

Ngày Quán Niệm Hàng Tháng

“Các Loại Tâm Tánh Trong Sự Tu Tập Tứ Niệm Xứ”

Thứ Bảy ngày 12 tháng 9 năm 2015



Chúng tu học Sinh Thức kính mời quý thân hữu tham dự ngày quán niệm hàng tháng vào thứ Bảy ngày 12 tháng 9 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 “Các loại Tâm Tánh trong sự tu tập Tứ Niệm Xứ”
11:30	Thử dạy 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 hoặc đến thăm trang nhà Sinh Thức tại http://www.sinhthuc.org/v_index.htm



o Bài Pháp Thoại

Kính mời các bác và các anh chị tham dự ngày quán niệm tháng 9 và lắng nghe chị Tâm Diệu Phú chia sẻ về đề tài “*Các loại Tâm Tánh trong sự tu tập Tứ Niệm Xứ.*” Chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu về 6 loại dòng tâm tương hợp cho sự tu tập tứ niệm xứ. Dòng tâm thức nhiều đời của mỗi người, được gọi là hành nghiệp, thường làm trở ngại cho sự thấy biết bản chất thực sự trên bốn lĩnh vực của thân, thọ, tâm, và pháp. Biết được tâm tánh nào đang có, sẽ giúp cho chúng ta chọn được đối tượng thích hợp trong sự thực hành và đem lại nhiều kết quả hơn trong sự quán chiếu.



Nhân dịp này, chúng ta cũng sẽ cùng nhau tìm hiểu thêm về một số những câu hỏi thường có trên con đường tu học như Niết bàn là gì? Chúng ta có thể cảm nhận niềm an vui, hạnh phúc ngay đây và lúc này được không? Pháp tu hơi thở trong thiền định và thiền quán khác nhau ra sao? Đối tượng của thiền quán là gì? Trong sự thực tập nên quan sát nguyên nhân tại sao, ai làm, việc đó ra sao, hay là nên quan sát trạng thái tâm, thái độ tâm nơi mình?

o Ngày 10-11 tháng 10 ~ Khoá Thiền Anh Ngữ tại Trung Tâm



Khoá thiền Anh ngữ với chủ đề "**Wisdom and Compassion, the foundation of true happiness**" sẽ được tổ chức vào cuối tuần ngày 10-11 tháng 10 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 xây dựng trên tình thương và tuệ giác có thể có được ngay trong đời sống bận rộn hàng ngày. Trong khóa thiền này, chúng ta cũng sẽ được nghe những nghiên cứu khoa học về lợi ích của thiền quán trong việc chữa trị thân tâm và tâm lý học Tây phương trên phương diện hạnh phúc. Về với khóa thiền giữa vùng rừng núi yên tĩnh để tu học, thực tập và đem lại cho thân tâm những giờ phút nghỉ ngơi thật sự. Muốn biết thêm chi tiết, xin đến xem trang nhà tại http://www.sinhthuc.org/e_index.htm.

o Ngày 23-25 tháng 10 ~ Khóa Thiền Việt Ngữ Mùa Thu tại Trung Tâm

Khóa thiền Việt ngữ cuối cùng của năm sẽ được tổ chức từ chiều thứ sáu ngày 23 đến trưa chủ nhật ngày 25 tháng 10 với chủ đề **“Con đường hạnh phúc của người cư sĩ trong thời đại”** tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức vùng Wardensville, West Virginia. Về tham dự khóa thiền để chúng ta có dịp ngồi thiền, tụng kinh, lễ Phật, nghe pháp thoại, học hỏi giáo lý, và thực tập tiếp xúc với những hạnh phúc sẵn có trong thân tâm đem lại sự quân bình và hạnh phúc trong đời sống. Về tham dự khóa thiền để chúng ta có được những giờ phút nghỉ ngơi trong không khí thiên nhiên trong lành và chăm sóc cho thân tâm sau những ngày tháng làm việc mệt mỏi. Về tham dự khóa thiền để chúng ta có dịp học hỏi và chia sẻ về con đường tu học thực tiễn của người cư sĩ trong thời đại văn minh nhưng lại có nhiều sự căng thẳng ngày nay.



Khóa thiền Việt ngữ mùa Thu miễn phí. Vì số phòng có hạn yêu cầu quý thân hữu ghi danh sớm để bảo đảm có chỗ. Những thân hữu cần phụ giúp phương tiện di chuyển đến Trung Tâm, xin liên lạc với ban tổ chức để được sắp xếp đi xe chung.



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 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. Nếu thấy Four Seasons Golf Center bên tay phải là đã đi qua khỏi đường Mendell và cần quay xe lại. Xin xem bản đồ dưới đây và theo mũi tên đỏ hướng dẫn.

