Then Quan, Con duong hanh phuc - Nguyen Duy Nhien

Nguyễn Duy Nhiên — Thiền Quán & Lời Kinh Xưa

Then Quan, Con duong hanh phuc - Nguyen Duy Nhien

Vietnamese, with Unicode Times font

Thiền Quán, Con Đường Hạnh Phúc

Nguyễn Duy Nhiên

It's Easier Than You Think

Sylvia Boorstein

Nhà Xuất Bản Sinh Thức

Điện thoại: (703) 787-3377

Điện thư: sinhthuc@sinhthuc.org

Trang nh à: http://www.sinhthuc.org

Giới thiệu: Thiền Quán, Con Đường Hạnh Phúc (It's Easier Than You Think) là một quyển sách vui tươi và rất dễ đọc. Tác giả tr ình bày giáo lý của đức Phật v à phương pháp tu tập, bằng các mẩu chuyện về những kinh nghiệm trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Bà Sylvia Boorstein là một nhà tâm lý trị liệu (psychotherapist) và cũng là một giáo thọ nổi tiếng trong cộng đồng tu học của người Tây Phương. Trong quyển sách n ày, tác giả trình bày tuệ giác của Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Ngũ Trần Cái... một cách rất cụ thể và dễ hiểu. Tác giả hướng dẫn ta bước từng bước một đi theo con đường của Phật, con đường của Thiền Quán, Chánh Niệm. Con đường hạnh phúc ấy, nó dễ d àng hơn là bạn nghĩ. Giữa những bận rộn, chật vật hằng ngày, chúng ta thường dễ đánh mất m ình trong những nỗi lo lắng, buồn phiền. Chúng ta quên rằng ta có khả n ăng sống hạnh phúc giữa sóng gió của cuộc đời. Quyển sách n ày có thể được xem như một người bạn thân trong cuộc đời, h ãy mở ra và đọc, bạn sẽ thấy con đường hạnh phúc, thảnh thơi bao giờ cũng vẫn nằm trước mặt bạn. Con đường hạnh phúc ấy có mặt khắp mọi nơi trong cuộc sống, ngay cả bây giờ v à ở đây.

-ooOoo-

Mục Lục

[01] Phần 1 - Dễ Hơn Là Bạn Nghĩ Tu Tập là Bình Thường

Xoay Xở Khéo Léo

Giác Ngộ

Tỉnh Thức Không Phân Biệt Tôn Giáo

[02]
Phần 2 - Con

Đường Hạnh Phúc: Giáo Lý Căn Bản của
Phật Tuệ Giác C ăn Bản:
Bác Ba v à Ông Ngoại Tôi
Chân Đế Thứ Nhất: Nỗi Đau, Không Tránh Được - Nỗi Khổ, Không Cần Thiết.

Chân Đế Thứ Hai: Dính Mắc l à Khổ Đau

Chân Đế Thứ Ba: Một Tin Vui Tuyệt Vời

Tam Tổ của Thiền Tông v à Nhất Tổ của Berkeley

Chân Đế Thứ Ba Rưỡi

Tim Tôi Vẫn C òn Níu Kéo

Chân Đế Thứ Tư: V òng Tròn Bát Chánh

Chánh Kiến: Bạn Tôi Alta và Vô Thường

Chánh Tư Duy: Thực Tập Sự Khác Biệt

Tha Thứ

Những Củ Hành Tây

Cháu Ngoại Tôi và Tu Viện

Chánh Nghiệp: Hành Động Chân Chánh

Ông Ngoại Tôi v à Những Trái Cam

Chánh Nghiệp Tích Cực: Cứu Cấp Trên Phi Cơ

Cứu Cấp Trên Phi Cơ: I. Sự Sai Lầm

Cứu Cấp Trên Phi Cơ: II. Sửa Sai.

Chánh Ngữ: Một Lời Đ ã Nói Ra, Bốn Ngựa Không Theo Kịp

Luật Sáu Mươi Giây

Chánh Mạng: Chị Pearl và Công Việc Ủi Đồ

Chánh Tinh Tấn: "Nhớ, H ãy Vui Vẻ"

Chánh Định: L àm Nhẹ Đi Nỗi Đau

Chánh Niệm: Ba Tôi v à Cuốn Phim Cuối

[03]
Phần 3- Những Chướng Ngại Cho Cái
Nhìn Sáng Tỏ Nhà Phỏng Vấn và Vị
Đạo Sư
Tâm Thức v à Thời Tiết

Những Tâm Thức Chướng Ngại Chỉ Có Bấy Nhiêu Thôi

Ăn Xúp Bằng Nĩa
Ái Dục
Ác Cảm
Nhưng, Chiếc Đ òn Gỗ Ấy Là Của Tôi!
Lười Biếng và Hôn Trầm
Xao Động
Người Đ àn Bà Trên Bãi Biển Guaymas
Bớt Sợ Hãi
Hoài Nghi
Khi Những Tâm Chướng Ngại Khởi Lên Cùng Một Lúc
[04]
Phần 4- Một Cái Nhìn Sáng Tỏ: Tuệ Giác và Từ Bi
Tự Tánh Của Tâm
Không Có Một Cây Tùng Rực Lửa
Ba Con Dấu Của Thực Tại
Như Bọt Nước, Sương Mai
Anicca: Vô Thường
Cái Này Rồi Cũng Sẽ Qua
Không Có Sự Dễ Chịu Nào là Lâu Dài
Dukkha: Bất Toại Nguyện
Dẫu Đời Có L à Vô Nghĩa, Món Nấm Vẫn Quan Trọng
Anatta: Vô Ngã
Cái Nhìn Xa Rộng, Cái Nhìn Nhỏ Gần
Bác Thợ Sửa Máy May: Quên Đi Câu Truyện Của M ình
Thiên Trú
Tâm Từ
Biết Thương Yêu là Biết Hạnh Phúc
Thương Yêu Mọi Người là Chuyện Dễ Nhất
Tâm Bi
Rộng Lượng là Một Hành Động Tự Nhi ên

Tâm Hỷ: Niềm Vui Vị Tha

Tâm Xả: Trong Tĩnh Lặng Có Hết Tất Cả

Xong là Xong

-ooOoo-

Đầu trang | 01
| 02
| 03
| 04 | Mục lục
[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 12-03-2005

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.