

NỘI QUY KHÓA TU THINH LẶNG

THIỀN VIỆN DIỆU NHÂN

1. Duy trì tâm tỉnh giác, thư giãn trong khóa tu.
2. Giữ yên lặng.
3. Đi lại, sinh hoạt chậm rãi, nhẹ nhàng, yên tĩnh.
4. Không dùng phone trong ba ngày tu tập.
5. Dùng bữa chậm rãi trong yên lặng chánh niệm.
6. Khi công tác chung, làm việc với tâm tỉnh giác.
7. Mọi sinh hoạt trong khu bếp xin nhẹ nhàng, yên tĩnh.
8. Đối với những vị tham dự online, xin tự gìn giữ chánh niệm và thinh lặng trong ba ngày tu tập. Hết lòng, nghiêm túc như khi đang có mặt tại Thiền viện.
9. Theo đầy đủ thời khóa, cùng ngồi thiền với đại chúng, cùng tu tập theo đại chúng.
