

# Ngày Quán Niệm Tết Tân Mão “Tiếng Vỗ của Một Bàn Tay”



Tăng thân Sinh Thức kính mời quý thân hữu và gia đình đến tham dự ngày Quán Niệm Tân Niên vào **thứ Bảy ngày 12 tháng 2** tại nhà thờ Unitarian 1625 Wiehle Avenue, Reston, VA 20190 từ 10 giờ sáng cho đến 4 giờ 30 chiều. Tham dự ngày quán niệm đầu năm để chúng ta cùng nhau ngồi thiền, lễ Phật, đọc kinh, cầu an, nhận lộc, và sinh hoạt chúc Tết, lì xì vui theo truyền thống Việt Nam, gieo duyên hạnh phúc cho trọn năm Tân Mão. Quý thân hữu có thể đến thăm trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/> để xem thêm bản đồ hướng dẫn

Thân mời quý thân hữu đem theo đồ ăn chay để cùng dùng trưa và cho biết số người tham dự qua điện thư ([information@sinhthuc.org](mailto:information@sinhthuc.org)) hay điện thoại (703) 787-3377.



## Chương trình Ngày Quán Niệm Tân Niên 2011

Thứ Bảy ngày 12 tháng 2 năm 2011

- 09:45 sáng Mọi người đến  
10:00 Ngồi thiền  
10:30 Tụng kinh và Lễ Phật Cầu An  
11:45 Pháp thoại "*Tiếng Vỗ của Một Bàn Tay*"  
12:45 trưa Ăn trưa trong chánh niệm  
01:30 Sinh hoạt và văn nghệ Tân Niên  
- Trình bày ý nghĩa của những truyền thống ngày Tết  
- Văn nghệ mừng Xuân  
- Áo thuật  
- Kịch số Táo Quân  
- Sinh hoạt chúc Tết và lì xì  
- Nhận lộc đầu năm  
04:30 Chấm dứt





Chúc Mừng Năm Mới

**o Pháp Thoại “Tiếng vỗ một bàn tay ~ Tranh thư pháp của thiền sư Hakuin”**

Hakuin là một thiền sư Nhật vào cuối thế kỷ 17 (1685–1768). Ông là một nhà tu, mà cũng có tài làm thơ và là một họa sĩ rất tài. Những bức thư pháp và tranh vẽ của Hakuin mang những nét đơn sơ và rất mới lạ. Qua các thế kỷ, những tranh vẽ của Hakuin – còn được gọi là nét cọ của giác ngộ – đã gợi cảm hứng và là kim chỉ nam tu tập cho nhiều thế hệ của Thiền sinh.

Trong ngày Quán niệm đầu năm Tân Mão, anh Minh Tánh sẽ giới thiệu đến quý thân hữu một số tranh vẽ và thư pháp của thiền sư Hakuin, cũng như những ý nghĩa sâu xa của nó. Thiền sư Hakuin có chủ trương “*Thiền trong hành động*”, meditation in action, mỗi bức tranh của ông là một công án, một bài tập thiền quán. Kính mời quý thân hữu đến tham dự và lắng nghe bài pháp thoại đầu Xuân này với tăng thân Sinh Thức.



**o Lớp Thiền Tập Anh Ngữ “The Art of Living Happily” 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 hàng 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 Trung Tâm Thiên Quán Sinh Thức

Trung Tâm Thiên Quán Sinh Thức xin giới thiệu đến với quý thân hữu chương trình thiền tập trong năm 2011, với những khóa thiền Việt ngữ và Anh ngữ, về nhiều đề tài tu học khác nhau được tổ chức tại Trung Tâm Thiên Quán Sinh Thức, và những vùng lân cận như tại Reston, Alexandria, và Arlington, Virginia. Kính 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.

Trung Tâm Thiên Quán Sinh Thức tọa lạc tại vùng rừng núi với không gian yên tĩnh, tươi mát và cảnh trí thiên nhiên hùng vĩ rất thích hợp cho sự tu học. Trong hơn 5 năm qua, Trung Tâm Sinh Thức đã thường xuyên tổ chức những khóa thiền tập và được sự tham dự của nhiều thân hữu xa gần. Với tình trạng kinh tế khó khăn hiện nay, Trung Tâm Sinh Thức rất cần được sự giúp đỡ tài chánh của quý thân hữu để có thể tiếp tục duy trì lệ phí thấp, tạo môi trường tu học và thiền tập dễ dàng cho mọi người có thể tham dự. Mỗi đóng góp của quý thân hữu, dầu nhỏ nhoi đến đâu, cũng là một hỗ trợ và khuyến khích tinh thần rất lớn cho tăng thân Sinh Thức. Sinh Thức là một tổ chức bất vụ lợi (non-profit organization), tất cả những đóng góp tài chánh đều được trừ thuế theo luật định.

Tăng thân Sinh Thức xin thành tâm cảm ơn sự giúp đỡ của quý thân hữu và kính chúc quý thân hữu và gia đình một năm Tân Mão hạnh phúc và khỏe mạnh.

### **Phiếu Bảo Trợ Tài Chánh ~ Ban Bảo Trợ Tu Học**

Tên: \_\_\_\_\_

Địa chỉ: \_\_\_\_\_

Điện thoại: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Đóng góp mỗi tháng  \$50  \$100  \$200  \$\_\_\_\_\_ (tùy hỷ)

Đóng góp mỗi năm  \$500  \$1,000  \$2,000  \$\_\_\_\_\_ (tùy hỷ)

Đóng góp một số tiền theo khả năng là \_\_\_\_\_ cho trọn năm 2011

*Chi phiếu xin ghi Sinh Thức và gửi về địa chỉ P.O. Box 1223, Herndon, Virginia 20172*



## Chương Trình Tu Học Năm 2011

Chương trình thiền tập cho năm 2011 tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức và các vùng phụ cận 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 hầu đem lại niềm vui và hạnh phúc cho trọn một năm. Dưới đây là danh sách những khóa thiền nhiều ngày trong năm 2011 tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức.

- Ngày 15-17 tháng 4 ~ Khóa thiền cho thế 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 Thới"*
- 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](mailto:information@sinhthuc.org)

