

LỊCH TRÌNH / AGENDA (12/7/2025)

Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / Hiểu biết, đón nhận, xả ly.
Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind / Understanding, accepting, and letting go.

Thời gian/Time	Activities
8:50 – 9:10	Thỉnh quý Thầy – Inviting all Bantes Quý Thầy cúng Phật – Bante chanting to the Buddha SC cúng hương linh – SC chanting to spirits
9:20 9:40 – 10:00	Khởi hành – Departure Đến nơi, ổn định chỗ ngồi – Arrival and settling in Giới thiệu chương trình – Introduction the program
10:00 – 10:30 Kunzang guide	Hành thiền ngoài bãi biển: Niệm Phật 5 phút, sau đó thực tập thiền hành thư giãn. Beachside Meditation: Begin with 5 minutes of Buddha recitation, followed by gentle walking meditation to relax body and mind.
10:30 – 11:00 Ven Sara time	Thuyết giảng Phật Pháp: Ven Sara sẽ chia sẻ giáo lý Dharma Dharma Talk: Ven Sara will share inspiring Dharma teachings.
11:00 – 11:45	Dùng cơm trưa: Cùng nhau thưởng thức bữa ăn trong không khí thanh tịnh. Lunch Time: Enjoy a peaceful meal together in a calm and mindful atmosphere.
11:45 – 12:00	Thiền hành quanh bờ hồ: Niệm Phật kết hợp đi thiền, do Kunzang hướng dẫn. Walking Meditation Around the Lake: Combine Buddha recitation with meditative walking, guided by Kunzang.
12:00 – 12:30 Kusala time	Trò chơi Phật Pháp: Sinh hoạt vui vẻ, học đạo lý qua trò chơi gắn kết. Dharma Games: Joyful activities that teach Buddhist values through playful interaction.
12:30 – 1:00pm SC Time	Tập hát và tiếp tục chơi trò chơi Phật Pháp (có phần thưởng). Singing Practice and More Dharma Games (with rewards).
1:00 – 1:15	Bố thí: Cúng dường gạo và muối đến chúng sanh—thực hành hạnh lành. Offer to hungry ghost
1:15 – 1:45	Ngồi thiền thư giãn: Kết hợp massage nhẹ để thả lỏng thân tâm. Hồi hướng và kết thúc chương trình. Relaxation Meditation: Seated mindfulness with gentle massage. Dedication of Merit and Program Conclusion.

Nam Mô Bồn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Trong tiết trời tháng 7 dịu mát tại Darwin, Hội Phật Giáo Việt Nam Bắc Úc (HPGVNBU) xin thông báo

Khóa tu tháng 7 sẽ được tổ chức ngoài trời, giữa khung cảnh thiên nhiên thanh tịnh, tạo duyên lành cho mỗi người trở về với chính mình qua sự thực tập chánh niệm, nuôi dưỡng tâm từ bi và phát triển tuệ giác.

Khóa Tu Một Ngày Tháng 7



Thời gian: Thứ Bảy, ngày 12 tháng 7 năm 2025



Bắt đầu lúc: 10 giờ sáng



Địa điểm: Alexander Lake – East Point Road

Chủ đề khóa tu:



Hiếu Biết – Đón Nhận – Xả Ly

Một hành trình tâm linh hướng về sự tỉnh thức, buông bỏ và an lạc nội tâm.

Với sự hiện diện và giảng dạy

- Bante Jothi và Bante Kusala – Chùa Quốc Tế
- Venerable Sara – Chùa Campuchia
- Sư Cô Thích Nữ Giới Huyền – Hội Phật Giáo Việt Nam Bắc Úc

Trân trọng kính mời toàn thể quý Phật tử, đồng hương cùng tham dự, gieo duyên lành, vun bồi công đức và cùng nhau tu học trong tinh thần hòa hợp và thanh tịnh.

Nam Mô Hoan Hỷ Tạng Bồ Tát Ma Ha Tát