

KHÓA TU BẮC MỸ 2015

by Bhikkhu PhD. Thích Tâm Thành

PHẬT HỌC ỨNG DỤNG được chiếu rọi dưới ánh sáng khoa học và y học APPLIED BUDDHISM

Shining with scientific & medical lights

THIỀN TẬP TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY Cultivating Mindfulness in Daily Life

1. Thiền tập là gì? Một số định nghĩa hay khái niệm về Thiền học.
What is Meditation/Mindfulness practice? Some definitions or concepts of Meditation.
2. Chánh niệm tỉnh giác là gì? Ai cần nên thực tập chánh niệm tỉnh giác? Một vài lợi ích của việc thực tập chánh niệm tỉnh giác trong đời sống hằng ngày.
What is Right view & awakening? Who needs to practice it? Some benefits when you practice it in your daily life.
3. Bát chánh đạo có liên quan gì đến thiền tập?
What is the relationship of the eightfold paths and meditation practice?
4. Văn, Tư, Tu là gì? Tại sao ngày nay chúng ta tu tập nhiều nhưng không gặt hái được kết quả lợi lạc?
What are listening, thinking, and cultivating? Why do we practice a lot today but not gaining much benefits?
5. Chúng ta chỉ cần thực tập thiền ngồi hay trong tất cả mọi lúc và mọi tư thế? Tại sao thực tập thiền ngồi quan trọng hơn so với các tư thế khác?
Do we need to practice only sitting meditation or in all other postures and at all time? Why does sitting meditation is more important than the others?
6. Có bao nhiêu phương pháp tọa thiền và phương pháp nào là đúng đắn hay thích hợp nhất cho bạn?
Are there how many meditation methods? Which one is the correct or the best one for you to practice?
7. Thực tập thiền hằng ngày sẽ đem lại lợi lạc gì cho bạn?
What are the benefits you can get when you cultivate mindfulness?

8. Làm thế nào để bắt đầu thực tập thiền tập trong đời sống hằng ngày?
How can we start to cultivate mindfulness in our daily life?
9. Hãy học và thực hành để biết cách nuôi dưỡng bạn bằng những bữa ăn thực sự tốt lành và đúng đắn.
Let learn and practice how to nourish you with correct and nutritious meals.
10. Tại sao Chư Phật chọn giờ trưa (giờ Ngọ) để thọ thực?
Why do the Buddhas chose to eat lunch/main meal at noon time?
11. Tại sao Chư Phật dạy chúng ta “Tam thường bất túc?”
Why do the Buddhas teach us “never fully satisfy our hunger, clothing, and sleeping?”
12. Tại sao Chư Phật khuyên chúng ta không nên ăn tối (nhiều hay muộn quá?)
Why do Buddhas recommend us not to eat (heavy or late) dinner?
13. Tại sao Chư Phật dạy chúng ta nên ăn uống trong yên lặng và chánh niệm?
Why do Buddhas teach us eating or drinking in noble silence & mindfulness?
14. Hãy học và thực hành để có thể bước những bước chân thật vững vàng, an lạc và thoải mái.
Let learn and practice how to walk with every single stably, relaxingly, and freely step.
15. Làm thế nào để ngồi một cách ngay ngắn, vững vàng và thư giãn dù là ở bất cứ nơi đâu hay để làm gì.
Let learn how to sit stably, straightly, and relaxingly anywhere and anytime.
16. Bạn biết gì về hơi thở của bạn? Bao nhiêu thời gian trong ngày bạn thực sự nhớ nghĩ và quan tâm đến nó?
What do you know about your breath? How much time everyday do you really think about and care for your breath?
17. Bạn có biết hơi thở của bạn có liên quan mật thiết đến những thay đổi về tâm, sinh và vật lý trong cơ thể của bạn không?
Do you know that your breathes have essential relationships to emotional, physiological, and physical changes in your body?
18. Những lợi ích thiết thực của việc thực tập quán sát hơi thở của bạn trong đời sống hằng ngày.
Some practical benefits of cultivating mindful breathing in your daily life.
19. Đức Phật dạy chúng ta nên đi ngủ lúc nào và thức dậy lúc nào? Ngủ bao nhiêu giờ thì đủ và ngủ như thế nào tốt cho sức khỏe của bạn?

How do The Buddhas advice us about what time to go to sleep and what time to wake up? How many hours of sleeping is enough and how should we sleep to be healthy?

20. Đức Phật dạy chúng ta làm thế nào để chăm sóc và chuyển hóa cơn nóng giận bực bội của mình?
How do the Buddhas teach us to observe, embrace, and transform our anger?
21. Bạn đã sử dụng thì giờ rảnh rỗi của bạn như thế nào? Đức Phật đã chỉ dạy chúng ta ra sao trong vấn đề này?
How do you use your leisure times? How do the Buddhas teach us about this issue?
22. Làm thế nào để trở thành một học sinh giỏi trong trường học hay một nhân viên xuất sắc trong công ty của bạn?
How to become an excellent student in your school or a good staff member/leader in your company?
23. Đức Phật dạy chúng ta làm thế nào để có được một gia đình hạnh phúc và đời sống bình an? (Kinh Chân Hạnh Phúc)
How to create a happy family and a peaceful life?
24. Bạn nghĩ gì và đã làm gì trong đời sống hằng ngày của bạn trong việc bảo vệ môi trường sống của chúng ta?
What do you think and what have you done in your daily life to protect our environment?
25. Bạn có cần phải là một người Phật tử để học hỏi, nghiên cứu và ứng dụng lời Phật dạy trong đời sống hằng ngày của mình không?
Do you need to become a Buddhist to study and apply the Buddhas teaching in your daily life?