

# Ngày Quán Niệm Đầu Năm 2010



Tăng thân Sinh Thức thân mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm đầu năm Dương lịch 2010 vào thứ Bảy ngày 9 tháng 1 tại nhà thờ Unitarian 1625 Wiehle Avenue, Reston, VA 20190 từ 10 giờ sáng cho đến 4 giờ 30 chiều. Quý thân hữu có thể đến thăm trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/> để xem bản đồ hướng dẫn và chi tiết của ngày quán niệm. Thân mời quý thân hữu đem theo đồ ăn chay để dùng trưa.

## Chương trình Ngày Quán Niệm Đầu Năm 2010

### Chương Trình Người Lớn

- 10:00 sáng Ngồi thiền
- 10:30 Tụng niệm nghi thức Sám Hối
- 11:45 Pháp thoại "*Làm Mới Sự Tu Học*"
- 12:45 trưa Ăn trưa trong chánh niệm
- 02:15 Thiền hành cá nhân ngoài trời
- 02:45 Thể dục Tai Chi
- 03:15 Thảo luận nhóm
- 04:30 Chấm dứt

### Chương Trình Thanh Thiếu Niên (Anh Ngữ)

- 10:00 AM Breakfast
- 10:20 Mindful Tai-Chi and Sitting meditation
- Beginning Anew ceremony
- 11:00 Buddhist class on "*The New Year Resolution*"
- 12:45 PM Mindful vegetarian lunch and Break
- 02:15 Outdoor walking meditation
- 02:45 Afternoon activities
- 04:00 End



## o Pháp Thoại

Nhân dịp đầu năm Dương Lịch, dựa theo kinh Soi Gương (Anumana Sutta), anh giáo thọ Quảng Minh Đức sẽ chia sẻ một bài pháp thoại với chủ đề “*Làm Mới Sự Tu Học*” (*Renewal the Practice*). Đầu năm mới là một dịp để chúng ta nhìn lại con đường tu học đã qua, học hỏi kinh nghiệm, và làm đẹp hơn, tốt hơn sự tu học cho năm mới. Như một người làm vườn, thỉnh thoảng chúng ta cần dừng lại, bước lui vài bước, nhìn toàn thân cây để có thể nhìn rõ và chăm sóc cho cây. Trong bài Pháp thoại này, anh Minh Đức sẽ mời chúng ta cùng nhìn lại và làm mới lại sự tu học cho năm 2010. Thân mời quý thân hữu tham dự cùng tăng thân Sinh Thức



## o Lớp Phật Học Thanh Thiếu Niên (Buddhist Class for Young Adults and Teens)



Trong ngày quán niệm, các cháu thanh thiếu niên sẽ được học về chủ đề “*Lời Hứa Đầu Năm*” (*The New Year Resolution*) qua sự hướng dẫn của anh Minh Mẫn trong chúng Chủ Trì. Đây là một lớp Phật Học song ngữ Việt và Anh. Các cháu sẽ được hướng dẫn về ý nghĩa của lời hứa đầu năm đối với người Phật tử, cách thiết lập và thực hiện một lời hứa đem

lại nhiều ích lợi cho chính mình và những người thân. Ngoài ra, các cháu cũng sẽ được hướng dẫn ngồi thiền, tụng niệm, và thể dục Tai-Chi theo trình độ của thể hệ trẻ. Vào buổi trưa, các cháu sẽ có những giờ sinh hoạt thoải mái vui tươi với những bạn đồng lứa tuổi.

## o Chương Trình Thiền Tập Năm 2010

Tăng thân Sinh Thức rất vui được giới thiệu đến với quý thân hữu một chương trình thiền tập cho trọn năm 2010 với những khóa thiền Việt ngữ và Anh ngữ về nhiều đề tài tu học khác nhau được tổ chức tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức và những vùng lân cận như tại Reston, Arlington, và Norfolk, VA. Thân mời quý thân hữu đến thăm trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/> để biết thêm chi tiết và ghi danh tham dự. Sau đây là một vài khóa thiền trong năm tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức:



- Khóa thiền Anh ngữ “*Những Đức Phật của Thế Hệ Millennials*” cho Thanh Thiếu Niên (Young Adult & Teen retreat) vào ngày 26-28 tháng 3
- Khóa Tu “*Chăm Sóc Đức Phật Sơ Sinh*” cho người lớn trong dịp lễ Phật Đản vào ngày 14-16 tháng 5
- Khóa Tu cho toàn thể gia đình “*Hạnh Phúc Hiện Tại*” với thầy Thích Tịnh Từ và thầy Quảng Kiên vào ngày 5-8 tháng 8
- Khóa thiền dựa trên kinh An Ban Thủ Ý “*Cuộc Sống Là Ta*” vào ngày 22-24 tháng 10



### o Báo Sinh Thức Xuân Canh Dần

Với niềm vui chia sẻ những hạnh phúc tu học và thực tập, tờ báo Xuân Canh Dần với chủ đề “*Những Hạnh Phúc Tu Học tại Trung Tâm Sinh Thức*” sẽ được phát hành vào đầu tháng 2 sắp đến. Tăng thân Sinh Thức xin thân mời quý thân hữu đóng góp những bài văn, thơ, hoặc những chuyện vui và gửi về hộp thư Sinh Thức P.O. Box 1223, Herndon, VA 20172 trước ngày 16 tháng 1. Ngoài ra, quý thân hữu muốn nhận được báo Xuân cũng xin vui lòng liên lạc và cho biết địa chỉ nhà hay email tại [information@sinhthuc.org](mailto:information@sinhthuc.org) hoặc (703) 787-

3377.

### o Lớp Phật Học Con Đường Chuyển Hóa 2010

Trong năm 2009 vừa qua, bốn lớp Phật học do anh Giáo Thọ Nguyễn Duy Nhiên hướng dẫn đã được rất nhiều quý thân hữu tham dự. Và rất đông quý thân hữu đã chia sẻ là mong muốn được tiếp tục tham dự những lớp Phật học để hiểu và hào hứng về những giáo lý sâu sắc của đức Phật. Để đáp ứng lời yêu cầu, tăng thân Sinh Thức rất vui xin thân mời quý thân hữu tham dự bốn lớp Phật Học trong năm 2010 sẽ được tổ chức từ tháng 1 cho đến tháng 3 với những đề tài như sau tại Franconia Governmental Center, 6121 Franconia Road, Alexandria, VA 22310.



- Lớp I ngày 17 tháng 1 ~ Chiếc Bè Qua Sông (Kinh Xà Dụ)
- Lớp II ngày 31 tháng 1 ~ Người Biết Sống Một Mình (Kinh Nhất Dạ Hiền Giả)
- Lớp III ngày 21 tháng 2 ~ Trái Tim Hiểu Biết (Giới Thiệu về Tâm Kinh)
- Lớp IV ngày 14 tháng 3 ~ Đóa Hoa Sáu Cánh (Lục Độ Ba La Mật)

Để dễ dàng cho ban tổ chức, thân mời quý thân hữu ghi danh tham dự trong tuần này. Muốn biết thêm chi tiết xin đến thăm trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/> hay liên lạc với chị Quảng Diệu Quyên ([nguyetpham15@yahoo.com](mailto:nguyetpham15@yahoo.com), 301-980-5534) hay chị Quảng Diệu An ([dieuan@sinhthuc.org](mailto:dieuan@sinhthuc.org), 703-787-3377)

---

o **Thing to Ponder ~ Beginner's Mind**

by Suzuki Roshi

If your practice is good, you may become proud of it. What you do is good, but something more is added to it. Pride is extra. Right effort is to get rid of something extra.

All of you are perfect just as you are and you could use a little improvement.

As soon as you see something, you already start to intellectualize it. As soon as you intellectualize something, it is no longer what you saw.

So the most difficult thing is always to keep your beginner's mind. There is no need to have a deep understanding of Zen. Even though you read much Zen literature, you must read each sentence with a fresh mind. You should not say, "I know what Zen is," or "I have attained enlightenment." This is also the real secret of the arts: always be a beginner. Be very very careful about this point. If you start to practice zazen, you will begin to appreciate your beginner's mind. It is the secret of Zen practice.