

Đọc sách Truyền Thống Sinh Động của Thiền Tập tại **thư viện Thích Nhất Hạnh** ([phần 1](#), [phần 2](#), [phần 3](#))

Xem (video) tại **Pháp đường**:

- [Phần 1 - thiền tập thời đạo Bụt nguyên thủy](#)
- [Phần 2 - Vườn thiền Việt Nam](#)
- [phần 3 - Những Phương pháp tu tập Làng Mai](#)

Nội dung >> [tải về dưới dạng mp3 >>](#)

1. Kinh Tư Lượng
2. Thiền là gì
3. Kinh An ban thủ ý - Tứ niệm xứ
4. Đối tượng quán chiếu về thân

5. Quán chiếu cảm thọ
6. Quán chiếu về tâm hành
7. Quán chiếu lãnh thọ của mình
8. Quán vô thường và 4 pháp
9. Bốn hơi thở cuối và Tứ thiên
10. Đạo Bụt truyền qua VN
11. Phương pháp đạt thiên
12. Tựa Kinh An ban thủ ý & 16 hơi thở
13. Tứ thiên & Đạo chí
14. Pháp môn của Tăng Hội & hơi thở 11,12
15. Lão Tử hóa Hồ & hơi thở 13
16. Quán li tham và tịch diệt
17. Thiên đường và địa đường
18. Nhất hạnh & Tổng trì tam muội
19. Thực tập có mặt & Tổng trì tam muội

20. Tu cho tổ tiên
21. Ngũ phần hương & Tổ Vô ngôn thông
22. Thức dậy mỉm cười
23. Bảo trì khu vườn - thể tam giác
24. Bài khảo nghiệm - bẻ thể tam giác
25. Thực tập căn bản
26. Vô đắc & thiên phái Vô ngôn thông
27. Mỗi hiên tượng là bông hoa - 3 lay
28. Thiên thoại đầu
29. Đi chơi trong bản môn
30. Ru nội kết - thực tập trong bản môn
31. Thiên hành là ngưng lại
32. Chánh báo, y báo & 3 lay

33. Tổ Thảo Đường & các tổ truyền qua VN
34. Chánh tín & ngũ lục
35. Trần Thái Tông
36. Tu tập trong tăng thân & Trần Thái Tông
37. Thiên phổ và nhu yếu của vua
38. Vô vị chân nhân
39. Thiên sư Thường Chiếu
40. Hiện pháp lạc trú
41. Tuệ Trung Thượng sĩ
42. Cái nhìn bất nhị
43. Oai nghi & Tuệ trung thượng sĩ
44. Cư trần lạc đạo (Trần Nhân Tông)
45. Cư trần lạc đạo (tt)
46. Thương không hưởng thụ & CưTLĐ (hồi 3)

47. Cư trần lạc đạo (hồi 3,4)
48. Cư trần lạc đạo (hồi 5,6)
49. Cư trần lạc đạo (hồi 7,8) Vô tâm
50. Cư trần lạc đạo (hồi 7,8)
51. Cư trần lạc đạo (hồi 10)
52. Cư trần lạc đạo (hồi 10 tt)
53. Quy y tam bảo
54. Lịch sử đạo Bụt đi vào cuộc đời
55. Hải đảo tự thân
56. Hiện pháp lạc trú
57. Ai hay hát
58. Pháp lạc & Pháp nhũ
59. Pháp lạc
60. Nghệ thuật nói chuyện - thiên thần bảo hộ
61. Chánh ngữ
62. Ai là tri kỉ
63. Hướng thượng thiên đi

64. Thiên đi và người đi vòng quanh
65. Mở cửa bất sanh bất diệt - 3 lay
66. Nhận diện điều kiện hạnh phúc
67. Kinh thí dụ
68. Hơi thở chánh niệm
69. Tịnh khẩu ngồi yên
70. Nghệ thuật ngồi yên tỉnh tâm
71. Chánh niệm hơi thở trong mỗi động tác
72. Làm cho tâm ý lưu thông
73. Buông bỏ ngũ dục
74. Chuyển rác thành hoa
75. Thực tập trong cõi sinh diệt
76. Đối thủ an cư