



SÙNYATÀ MEDITATION ASSOCIATION  
Hội Thiền Tánh Không  
Thiền Thất Chân Không San Jose - Bắc California

## THÔNG BÁO

### LỚP BÁT NHÃ TRUNG CẤP 1

Dưới sự giảng dạy của sư cô Triệt Như

Điều Kiện : Thiền sinh đã học xong khóa Thiền Căn Bản và có chút ít kinh nghiệm Định  
Thời gian: Học 9 ngày - Từ ngày 20 đến 28 tháng 3, 2010.  
Giờ Học: 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều [Ngày thứ Bảy và Chủ Nhật: 20, 21, 27, 28]  
6 giờ chiều đến 9 giờ tối [Ngày thứ Hai đến thứ Sáu: 22, 23, 24, 25, 26]  
Học Phí: \$100 / một thiền sinh

Địa điểm: Thiền Thất Chân Không San Jose, CA  
3420 San Saba Drive, San Jose, CA 95148

Liên lạc ghi tên học: [ttchankhong@gmail.com](mailto:ttchankhong@gmail.com)  
Điện thoại: Chị Thuần Trí Tịnh (408) 329-8197 Hoặc  
Chị Viên Quang (510) 828-3637

#### Chuyên đề học:

1. Khái quát về Bát Nhã - Sự khác nhau giữa Trí và Huệ - Trí căn và Huệ căn
2. Chân lý qui ước – Chân lý tối hậu
3. Thiền Huệ: Như Thật
4. Thiền Định: Thở Không Nói bước 3
5. Phương tiện thực hành Bát Nhã: Nhận Thức
6. Những qui luật chi phối nhân cách con người
7. Tâm trong đạo Phật.

**Ban Tu Học cũng trân trọng thân mời thiền sinh đã học xong lớp  
Bát Nhã trung cấp 1 đến dự thính để ôn tập.**

# Hội Thiên Tánh Không

## THIÊN THẤT CHÂN KHÔNG

3420 San Saba Drive  
San Jose, CA 95148  
(408) 300-5054

### - THÔNG BÁO -

#### I. Về Sinh Hoạt tại Thiên Thất Chân Không

1. Mỗi tháng họp Đạo tràng vào ngày Chủ nhật đầu tháng, từ 9 am - 12 pm, dành cho tất cả thiên sinh cũ và mới.
2. Mỗi tuần, vào ngày Chủ nhật từ 9 am - 12 pm, Thiên thất mở cửa cho thiên sinh có nhu cầu tu tập, đến thực tập khí công, tọa thiền, và giải đáp thắc mắc.
3. Mỗi tối thứ Hai, thứ Tư, thứ Sáu, từ 6:30 pm - 8 pm, Thiên thất mở cửa cho thiên sinh đến tập khí công và tọa thiền (hướng dẫn thực hành).

#### II. Về Các Khóa Tu Học

1. Tháng 3 năm 2010 - **Lớp Bát Nhã Trung Cấp 1**, do sư cô Triệt Như hướng dẫn từ ngày 20 đến 28 tháng 3. Thời khóa như sau:
  - Trọn các ngày thứ Bảy và Chủ nhật: 20, 21, 27, 28. Học từ 9 am - 5 pm.
  - Các ngày thứ Hai đến thứ Sáu: 22, 23, 24, 25, 26. Học từ 6 pm - 9 pm.

2. Lớp **Thiền Đi Vào Đời Sống Con Người**, dạy thực hành để hài hòa thân-tâm, chữa bệnh tâm thể... vào 2 ngày cuối tuần thứ Bảy và Chủ nhật sẽ mở tại Thiên thất nếu có nhiều người có nhu cầu xin học.

Xin điện thoại ghi danh: - Thầy Không Chiếu (408) 300-5054  
- Cô Viên Quang (510) 828-3637

Nếu có đủ duyên, sẽ mở vào cuối tháng 4 năm 2010.

#### III. Chủ Đề Dụng Công Cho Mỗi Tháng

1. Tháng 2 năm 2010, ôn tập chủ đề “Định niệm hít vào thở ra.”  
Bước 1: Nói thầm “Tôi biết tôi hít vào, tôi biết tôi thở ra.”
2. Ngoài ra, nếu có thì giờ nên tập thêm THIÊN CHỈ, thực hành vô ngôn trong khi đi, đứng, nằm, ngồi để có quán tính mới: “Không nói thầm” (tâm yên lặng) trong khi rảnh rang hay làm việc theo thói quen.

#### NHÂN NHỨ

Thiên thất là ngôi nhà tâm linh của chúng ta. Quý vị thiên sinh thường đi đến thiên thất để thực tập và tham vấn về các kỹ thuật thực hành và lý thuyết thiền học sẽ có tiến bộ rất nhanh và có nhiều lợi lạc.

**Thầy Không Chiếu**