

Ngày Quán Niệm Đầu Năm 2011 “Đời Sống Là Một Sự Tu Học”

Thứ Bảy ngày 8 tháng 1 năm 2011



Tăng thân Sinh Thức kính mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm đặc biệt đầu năm 2011 với chủ đề **“Đời Sống Là Một Sự Tu học”** vào thứ Bảy ngày 08 tháng 1 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 “Đời Sống Là Một Sự Tu Học”
11:30	Thử dạy 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	Free time
11:30	Tai Chi exercises
12:00	End



o Pháp Thoại

Trong đời sống tuy có nhiều bận rộn nhưng nếu chúng ta thực tập nhìn và tiếp xúc cho sâu sắc thì chúng ta sẽ ghi nhận rằng những giáo lý Phật Pháp thâm sâu đều nằm ngay trong đời sống hằng ngày chứ không ở đâu xa. Khi xưa thiền sư Lâm Tế đã đánh phá những sự tu học theo khuôn khổ từ chương và lý thuyết. Tổ Lâm Tế đã quan niệm là sự tu học cần phải biểu hiện ngay trong đời sống và ngài đã dạy là *“Tất cả những gì ta học trong kinh, luật, luận đều vô ích. Ta cần sống cho thật trong mỗi giây phút trong đời sống hằng ngày, đừng đánh mất cuộc đời trong sự tìm kiếm học hỏi.”*

Nhân dịp ngày quán niệm đầu năm dương lịch 2011, anh Quảng Minh Đức sẽ chia sẻ với các bác và anh chị bài nói chuyện với tựa đề **“Đời Sống là Một Sự Tu Học.”** Kính mời các bác và các anh chị về tham dự ngày quán niệm đầu năm và cùng lắng nghe sự chia sẻ của anh.



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 Lớp Thiền Tập Anh Ngữ tại Đại Học Northern Virginia

Trong khóa Semester mùa Xuân 2011, anh giáo thọ Quảng Minh Đức sẽ hướng dẫn một lớp thiền quán Anh ngữ với chủ đề *“The Art of Living Happily”* tại trường đại học Northern Virginia, Alexandria campus. Lớp sẽ bắt đầu vào chiều ngày thứ Năm 10 tháng 2 lúc 7 giờ. Đây là một lớp học về những



phương pháp thiền để đem lại sự thanh thản và hạnh phúc trong đời sống bận rộn hằng ngày. Những giáo lý Phật Pháp sâu sắc sẽ được trình bày theo thể thức mới để mọi người không phân biệt tôn giáo và tuổi tác có thể thu nhập và áp dụng. Muốn biết thêm chi tiết hay ghi danh cho lớp thiền (PSYC 1596–21A), kính mời quý vị đến thăm trang nhà của trường đại học Northern Virginia tại <http://www.nvcc.edu/wdce/alexandria/> hay liên lạc với văn phòng của trường đại học tại (703) 845-6280

o Chương Trình Thiền Tập Năm 2011



Chương trình thiền tập cho năm 2011 tại Trung Tâm Sinh Thức và các vùng phụ cận quận Fairfax đã được trình bày trên trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/> Kính mời quý thân hữu đến xem và ghi tên tham dự những sinh hoạt tu học đem lại niềm vui và hạnh phúc cho trọn một năm. Dưới đây là danh sách những khóa thiền nhiều ngày trong năm 2011.

- Ngày 15-17 tháng 4 ~ Khóa thiền thể hệ trẻ *"The Buddhas of the Net Generation"*
- Ngày 13-15 tháng 5 ~ Khóa tu lễ Phật Đản *"Sự Nghiệp Chuyển Hóa"*
- Ngày 21-22 tháng 5 ~ Khóa thiền Anh ngữ *"Extinguishing the Flame of Suffering"*
- Ngày 04-07 tháng 8 ~ Khóa thiền mùa Hè cho gia đình *"Bước Tới Thành Thoi"*
- Ngày 15-16 tháng 10 ~ Khóa thiền Anh ngữ *"Finding the True Happiness Within"*
- Ngày 21-23 tháng 10 ~ Khóa thiền *"Hơi Thở của Phật"*

Muốn biết thêm chi tiết, kính mời quý thân hữu liên lạc với văn phòng Sinh Thức tại (703) 787-3377 hay qua điện thư information@sinhthuc.org

