

NỘI QUY TỔNG QUÁT KHI Ở TU VIỆN

1/ Về Trang Phục

Xin quý vị thiền sinh yểm trợ sự thực tập chung bằng cách mặc trang phục kín đáo trong suốt thời gian ở tu viện, quần tây hoặc quần lửng dài qua đầu gối. Tốt nhất nên mặc quần áo gọn nhẹ, dễ giặt. Khi vào thiền đường, đề nghị mặc áo quần lịch sự kín đáo. Quý vị có thể mang theo một số trang phục đẹp, lịch sự dành cho các buổi pháp thoại, ăn cơm Quá đường, thiền trà hoặc các dịp lễ hội đặc biệt khác. Thiền sinh có thể chọn những loại đồ mặc kín đáo nhưng nhẹ nhàng, thoải mái để sự thiền tập dễ chịu hơn.

***Lưu ý:**

1. Xin không mặc đồ bó sát, các loại áo có cổ quá rộng.
2. Xin không đi giày cao gót, không mặc váy.
3. Xin mang áo quần có thể co giãn được để tiện lợi cho việc thiền tập (Ngồi thiền, đi thiền,...)
4. Trang phục màu trắng là không bắt buộc.
5. Xin không mặc trang phục thiếu kín đáo khi ở tu viện trong mọi thời khóa hằng ngày (bao gồm cả thời khóa chơi thể thao).

2/ Chỗ Ở

Tất cả phòng ở đều được tổ chức theo kiểu cộng đồng. Thiền sinh sẽ được thực tập sống cùng phòng với những thiền sinh khác để dễ dàng yểm trợ nhau trong sự tu học. Quý vị thiền sinh nam và nữ sẽ được sắp xếp ở những khu vực phòng riêng cách biệt. Thiền sinh nam sẽ ở Nhà Khách Nam bên xóm quý thầy. Thiền sinh nữ sẽ ở Nhà Khách Nữ bên xóm quý sư cô. Bên khu Nhà Khách Nữ thì mỗi phòng sẽ có 4 giường tầng (cho 8 người) và bên nam thì mỗi phòng có 8 giường tầng (cho 16 người). Không có phòng

dành riêng cho gia đình. Bởi vì chỗ ở cho nam giới có hạn, lều có thể được sử dụng làm chỗ ở cho nam giới trong các khóa tu, nếu cần.

Quý vị sẽ được cung cấp nệm, gối, mùng và mền. Phòng ngủ sẽ không có máy điều hòa, không có máy sấy tóc (dành cho nữ). Tuy nhiên, Tu viện có rất nhiều cây xanh với núi đồi bao quanh để thiền sinh có thể tận hưởng không gian thoáng đãng và không khí trong lành.

2/ Thức Ăn

Tất cả thức ăn tại Tu viện đều là đồ chay. Tu viện rất tiếc không thể đáp ứng những khẩu phần ăn hoặc thuốc men theo yêu cầu riêng cho từng người. Xin quý vị vui lòng mang theo thuốc cá nhân hoặc thực phẩm bổ sung nếu thấy cần thiết (xin chỉ mang thức ăn chay).

3/ Những Vật Dụng Cá Nhân Cần Mang Theo

1. Bàn chải đánh răng, kem đánh răng, khăn tắm.
2. Thuốc chống muỗi.
3. Đèn pin, mũ và bình nước cá nhân.
4. Mũ, nón, dù hay áo mưa.
5. Quần áo ấm (áo khoác).
6. Tất, mũ len cho mùa lạnh (tháng 11 đến tháng 2).
7. Giày, dép thoải mái để yểm trợ cho việc đi thiền hành.
8. Thuốc hoặc chất bổ sung của bạn khi cần thiết.
9. Quý vị thiền sinh có thể mang theo giày thể thao để chạy bộ, giày đá banh, vợt bóng bàn, vợt cầu lông,... để chơi trong giờ thể dục thể thao.

4/ Cúng Dường

1. Mọi hoạt động sinh hoạt của tu viện được duy trì bởi sự cúng dường từ những tấm lòng nhân hậu. Vì vậy, tu viện rất mong nhận được sự yểm trợ cho thời gian thiền sinh lưu trú và thực tập tại đây. Hiện tại, sinh hoạt phí cơ bản cho một người tại tu viện trong Khóa Tu Wake Up (thực phẩm, điện nước, chỗ ở,...) là **1000 Thai Baht/đêm**. Tuy nhiên,

tu viện luôn tri ân và hoan hỷ với mọi đóng góp tùy vào khả năng của mỗi thiền sinh.

2. Các khoản đóng góp này sẽ được tu viện sử dụng cho mục đích duy trì những sinh hoạt thiết yếu của tu viện bao gồm các chi phí thực phẩm, điện, nước, y tế,... Quý vị có thể đóng góp và cúng dường bằng Thai Baht tại Văn Phòng Ghi Danh của tu viện.

5/ Những Lưu Ý Quan Trọng Khác

1. Nếu vì một lý do khách quan nào đó mà khóa tu không thể tổ chức, tu viện xin không chịu trách nhiệm hoàn lại vé máy bay của thiền sinh. Thông tin huỷ khoá tu sẽ được tu viện gửi đến email của thiền sinh.
2. Xin không đem theo thú nuôi khi tới Tu viện.
3. Trẻ em dưới 18 tuổi phải đi cùng với cha mẹ hoặc người bảo hộ hợp pháp.
4. Nhằm chung tay hạn chế khí thải để bảo hộ Hành Tinh Xanh và yểm trợ năng lượng cho các thời khóa tu học trong khóa tu, tu viện xin quý vị thiền sinh không đặt xe ra ngoài tu viện trong những ngày diễn ra khóa tu.
5. Việc sử dụng Internet sẽ không được hỗ trợ trong suốt thời gian thiền sinh ở tu viện nhằm giúp quý vị có được nhiều cơ hội và thời gian cho sự thực tập chánh niệm hơn. Do vậy, xin quý vị thu xếp mọi việc quan trọng phải cần sử dụng đến Internet trước khi đến thực tập tại tu viện.
6. Xin lưu ý: Mọi hoạt động của Trung tâm thiền tập quốc tế Làng Mai Thái Lan đều dựa trên sự đóng góp, cúng dường của những tấm lòng nhân hậu. Vì vậy trong thời gian ở Thái Lan và ở tu viện, quý vị thiền sinh sẽ hoàn toàn chịu trách nhiệm các chi phí về sức khỏe (bao gồm cả trường hợp bị nhiễm Covid 19) cũng như mọi vấn đề liên quan đến cá nhân.

7. Tu viện khuyến khích thiền sinh nên mua **Bảo hiểm du lịch** trước khi ra nước ngoài (để đảm bảo lợi ích của thiền sinh trong trường hợp cần tới trợ giúp y tế ở nước ngoài, thiền sinh có thể mua các gói bảo hiểm du lịch với mức giá cơ bản - các gói này đủ hỗ trợ cho các chăm sóc y tế thông thường khi thiền sinh ở Thái Lan).

Để biết thêm những thông tin chi tiết, xin vui lòng liên lạc văn phòng ghi danh qua email: visitus@thaip Plumvillage.org

Sự thực tập tinh thức của quý vị sẽ làm cho vườn hoa của tăng thân ngày một xinh đẹp thêm.

Trân kính,

Trung Tâm Thiền Tập Quốc Tế Làng Mai Thái Lan