

# Ngày Quán Niệm Hàng Tháng “*Đổi Mặt với Phiền Nã*”

*Thứ Bảy ngày 18 tháng 11 năm 2017*



Chúng tu học Sinh Thức kính mời quý thân hữu tham dự ngày quán niệm hàng tháng vào thứ Bảy ngày 18 tháng 11 **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 “ <i>Đổi Mặt với Phiền Nã</i> ”
11:30	Thể dục Tai Chi
12:00	Ăn chay trưa
01:15 trưa	Thiền hành ngoài trời
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 số (703) 787-3377 hay qua điện thư [information@sinhthuc.org](mailto:information@sinhthuc.org) hoặc đến thăm trang nhà Sinh Thức tại [http://www.sinhthuc.org/v\\_index.htm](http://www.sinhthuc.org/v_index.htm)



### o Bài Pháp Thoại

Hạnh phúc là làm những việc cần làm trong hiện tại, chớ để cho giây phút hiện tại trôi qua một cách vô vị, mà phẩm chất hạnh phúc tùy thuộc vào cách ta biết sống trong giây phút hiện tại thế nào. Tuy nhiên, ngay trong hiện tại, ta thường tạo cho mình nhiều ước mơ, nhiều sở hữu, nhiều mối quan hệ... nói tóm lại là bao nỗi lo âu phiền muộn không sao tránh khỏi. Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu lời dạy của đức Phật về những phương thức thoát khỏi phiền não, cũng như chúng ta thực hành ra sao khi đối diện với phiền não. Kính mời các bác và các anh chị tham dự ngày quán niệm tháng mười một và lắng nghe những chia sẻ thực tiễn của chị Tâm Diệu Phú với chủ đề "Đổi Mặt với Phiền Não"



### o Hình ảnh tu học trong các khóa thiền mùa Thu

Kính mời quý thân hữu xem qua những hình ảnh trong các khóa thiền mùa Thu vừa qua tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức. Hình ảnh khóa thiền Anh ngữ với chủ đề "*The Path of Heartfulness*" tại <https://photos.app.goo.gl/I5mp62UN1Qfr3vbo2>  
Hình ảnh khóa thiền Việt ngữ với chủ đề "*Nuôi dưỡng Tình Thương và Tuệ Giác trong từng giây phút*" tại <https://photos.app.goo.gl/xlWDtSsc0u3GIJwo1>



## o Chương Trình Thiền Tập Năm 2018

Chương trình thiền tập cho năm 2018 đã được trình bày trên trang nhà Sinh Thức tại [http://www.sinhthuc.org/v\\_index.htm](http://www.sinhthuc.org/v_index.htm) với những ngày sinh hoạt tu học Việt ngữ và Anh ngữ tại vùng Fairfax và những khóa thiền cuối tuần tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức vùng Wardensville, West Virginia. Kính mời quý thân hữu sắp xếp để tham dự. Dưới đây là chương trình của một vài khóa thiền tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức.

- Ngày 12-14 tháng 1 ~ Khóa thiền đầu năm 2018 *“Tháo gỡ những trói buộc trong đời sống”*
- Ngày 6-8 tháng 4 ~ Khóa thiền mùa Xuân
- Ngày 16 tháng 6 ~ Ngày Thiền tập và Kỷ niệm 13 năm thành lập Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- Ngày 2-5 tháng 8 ~ Khóa thiền và trại Hè cho toàn thể gia đình
- Ngày 19-21 tháng 10 ~ Khóa thiền mùa Thu



## 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.

