

Ngày Quán Niệm Tháng 9 “Trạch Pháp”

Thứ Bảy ngày 4 tháng 9 năm 2010



Tăng thân Sinh Thức thân mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm với chủ đề “*Trạch Pháp*” (*Investigation of the Dharma*) vào thứ Bảy ngày 4 tháng 9 tại nhà thờ Unitarian 1625 Wiehle Avenue, Reston, VA 20190 từ 9 giờ sáng cho đến 1 giờ trưa. Đây là một ngày thiền tập thân mật cho toàn thể gia đình. 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.

Chương Trình Người Lớn

- 09:00 sáng Ngồi thiền
- 09:30 Tụng kinh và ôn lại Năm Giới
- 10:30 Pháp thoại “*Trạch Pháp*” (*Investigation of the Dharma*)
- 11:30 Thể dục Tai Chi
- 12:00 Tham vấn và Pháp đàm
- 01:00 trưa Chấm dứt

Chương Trình Thanh Thiếu Niên (Anh Ngữ)

- 09:00 AM Breakfast
- 09:30 Sitting meditation and Chanting
- 10:00 Buddhist class
- 11:00 Outdoor walking meditation
- 11:30 Tai Chi exercises
- 12:00 End



o Pháp Thoại

Trạch pháp tức là quyết trạch về các pháp, có nghĩa là tìm hiểu một cách sâu sắc về các pháp, tiếng Anh dịch là *investigation of the dharma*. Muốn thực hành cho đúng đắn trước nhất ta phải học. Đức khổng tử có lần nói như vậy, "*Muốn nhân mà không chịu học thành ra bị lòng ái làm che mờ trở nên ngu, muốn trí mà không học thành ra bị cái cao kỳ, xa xôi làm che mờ, muốn tín mà không học thành ra trở thành hẹp hòi cố chấp, muốn trực mà không học thành ra trở thành ngang tàng, ương ngạnh, muốn dũng mà không học thành ra trở thành loạn, ngông cuồng*" Một người có tình thương chưa chắc là người đó sẽ có thể mang lại hạnh phúc cho người khác. Một người có tâm rộng lớn muốn giúp đời chưa chắc là sẽ giúp được đời, mà nhiều khi không khéo còn mang lại khổ đau cho kẻ khác nữa. Trong ngày quán niệm này, anh giáo thọ Minh Tánh sẽ chia sẻ với quý vị thân hữu về sự thực tập của Trạch Pháp.



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 tham dự một lớp Phật học vui tươi và hào hứng. Đây là lớp Phật Học song ngữ Việt và Anh. Các cháu sẽ được hướng dẫn về những lời đức Phật dạy qua các mẫu chuyện thực tiễn kèm theo những hình ảnh thích thú. 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. Ngoài ra, các cháu cũng sẽ có những giờ sinh hoạt thoải mái vui tươi với những bạn đồng lứa tuổi.

o 11 Tháng 9 ~ Ngày Thiền Tập Anh Ngữ “Each Moment is a Moment to be Happy”

Nhóm thân hữu người Hoa Kỳ tại vùng Chesapeake, Virginia đã mời anh giáo thọ Quảng Minh Đức đến hướng dẫn cho một ngày thiền tập với chủ đề **“Each Moment is a Moment to be Happy”** vào ngày 11 tháng 9. Trong ngày thiền tập này, anh giáo thọ sẽ chia sẻ với chúng ta về những giáo lý sâu sắc và những phương pháp thiền tập để phát triển khả năng sống hạnh phúc đã được đức Phật dạy trong bản kinh Người Áo Trắng của bộ Kinh Tăng Chi (Anguttara Kikaya). Đây là những phương pháp thực tập thiền quán thực tiễn dành cho giới cư sĩ vốn có nhiều bận rộn với gia đình và sự nghiệp để có thể áp dụng mỗi ngày hầu đem lại niềm an vui và thoải mái trong đời sống. Muốn ghi danh hay biết thêm chi tiết, xin quý vị đến thăm trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/> hay liên lạc với ông Ray Stephen qua điện thư fr.seraphim@cox.net



o 16 Tháng 9 ~ Lớp Thiền Tập Anh Ngữ tại Đại Học Northern Virginia



Lớp Thiền Quán Anh Ngữ **“The Art of Living Happily”** sẽ được bắt đầu vào ngày thứ Năm 16 tháng 9 tại trường đại học Northern Virginia, Alexandria campus từ 7 giờ chiều cho đến 9 giờ tối. Sinh viên tham dự sẽ được học hỏi về giáo lý và thực tập những phương pháp thiền quán chánh niệm để làm giảm đi những căng thẳng và đem lại niềm vui và thoải mái trong đời sống. Mỗi lớp các sinh viên sẽ được học hỏi về các giáo lý Thiền Quán và sau đó lại được thực tập những phương pháp Thiền Quán. Muốn biết thêm chi tiết hay ghi danh tham dự lớp thiền, xin đến xem trang nhà của trường đại

học Northern Virginia tại <http://www.nvcc.edu/wdce/alexandria/> hay điện thoại văn phòng của trường đại học tại số (703) 845-6280

o 18-19 Tháng 9 ~ Khóa Tai Chi tại Trung Tâm Sinh Thức



Thân mời quý thân hữu đến tham dự khóa Tai Chi cuối tuần từ sáng thứ bảy ngày 18 đến trưa chủ nhật ngày 19 tháng 9 tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức vùng Wardensville, West Virginia. Về tham dự khóa Tai Chi để chúng ta có được những ngày thoải mái và cùng nhau thực tập những thế Tai Chi có công năng dưỡng sinh và thư giãn dưới sự hướng dẫn khéo léo và vui tươi của cô Hằng Tâm và anh Quảng Minh Mẫn. 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.

o 30 Tháng 9 ~ Buổi Thuyết Giảng Anh Ngữ tại Virginia Hospital Center

Theo lời mời, anh giáo thọ Quảng Minh Đức sẽ đến chia sẻ một bài thuyết giảng với chủ đề **“Mindfulness Meditation and Healing”** tại Virginia Hospital Center vào lúc 7:30 chiều ngày thứ Năm 30 tháng 9 tại vùng Arlington, VA. Đây là năm thứ ba anh giáo thọ đã đến bệnh viện trình bày về Thiền Quán với cộng đồng người Hoa Kỳ. Muốn biết thêm chi tiết hay tham dự buổi thuyết giảng, xin quý vị liên lạc với bà Judy James tại điện thư judyhames@yahoo.com

