

# Ngày Quán Niệm Hàng Tháng

## “Tứ Diệu Đế”

*Thứ Bảy ngày 14 tháng 3 năm 2015*



Chúng tu học Sinh Thức kính mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm hàng tháng vào thứ Bảy ngày 14 tháng 3 **từ 9:00 giờ sáng cho đến 3:30 giờ trưa** tại **Trung Tâm Thiện Đức** 5015 Mendell Street, Fairfax, VA 22030.

### **Chương trình ngày quán niệm**

09:00 sáng	Ngồi thiền
09:30	Tụng kinh và ôn lại Năm Giới
10:30	Pháp thoại “Tứ Diệu Đế”
11:30	Thể dục Tai Chi
12:00	Ăn chay trưa
01:15 trưa	Kinh hành và ngồi thiền
01:45	Pháp đàm chia sẻ
03:30	Chấm dứt

Nếu cần thêm chi tiết hay có câu hỏi, xin quý vị liên lạc với Sinh Thức tại số (703) 787-3377 hay qua điện thư [information@sinhthuc.org](mailto:information@sinhthuc.org) hoặc đến thăm trang nhà Sinh Thức tại [http://www.sinhthuc.org/v\\_index.htm](http://www.sinhthuc.org/v_index.htm)



## o Bài Pháp Thoại



Cách đây hơn 2,500 năm, sau khi đức Phật giác ngộ tại Bồ Đề Đạo Tràng (Bodhgaya), ngài đã tìm đến vườn Lộc Uyển (Sarnath) để chia sẻ niềm vui lớn với năm người bạn đồng tu khổ hạnh qua bài pháp đầu tiên là Tứ Diệu Đế. Bài pháp Tứ Diệu Đế là một bài pháp quan trọng, một giáo lý tinh thức sâu sắc có năng lượng hùng mạnh để bắt đầu xoay bánh xe giáo pháp (chuyển pháp luân) truyền thừa cho đến ngày hôm nay. Kính mời các bác và các anh chị tham dự ngày quán niệm tháng 3 và

lắng nghe anh Quảng Minh Mẫn chia sẻ về giáo lý sâu sắc của Bốn Sự Thật Mầu Nhiệm, nền tảng của giáo pháp trong cả hai truyền thống Nam tông và Bắc tông.

## o Ngày 10-12 tháng 4 ~ Khóa Thiền Tập Mùa Xuân

Hơi thở là sự sống ngoài ra hơi thở còn là một phương pháp thiền quán sâu sắc giúp chúng ta có được một cái nhìn tuệ giác, thấy được những dính mắc, hiểu được những khó khăn và đem lại cho chúng ta một đời sống hạnh phúc. Kính mời quý thân hữu về Trung Tâm Sinh Thức tham dự khóa thiền mùa Xuân với chủ đề "*Tim lại Bình An và Hạnh Phúc qua con đường tu học*" để chúng ta cùng nhau học hỏi và thực tập những phương pháp thiền tập thực tiễn phát triển hạnh phúc và nhìn thấy được khó khăn để chuyển hóa ngay trong đời sống hiện tại.



Khóa thiền miễn phí bắt đầu vào 7 giờ chiều ngày thứ sáu và chấm dứt vào 3 giờ trưa ngày chủ nhật. Vì số phòng có hạn yêu cầu quý thân hữu ghi danh sớm để bảo đảm có chỗ. Những thân hữu cần phụ giúp về phương tiện di chuyển đến Trung Tâm, xin liên lạc với ban tổ chức để được sắp xếp. Muốn biết thêm chi tiết xin đến thăm trang nhà Sinh Thức tại [http://www.sinhthuc.org/v\\_index.htm](http://www.sinhthuc.org/v_index.htm) hay điện thoại văn phòng tại (703) 787-3377.





o Ngày 25-26 tháng 4 ~ Khóa Thiền Tập Anh Ngữ



Khóa thiền Anh ngữ với chủ đề "*Be who we really are by awaken the Well-being within*" sẽ được tổ chức vào cuối tuần ngày 25-26 tháng 4 tại Trung Tâm Sinh Thức dưới sự hướng dẫn của anh Giáo thọ Quảng Minh Đức. Về với khóa thiền để chúng ta cùng nhau tu học và thực tập những phương pháp thiền tập đem lại một hạnh phúc chân thật. Một hạnh phúc không nhất thiết phải tùy thuộc và đòi hỏi vào hoàn cảnh thuận lợi. Một hạnh phúc có thể tìm được ngay trong đời sống bận rộn hằng ngày. Về với khóa tu giữa vùng rừng núi yên tĩnh để tu học,

thực tập và đem lại cho thân tâm những giờ phút nghỉ ngơi thật sự. Kính mời quý thân hữu về tham dự khóa thiền Anh ngữ mùa Xuân năm nay.

A Mindfulness meditation & well-being weekend retreat  
at Sinh Thuc Meditation Center  
25-26 April 2015

*Be who we really are  
by awaken the  
Well-being within*

with Hai Nguyen

- Access the wisdom and well-being inherited in the body and mind
- Practice Chi kung and Tai chi to enhance inner energies
- Recognize and transform the hidden stress that drains our health
- Deepen mindfulness meditation practice to cultivate peace and joy in daily life
- Develop a personalized set of practices for well-being
- Relax and re-fresh in a nurturing settings
- Enjoy nutritional vegetarian meals
- Various sitting accommodation (cushions, backjacks, chairs) available

Retreat fee per person: \$168 (dormitory), \$218 (double occupancy),  
\$268 (single occupancy), \$100 (camping)

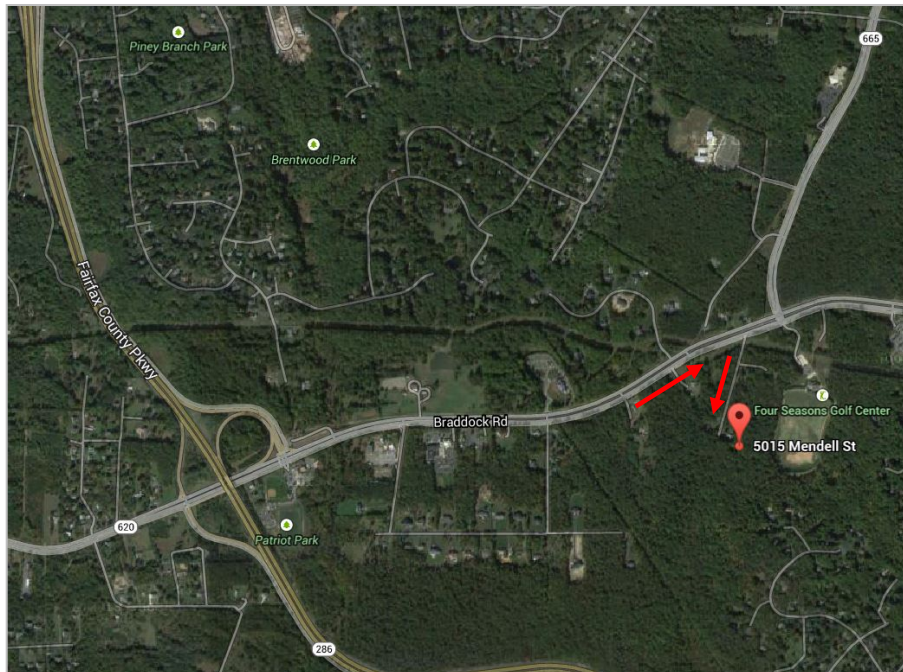
Sinh Thuc Meditation Center in Wardensville, WV (86 miles from Northern Virginia)  
[http://www.sinhthuc.org/e\\_index.htm](http://www.sinhthuc.org/e_index.htm) ~ (703) 787-3377 ~ [registration@sinhthuc.org](mailto:registration@sinhthuc.org)



## Bản Đồ Đường Đi Đến Trung Tâm Thiện Đức



Trung Tâm Thiện Đức tọa lạc tại 5015 Mendell Street, Fairfax, VA 22030. Xin ghi chú là đường Mendell nằm một bên của đường Braddock và quý vị chỉ có thể quẹo phải vào từ đường Braddock. Xem bản đồ và theo mũi tên đỏ hướng dẫn



*Muốn biết thêm chi tiết về những chương trình tu học trên đây, kính mời quý thân hữu đến thăm trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/>. Xin ghi danh cho các sinh hoạt tu học qua điện thoại (703) 787-3377 hay điện thư [information@sinhthuc.org](mailto:information@sinhthuc.org)*