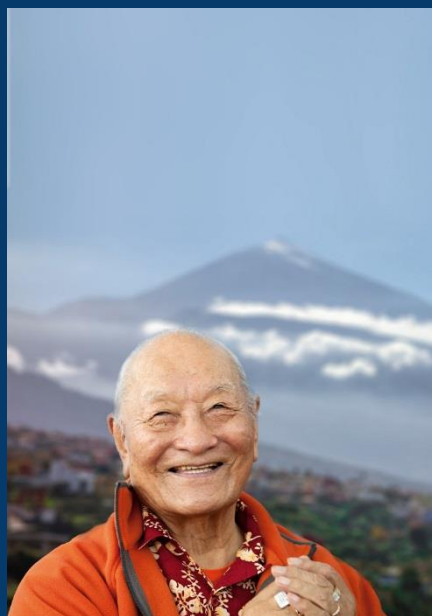


## Sống Trong Tham Thiền Chu Kỳ Ngày và Đêm

nơi người ta tiến bộ theo con đường của yoga bốn Nguyên  
Một Bản Văn Cốt Lõi về Thực Hành Đại Toàn Thiện



Từ 1964 đến nay, Norbu Rinpoche là một giáo sư ở Tistuto Orientale, đại học Naples, Ý, nơi ông dạy tiếng Tạng, Mông Cổ và lịch sử văn hóa Tây Tạng. Từ đó ông nghiên cứu sâu vào nguồn gốc lịch sử văn hóa Tây Tạng. Dù vẫn dạy ở đại học, khoảng mười năm gần đây Norbu Rinpoche đã hướng dẫn những lớp nhập thất ở nhiều quốc gia khác nhau. Trong những lần nhập thất này, ông cho những chỉ dạy thực hành Đại Toàn Thiện.

*Sống trong tham thiền Chu Kỳ Ngày và Đêm* của Namkhai Norbu là một hướng dẫn vào sự thực hành căn bản của Đại Toàn Thiện Phật giáo Tây Tạng. Tâm điểm của Đại Toàn Thiện là tham thiền kinh nghiệm trực tiếp trạng thái bốn nguyên của mình, bản tánh tự tại của tâm. Bản tánh của tâm siêu vượt khỏi những nội dung cá biệt của tâm, dòng chảy không ngừng của những tư tưởng phản ánh sự bị quy định thuộc xã hội, văn hóa và tâm lý của chúng ta. Dựa trên lời dạy của Garab Dorje, vị thầy Đại Toàn Thiện nhân loại đầu tiên, cuốn sách này cho những phương pháp thực tiễn để đi vào tham thiền và hòa nhập sự tham thiền với những hoạt động của chúng ta trong suốt hai mươi bốn giờ của chu kỳ ngày và đêm.



NAMKHAİ NORBU **Sống Trong Tham Thiền Chu Kỳ Ngày và Đêm** THIỀN TRI THỨC

## NAMKHAİ NORBU



## SỐNG TRONG THAM THIỀN CHU KỲ NGÀY VÀ ĐÊM



THIỀN TRI THỨC