

# Giải Thoát Khổ Đau Ngay Bây Giờ và Ở Đây



một ngày tu học thiền quán với anh **Quảng Minh Đức**  
vào thứ Bảy ngày 23 tháng 8 từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều  
tại Fairfax Government Center 12000 Government Center Parkway, Fairfax, VA 22193

**K**ính mời quý thân hữu tham dự ngày tu học để chúng ta học về Thiền Tĩnh Thức với sự sống và nghe những bài pháp thoại giáo lý sâu sắc và thực tế thích hợp với đời sống của người cư sĩ có gia đình và trách nhiệm, học hỏi cách sống chánh niệm thực tiễn (practical mindfulness) ngay trong đời sống đi làm để hiểu rõ con đường tu học (spiritual path), biết cách đối diện với những hoàn cảnh khó khăn về tình cảm, bệnh hoạn, tuổi già cũng như nhận biết mà tháo gỡ những vướng mắc, trói buộc hằng ngày. Đến với ngày tu học để chúng ta có được những giờ phút thật sự nghỉ ngơi chăm sóc cho thân tâm, cơ hội gỡ rối tinh thần khỏi những thắc mắc và gặp những người bạn lành cùng chí hướng trên con đường tu học hỗ trợ cho nhau.

Ngày tu học hoàn toàn miễn phí. Đồ ăn trưa nhẹ và nước uống sẽ được nhóm tổ chức chuẩn bị. Kính mời quý thân hữu ghi danh online tại <https://forms.gle/yplKtkeepRrfpaCe6> Nếu có khả năng, xin quý thân hữu tình nguyện đóng góp qua Venmo tại @SinhThuc hay PayPal tại [registration@sinhthuc.org](mailto:registration@sinhthuc.org) để phụ giúp chi phí cho việc tổ chức cũng như duy trì Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức tại vùng rừng núi cho tất cả đến tu học.



**Quảng Minh Đức** anh là một cư sĩ giáo thọ chia sẻ Phật Pháp theo khoa học, thực tế và vào đời. Anh là giáo thọ hướng dẫn tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức vùng rừng núi Wardensville, WV. Trong hơn 30 năm qua, anh đã thường xuyên chia sẻ Phật Pháp bằng tiếng Việt và Anh ngữ tùy theo nhu cầu tại những ngày tu học, những ngày thiền tập (spiritual workshop) và những khóa thiền nhiều ngày cũng như anh đã dạy Thiền tại trường đại học Northern Virginia Community College và trường đại học Saint Leo University, Norfolk.

Trung Tâm Thiền Quán *Sinh Thức*

Trung Tâm: 1735 Sauerkraut road, Wardensville, WV 26851 ~ Bưu Điện: P.O. Box 1223, Herndon, VA 20172  
Điện thoại: (703) 787-3377 ~ Điện thư: [information@sinhthuc.org](mailto:information@sinhthuc.org) ~ Trang nhà: [https://www.sinhthuc.org/v\\_index.htm](https://www.sinhthuc.org/v_index.htm)