

# HƯỚNG DẪN KHÓA TU

## THIỀN VIỆN DIỆU NHÂN

### A. PHẦN TU TẬP:

- Tự gìn giữ chánh niệm và tỉnh lặng trong ba ngày tu tập. Hết lòng. Nghiêm túc. Gắng theo thời khóa.
- Duy trì tâm tỉnh giác, nhận ra sự phóng tâm và những phản ứng của mình trong lời nói và hành động.
- Thư giãn. Nhẹ nhàng. Tập làm việc với tâm tỉnh giác, rõ ràng thường biết.

### B. PHẦN SINH HOẠT:

- Quý huynh đệ dự khóa tu tại Thiền viện, xin xem Bảng Danh sách, phần công tác, chỗ ngủ.
  - Quý Phật tử bán trú (ở lại chùa ban ngày, tối về nhà nghỉ) sẽ có mặt ở thiền viện từ 5:20 AM đến 9:20 PM.
  - Quý huynh đệ dự khóa tu online tại nhà vẫn trong sự kết nối với đạo tràng:
1. Nếu đã sắp xếp và có thể được, **xin mở Zoom, hoặc Facebook, YouTube suốt các chương trình khóa tu, xem như mình đang có mặt tại đạo tràng.**
  2. Tụng kinh, tọa thiền với Zoom để cùng có mặt trong đạo tràng.
  3. Buổi trưa nên cùng dự nghi thức Quá đường với đại chúng. Dùng bữa chậm rãi trong chánh niệm.
  4. Các sinh hoạt khác tại nhà tập làm trong yên lặng, chánh niệm, ý thức mình đang trong khóa tu. Nên chuẩn bị thức ăn trước, vì chương trình khóa tu khá chặt.

### C. HƯỚNG DẪN VÀO ZOOM, YOUTUBE, FACEBOOK:

1. Những vị ở **time zone California (PST)**, xin mời vào Zoom T.V. Diệu Nhân:  
Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/619214650?pwd=RE41b2gyaEF0dVIJVOZ4WWNSSEVvUT09>  
Meeting ID: 619 214 650  
Passcode: dieunhan
2. Quý huynh đệ ở **Boston, Florida, Washington D.C., Virginia, Montreal, Ottawa, Toronto, Texas, Houston, Oklahoma, Dallas...**: Sẽ cùng vào Zoom Khóa tu Diệu Nhân, theo time zone của từng vùng. Xin xem bảng đối chiếu các giờ sai khác giữa các time zone gởi kèm.
3. Hoặc vào livestream Facebook:  
Facebook account: Dieu Nhan Meditation Monastery  
Hoặc PAGE: Dieu Nhan Buddhist Meditation Association, Inc.
4. Những huynh đệ ở **những nơi xa khác như Việt Nam, Úc, Anh và các nước châu Âu ...**: dự khóa tu online ngày thứ bảy, chủ nhật và thứ hai Jan 1 -3/2022 (lui lại một ngày), xin mời

vào Youtube. Trong playlist Khóa Tu Mùa Xuân Diệu Nhân có đủ các video theo sát chương trình khóa tu tại Diệu Nhân.

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UChLzX0mvLnERELw2mSP023Q>

5. Có hai lần Zoom, Facebook và YouTube tạm nghỉ trong ngày :  
Trưa : 12:30 pm – 1:50 pm  
Chiều : 4:40 pm – 6 pm  
Khi vào Zoom cần sign in lại.
6. Những huynh đệ vào Zoom, nếu được, xin mở video trong giờ pháp thoại để quý Thầy đang giảng có thể thấy được những người đang tham dự.
7. Những vị vào Zoom, để có thể nhìn thấy hết các huynh đệ đang cùng dự khóa tu, nếu sử dụng computer hay laptop, thì ở góc phải phía trên màn hình, chọn “Gallery View”; khi nào muốn trở lại nhìn người giảng, chọn “Speaker View”.  
Nếu dùng cellphone và tablet thì kéo màn hình qua phía tay trái .
8. Thiền viện xin phép được tắt âm thanh (Mute) tất cả Zoom của người tham dự, để tránh bị tiếng ồn nhiễu chung.
9. Trong giờ pháp thoại, khi cần phát biểu, huynh đệ nhấn vào participant / raise your hand, người host Zoom sẽ mời huynh đệ unmute để pháp biểu. Trong 5-10 phút cuối, huynh đệ có thể tự unmute để hỏi.  
Hoặc huynh đệ gửi một message ở chỗ “chat”, để được mời phát biểu.
10. Trong giờ tham vấn, quý huynh đệ tự unmuted rồi hỏi, không cần raise hand.  
**Nên gửi trước câu hỏi để đỡ thời gian chờ đợi.**  
**Những huynh đệ ở Việt Nam, Úc, Anh và các nước châu Âu: xin gửi câu hỏi trước từ ngày thứ bảy qua địa chỉ email bên dưới.**
11. Nếu huynh đệ có gì thắc mắc, xin email về  
tvdieunhan2002@gmail.com  
Hoặc [chon.luong@yahoo.com](mailto:chon.luong@yahoo.com)

Kính chúc quý huynh đệ một khóa tu an vui và lợi lạc.

THIỀN VIỆN DIỆU NHÂN