



**Vietnamese Buddhist Society of the NT Inc**

ABN: 33 637 807 722

Correspondence: 32 Damirrinda St, LYONS NT 0810

Email: [vietbuddhistsociety.nt@gmail.com](mailto:vietbuddhistsociety.nt@gmail.com) Contact: 0429 804 333

## Thông Báo – Announcement

**Khóa tu 1 ngày: Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống - sức khỏe Thân Tâm**

**One-Day retreat: Observing the Eight Precepts and Meditation for Life Balance - Physical and Mental Health.**

**Lịch khóa tu 1 tháng 1 ngày, 2025 - Once-month retreat calendar, 2025**

Thời gian		Nội Dung Chương trình	
Ngày Dương Lịch	Ngày Âm Lịch		
<b>Tháng 3</b> Thứ Bảy, ngày 15 tháng 3, 2025 <b>Saturday 15/3/2025</b>	Ngày 16 tháng 2	Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / khai mở thân tâm, chánh niệm rõ biết thân tâm.  One-day Retreat on Eight Precepts and Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind/ Opens the body and mind, with clear mindfulness of the body and mind.	
<b>Tháng 4</b> Thứ Bảy, ngày 19 tháng 4, 2025 <b>Saturday 19/4/2025</b>	Ngày 22 tháng 3	Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / Thực hành tâm từ bi, năng lượng sức khỏe thân tâm.  One-day Retreat on Eight Precepts and Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind / Practice compassionate heart, energy for physical and mental health	
<b>Tháng 5</b> Thứ Bảy, ngày 10 tháng 5, 2025 <b>Saturday 10/5/2025</b>	Ngày 13 tháng 4	Khai kinh mùa An Cư Đại Lễ Phật Đản 2649 kết hợp Khóa tu 1 ngày Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / Quán chiếu vạn pháp.  Opening of the Rains Retreat Season The Great Vesak Day 2649 combined with a One-day Retreat on Eight Precepts and Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind/ Contemplation of all phenomena.	

<b>Tháng 6</b>	Thứ Bảy, ngày 7 tháng 6, 2025 <b>Saturday 07/06/2025</b>	Ngày 12 tháng 5	Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / Làm chủ thân tâm.  One-day Retreat on Eight Precepts and Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind/ Master the body and mind.
<b>Tháng 7</b>	Thứ Bảy, ngày 12 tháng 7, 2025 <b>Saturday 12/7/2025</b>	Ngày 18 tháng 6 (1)	Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / Hiểu biết, đón nhận, xả ly.  One-day Retreat on Eight Precepts and Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind/ Understanding, accepting, lets go.
<b>Tháng 8</b>	Thứ Bảy, ngày 9 tháng 8, 2025 <b>Saturday 09/08/2025</b>	Ngày 16 tháng 6 (2)	Khai kinh Vu Lan báo hiếu Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / Phát tâm bồ đề.  Opening Ceremony of Vu Lan Festival of Filial Piety One-day Retreat on Eight Precepts and Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind. / Developing the bodhi mind
<b>Tháng 9</b>	Thứ Bảy, ngày 6 tháng 9, 2025 <b>Saturday 06/09/2025</b>	Ngày 15 tháng 7	Đại lễ Vu Lan báo hiếu  The Great Vu Lan Festival of Filial Piety
	Chủ Nhật – ngày 7 tháng 9, 2025 <b>Saturday 07/09/2025</b>	Ngày 16 tháng 7	Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / Thể hiện trong đời sống (phát bồ đề Tâm, báo hiếu).  One-day Retreat on Eight Precepts and Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind/ Manifesting in daily life (developing the bodhi mind, filial piety)
<b>Tháng 10</b>	Thứ Bảy, ngày 4 tháng 10, 2025 <b>Saturday 04/1/2025</b>	Ngày 13 tháng 8	Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / Đền ơn và biết đủ.  One-day Retreat on Eight Precepts and Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind / Repay gratitude and contentment
<b>Tháng 11</b>	Thứ Bảy, ngày 1 tháng 11, 2025 <b>Saturday 01/11/2025</b>	Ngày 12 tháng 9	Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / Trở về Phật tánh, thể tướng dụng của Phật tánh.  One-day Retreat on Eight Precepts and Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind / Returning to Buddha-nature, the form, essence, and function of Buddha-nature
<b>Tháng 12</b>	Thứ Bảy, ngày 6 tháng 12, 2025	Ngày 17 tháng 10	Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / An lạc trong Phật tánh.  One-day Retreat on Eight Precepts and Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind/

	<b>Saturday 06/12/2025</b>		Peace in Buddha-nature
<b>Tháng 1/2026</b>	Thứ Bảy, ngày 3 tháng 1, 2026	Ngày 15 tháng 11	Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / Phá chấp phương tiện. One-day Retreat on Eight Precepts and Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind/Breaking attachment to skilful means.
	<b>Saturday 03/1/2026</b>		
	Thứ Bảy, ngày 31 tháng 1, 2026	Ngày 13 tháng 12	Tổng kết năm khóa tu 1 tháng 1 ngày / Phước Huệ Hoàn Mãn. Year-End Review of the Monthly One-day Retreat/ Perfected Merit and Wisdom.
	<b>Saturday 31/1/2026</b>		

## Chương trình tu tập 1 ngày thọ bát quan trai và Thiền cân bằng cuộc sống - sức khỏe Thân Tâm

### One-Day retreat program: Observing the Eight Precepts and Meditation for Life Balance-Physical and Mental Health.

#### Buổi sáng / Morning

- 8:20 am – 8:30 am: Khởi động – Trà sáng / Warm-up – Morning Tea
- 8:30 am – 8:50 am: Ngồi thiền thành thới - Relaxed meditation
- 8:50 am – 9:20 am: Hướng dẫn chương trình khóa tu / Orientation – Introduction to the retreat program and guidance.
- 9:20 am – 10:00 am: Thọ Bát Quan Trai và Thiền cân bằng cuộc sống và sức khỏe Thân Tâm / khai mở thân tâm, chánh niệm rõ biết thân tâm - Eight Precepts and Meditation for Life Balance and Health of Body and Mind/ Opens the body and mind, with clear mindfulness of the body and mind.
- 10:00 am – 10:10 am: Nghỉ giải lao – 10 phút / Break – 10 minutes
- 10:10 am – 11:00 am: Học và thực tập luyện tập - Cân bằng cuộc sống / Study and practice - Balancing life

## **Buổi trưa / Noon**

- 11:00 am – 12:00 pm: Ăn cơm chánh niệm / Mindful lunch
- 12:00 pm – 12:30 pm: Dọn dẹp sau bữa trưa / Clean up lunch – 30 minutes

## **Buổi chiều / Afternoon**

- 12:30 pm – 1:00 pm: Thiền hành / Walking meditation
- 1:00 pm – 1:40 pm: Thiền nghỉ ngơi / Resting meditation và break
- 1:40 pm – 2:30 pm: Hỏi đáp thắc mắc trong đời sống, và sự tu tập của khóa tu  
One by One question and answer about life concerns, and the practice of the retreat.
- 2:30 pm – 3:00 pm: Chia sẻ nhóm nhỏ/Small group discussion
- 3:00 pm – 4:00 pm: Chia sẻ cảm nhận từ đại chúng và giải đáp thắc mắc. Kết thúc chương trình tu tập 1 ngày hoàn mãn / Group sharing of experiences. Conclusion of the one-day retreat

## **Buổi tối / Evening – chương trình thêm cùng ngày.**

- 5:00 pm – 6:00 pm: Khuyến khích giới thiệu ăn ẩm thực chay bổ dưỡng. Tùy chọn mang đi / Promote healthy vegetarian food. Takeaway option.
- \*Note – Nội dung chương trình tùy theo mỗi tháng đã trình bày trên.

## **Chương trình có sự chứng minh và hướng dẫn từ -** **The program is graced and guided by -**

- Thượng Toạ Thích Nguyên Tạng - Trụ Trì Tu Viện Quảng Đức, Victoria, Australia  
Senior Venerable Thích Nguyên Tạng - Abbot of Quang Duc Monastery, Victoria, Australia
- Sư Cô Thích Nữ Giới Huyền- chùa quốc tế Darwin  
Nun from the International Temple, Darwin
- Kunzang Chophel – Tiến Sĩ Tâm Lý Học  
Kunzang Chophel – Clinical Psychotherapist (PhD).
- Và sự trợ giúp của HPGVNBU  
With the support of the Vietnamese Buddhist Society of the NT

\*Ghi chú: Đại chúng tham gia hoan hỉ đăng kí với ban tổ chức giúp thuận tiện cho công tác tổ chức phương tiện và bữa trưa, đây là một bước rất cần thiết để đảm bảo mọi người đều được phục vụ chu đáo.

\*Note: Participants are kindly requested to register with the organizers to facilitate the arrangement of transportation and food. This step is essential to ensure that everyone is well taken care of.

Chương trình khóa tu sẽ được truyền tải qua 3 ngôn ngữ - Anh, Việt, Trung.  
(The retreat program will be conducted in English, Vietnamese and Mandarin)

**Chi tiết liên lạc ban tổ chức khóa tu:**

Contact details for the retreat organiser

**Facebook:** Vietnamese Buddhist Society of the Northern Territory Incorporated

**Email:** [vietbuddhistsociety.nt@gmail.com](mailto:vietbuddhistsociety.nt@gmail.com) **Phone:** **Thuy Fong: 0414 363 855 Quang Pham: 0429 804 333**

**Địa điểm tổ chức:** Chùa Quốc Tế Darwin, 37 Parkside Crescent, Leanyer NT

**Venue:** International Temple Darwin, 37 Parkside Crescent, Leanyer NT

Thay mặt Ban Tổ Chức – On behalf of the VBSNT

***Thuy Fong – President VBSNT***