

# Ngày Quán Niệm Sinh Thức “Viên Ngọc Quý Thứ 4”

*Thứ Bảy ngày 19 tháng 3 năm 2011*



Tăng thân Sinh Thức kính mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm với chủ đề **“Viên Ngọc Quý Thứ 4”** vào thứ Bảy ngày 19 tháng 3 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 “Viên Ngọc Quý Thứ 4”
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	Free time
11:30	Tai Chi exercises
12:00	End



## o Pháp Thoại

Trên con đường tu học theo lời Phật dạy, chúng ta biết rằng mình cần phải quay về nương tựa vào Tam bảo, tức Ba viên ngọc quý, là Phật, Pháp và Tăng. Và trong kinh đức Phật cũng có nhắc nhở chúng ta về Viên ngọc quý thứ tư, nó có thể làm năng lượng bảo hộ và hướng dẫn cho chúng ta trên suốt con đường tu học. Và đức Phật dạy chúng ta phải biết thực tập quay về nương tựa nơi Viên ngọc quý thứ tư này.

Trong buổi nói chuyện trong ngày Quán niệm, anh Minh Tánh sẽ cũng chia sẻ về bài tập 16 hơi thở theo lời Phật dạy, và giới thiệu thêm về chương trình thực tập 16 hơi thở online retreat của Sinh Thức. Kính mời các bác và các anh chị về tham dự ngày quán niệm 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 Khóa Thiền Anh Ngữ cho Thế Hệ Trẻ Ngày 15-17 Tháng 4**

Khóa thiền Anh ngữ với chủ đề **“The Buddha of the Net Generation”** vào chiều thứ sáu ngày 15 cho đến trưa ngày chủ nhật ngày 17 tháng 4 tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thứ. Đây là một chương trình tu học và thiền tập đặc biệt cho thế hệ trẻ từ 14 tuổi cho đến 35 tuổi. Trong khóa thiền này, những đề tài thường xuyên ảnh hưởng thế hệ trẻ ngày nay như sự căng thẳng tinh thần (stress), tình cảm (relationship), những áp lực của việc làm hay trường học (the demands of career or school) cũng như những đề tài thực tiễn khác sẽ được trình bày dựa trên giáo lý Phật pháp. Các phương pháp thực tập sẽ được chia sẻ với sự trình bày mới mẻ, dễ hiểu và thích hợp cho tuổi trẻ. Đây là một khóa thiền Anh ngữ hiếm có và rất cần thiết cho thế hệ trẻ. Kính mời các cha mẹ và phụ huynh khuyến khích cho các con em ghi danh tham dự để có thể học hỏi thêm những phương pháp tu học thực tế giúp các em sống đời hạnh phúc trong xã hội vốn có nhiều sự bận rộn và căng thẳng ngày nay. Muốn biết thêm chi tiết xin đến thăm trang nhà Sinh Thứ tại <http://www.sinhthuc.org/> hay điện thoại văn phòng tại (703) 787-3377.



**o Những Khóa Thiền Trong Tháng 5 tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thứ**



Khóa Thiền Lễ Phật Đản  
**“Sự Nghiệp Chuyển Hóa”**  
Ngày 13-15 tháng 5



Khóa Thiền Anh Ngữ  
**“Extinguishing the Flame of Suffering”**  
Ngày 21-22 tháng 5