam Bảo

Viện Phật Học Edmonton

Tu Viện Trúc Lâm & Tu Viện Tây Thiên

11328 — 97 Street NW, Edmonton, Alberta, T5G 1X4, Canada
QuyY@truclam.ca | +1 780 471 1093 | truclam.ca

Mẫu Xin Quy-Y Tam Bảo

Kính bạch chư Tăng,

Con tên: _____ Nam Nữ

Nghề nghiệp: _____

Pháp Danh: _____

Sinh ngày: _____ Sinh tại: _____

Địa chỉ: _____ Số Phone: _____

Xin được quy-y Tam Bảo và thọ trì:

Năm Giới (Ngũ Giới) Mười Giới (Thập Thiện) Giới Bồ Tát

Con nguyện suốt đời tôn kính Tam Bảo và giữ gìn giới pháp thanh tịnh.

Ký Tên: _____ Ngày: _____

Dành cho chùa :

Xin quy-y vào ngày:

Ghi chú:

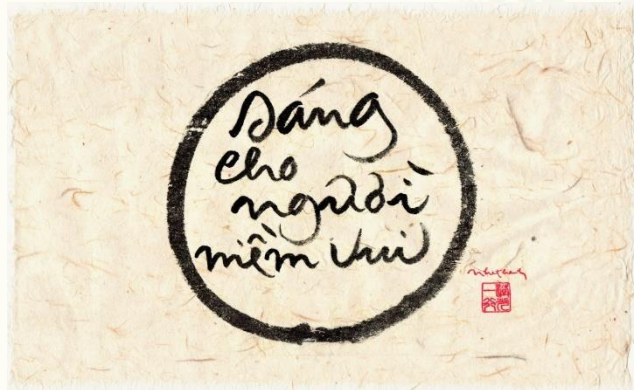
- Xin ghi tên họ và bỏ dấu rõ ràng
- Đánh dấu ✓ vào ô nào xin thọ giới
- Người mới bắt đầu quy-y thọ năm giới



Thực Hành Chánh Niệm Với Những Bài Kệ

Kệ là những bài thơ hoặc câu thơ ngắn được sử dụng để trau dồi chánh niệm trong ngày. Những bài thơ này được ghi nhớ và đọc thầm trong các việc làm hàng ngày như rửa bát hay đánh răng. Bằng cách hít thở nhẹ nhàng khi đọc thầm những bài kệ, bạn sẽ hướng dẫn sự chú ý của mình đến thời điểm hiện tại. Những bài kệ đóng vai trò như những lời nhắc nhở nên thơ về chánh niệm và mang lại cảm giác bình yên, vui vẻ của sự tu tập vào sinh hoạt hàng ngày.

Chào Ngày Mới



Quơ Dẹp

Đặt chân trên mặt đất
Là thể hiện thân thông
Từng bước chân tỉnh thức
Làm hiển lộ pháp thân

Mở Cửa Sổ

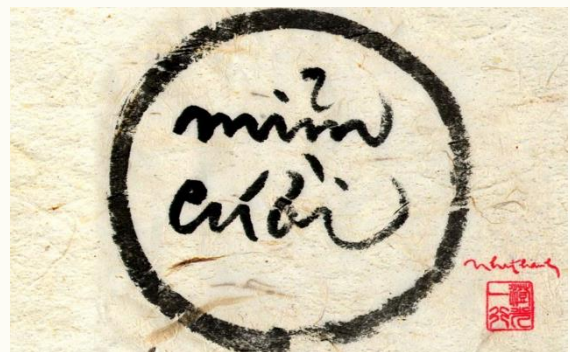
Mở cửa nhìn pháp thân
Đời mẫu nhiệm không cùng
Lòng dạn lòng tỉnh thức
Dòng nước tâm trong ngần

Thức Dậy

Thức dậy mỉm miệng cười
Hăm bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời

Xuống Giường

Sáng, trưa, chiều và tối
Mọi loài hãy giữ gìn
Nếu dưới chân lỗ đạp
Xin nguyện chóng siêu sinh



Nam mô Bồ Tát Siêu Lạc Địa



Sử Dụng Nước

Vận Nước

Nước từ nguồn suối cao
Nước từ lòng đất sâu
Nước mẫu nhiệm tuôn chảy
Ốn nước luôn tràn đầy

Rửa Tay

Mức nước để rửa tay
Xin nguyện cho mọi người
Có đôi bàn tay khéo
Gìn giữ trái đất này

Đánh Răng

Đánh răng và súc miệng
Cho sạch nghiệp nói năng
Miệng thơm lời chánh ngữ
Hoa nở tự vườn tâm

Súc Miệng

Súc miệng lòng cũng sạch
Vũ trụ ngát hoa hương
Ba nghiệp thường thanh tịnh
Cùng Bụt chơi Tây phương

Đi Tiểu

Đi tiểu trong bản môn
Đổi trao nào kỳ diệu
Ta và người không hai
Không dư mà không thiếu

Dọn và Làm Sạch

Rửa Rau

Trong rau này
Tôi nhìn thấy một mặt trời xanh.
Tất cả các pháp hợp lại với nhau
để biến cuộc sống thành có thể

Rửa Bát

Rửa bát giống tắm cho Bụt Như Lai.
Cái phàm tục là cái thiêng liêng.
Tâm hằng ngày là tâm Phật.

Dọn Thiên Đường

Nơi thiên đường im mát
Quét dọn không thấy mệt

Quét

Siêng năng quét đất Bụt
Cây tuệ nảy mầm xanh

Tắm

Không sinh cũng không diệt
Không trước cũng không sau
Trao truyền và tiếp thọ
Pháp giới tính nhiệm mầu

Chùi Cầu Tiêu

Đẹp thay sự quét dọn
Tịnh nghiệp ngày thêm lớn

Đổ Rác

Một thùng rác bẩn
Một bông hồng thơm
Muôn vật chuyển hóa
Thường trong vô thường

Rửa Chân

Sự an lạc
của ngón chân
Niềm an lạc
của thân tâm

Mặc Áo và Khoác Áo Ca-Sa

Mặc Áo

Mặc áo trong tích môn
Trang nghiêm y chánh báo
Tịnh độ trong tâm tay
Nước non cùng sáng tạo

Khoác Áo Ca-Sa (Kệ Đắp Y)

Đẹp thay áo giải thoát
Áo rộng phước nhiệm mầu
Con cúi đầu tiếp nhận
Đời đời nguyện mang theo

Mặc Áo Nhật Bình

Mang áo của người tu
Tâm tư thường khỏe nhẹ
Nguyện sống đời thành thời
Đem vui cho trần thế

Tu Tập

Chấp Tay Chào

Sen búp xin tặng người
Một vị Bụt tương lai

Vào Thiên Đường

Vào thiên đường
Thấy chân tâm
Một ngời xuống
Dứt trầm luân

Ngồi Xuống

Ngồi đây ngồi cội Bồ Đề
Vững thân chánh niệm không hề lãng xao

Điều Thân

Trong tư thế kiết già
Đóa hoa nhân phẩm nở
Ưu Đàm Hoa muôn thuở
Vấn tỏa ngát hương thơm



Điều Chỉnh Hơi Thở

Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giờ phút đẹp tuyệt vời

Tê Chân Đổ Cách Ngồi

Khổ thọ và lạc thọ
Như mây trời theo gió
Hơi thở là giây neo
Thuyền về nơi bến cũ

Ngồi Thiên Buổi Sáng

Pháp thân tỏa sáng buổi ban mai
Tĩnh tọa lòng an miệng mỉm cười
Ngày mới nguyện đi trong tỉnh thức
Mặt trời trí tuệ rạng muôn nơi
Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp tâm
thiền tập

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)

Ngồi Thiên Buổi Tối

Vững thân ngồi dưới cội bồ đề
Ba nghiệp lắng rồi hết thị phi
Thu nhiếp thân tâm vào chánh niệm
Rõ soi diện mục thoát bờ mê
Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp tâm
thiền tập

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)



Nghe Chuông (phiên bản 1)

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm

Nghe Chuông (phiên bản 2)

Nghe chuông phiền não tan mây khói
Ý lặng, thân an, miệng mỉm cười
Hơi thở nương chuông về chánh niệm
Vườn tâm hoa tuệ nở muôn nơi

Nam mô đức bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Nghe Chuông (phiên bản 3)

Nghe tiếng chuông, Lòng nhẹ buông,
Tâm tĩnh lặng, Hết sầu thương,
Tập buông thả, Thôi vấn vương,
Lắng nghe thấu, Tận nguồn cơn,
Học nhìn lại, Hiểu và thương

Tiếng Chuông Chánh Niệm

Kệ Chuông (phiên bản 1)

Ba nghiệp lắng thanh tịnh
Gửi lòng theo tiếng chuông
Nguyện người nghe tỉnh thức
Vượt thoát nẻo đau buồn

Kệ Chuông (phiên bản 2)

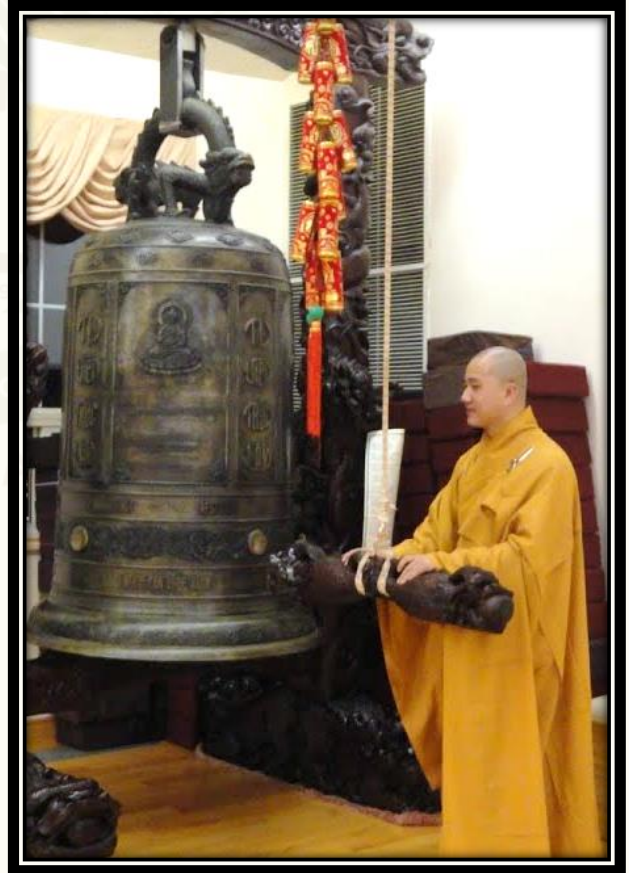
Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới
Xa xôi tăm tối cũng đều nghe
Những ai lạc bước mau dừng lại
Tỉnh giấc hôn mê thấy nẻo về

Nam mô đức bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Kệ Chuông (phiên bản 3)

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới
Khắp nơi u tối mọi loài nghe
Siêu nhiên vượt thoát vòng sinh tử
Giác ngộ tâm tư một hướng về

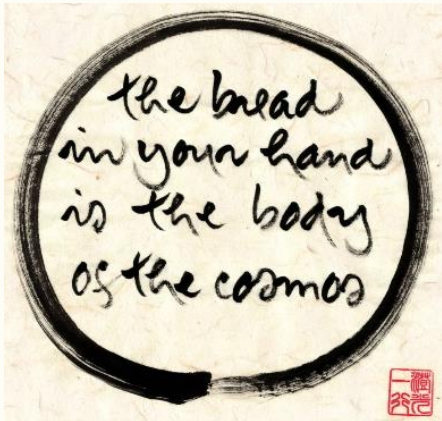
Nam mô đức bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni



Bát Cơm

Nâng Bình Bát

Bình bát của Như Lai
Dùng làm ứng lượng khí
Xin giữ để nuôi thân
Và nuôi lớn chánh trí



Nâng Bát Đầy

Tay nâng bát cơm đầy
Tôi thấy rõ vạn vật
Đang dang tay góp mặt
Để cùng nuôi dưỡng tôi

Trước Khi Ăn

Vạn vật tranh sống
Trên quả đất này
Nguyện cho tất cả
Có bát cơm đầy

Bốn Đũa Đầu

Đũa thứ nhất, học hiền tặng niềm vui
Đũa thứ hai, học làm với nỗi khổ
Đũa thứ ba, học giữ lòng hoan hỷ
Đũa thứ tư, học thực tập thả buông

Bát Rỗng

Nhìn vào bát này,
Tôi thấy thật may mắn
Vì được ăn đủ để tu tập tiếp trên đường đạo.

Nhìn Bát Cơm Đã Sạch Thức Ăn

Bát cơm đã vơi
Bụng đã no rồi
Bốn ơn xin nhớ
Nguyện sẽ đền bồi

Các Hoạt Động

Giận

Cái giận làm tôi xấu
Biết vậy tôi mỉm cười
Quay về thủ hộ ý
Từ quán không buông lời

Nhắc Điện Thoại

Tiếng đi ngoài ngàn dặm
Xây dựng niềm tin yêu
Mỗi lời là châu ngọc
Mỗi lời là gấm thêu.



Bật Đèn

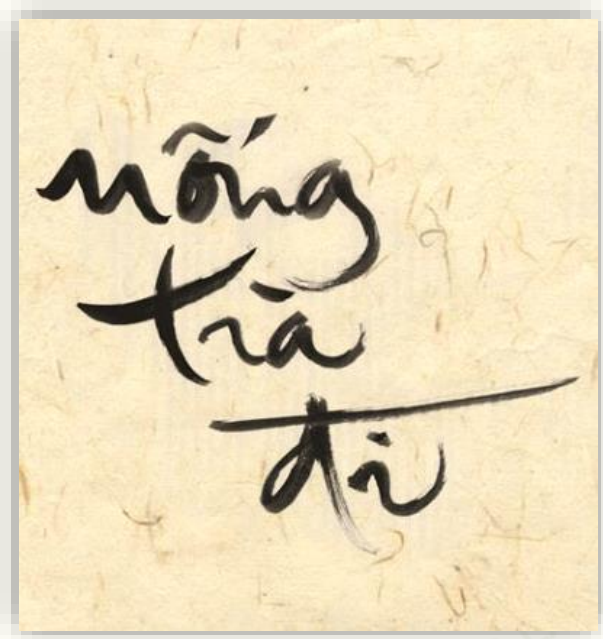
Thất niệm là bóng đêm
Chánh niệm là ánh sáng
Đưa tỉnh thức trở về
Cho thế gian tỏ rạng

Đốt Lò

Đốt lò trong bản môn
Gửi mây về mùa Hạ
Cất mặt trời để dành
Cho những ngày Đông giá

Thiền Hành

Ý về muôn vạn nẻo
Thiền lộ tâm an nhiên
Từng bước gió mát dậy
Từng bước nở hoa sen



Kết Thúc Ngày Hôm Nay

Kệ Vô Thường

Ngày nay đã qua
Đời sống ngắn lại
Hãy nhìn cho kỹ
Ta đã làm gì?
Đại chúng hãy cùng tinh tấn
Thiền tập hết lòng
Sống cho sâu sắc và thành thối
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng.



Nâng Ly Trà Lên

Ly trà trong hai tay
Chánh niệm nâng tròn đầy
Thân và tâm an trú
Nơi này và ở đây

Trước Khi Lái Xe

Trước khi cho máy nổ
Tôi biết tôi đi đâu
Xe với tôi là một
Xe mau tôi cũng mau

Gắn Dây An Toàn

Hai phần ba tai nạn
Xảy ra tại gần nhà
Biết vậy tôi cẩn trọng
Dù không đi đâu xa

Mở Máy Vi Tính

Thắp lên máy vi tính
Ý tiếp xúc với Tàng
Tập khí nguyện chuyển hóa
Nuôi lớn Hiếu và Thương

Làm Vườn

Đất đưa ta ra đời
Rồi đất ôm ấp ta
Sinh diệt trong hơi thở
Sinh diệt như hằng sa

Cuối Ngày

Nguyện mang nhận thức vào giấc ngủ đêm nay
để xua tan mọi nỗi sợ hãi
để thấy Tính Không trong mọi ham muốn
để tìm đường đi với chánh niệm
để biết thực tế
và ảo ảnh là gì.

