

Nhà Sư Triệu Phú Nói Về Những Sai Lầm Trong Cách Thiền

Nhà sư triệu phú Mingyur Rinpoche hé lộ những bí quyết của thiền để giúp bạn tìm ra thiền trong bạn

Dervla Louli

Ngày 5 tháng 9 năm 2016



Hình do Bema Orser Dorje cung cấp

Theo truyền thống thì nghệ thuật thiền cổ xưa có liên hệ với Phật Giáo Ấn Độ và Ấn Độ Giáo. Ngày nay nghệ thuật ấy có được một số môn đồ tin theo trên toàn cầu và được thực hành trong rất nhiều các nền văn hóa và tín ngưỡng khác nhau. Tất cả chúng ta luôn cố gắng cải thiện và [đem lại] sự tốt lành cho phần tâm linh của mình, nhưng thường khi, đây là một cuộc tranh đấu để có thể tìm thấy được sự bình an nội tại bất biến, cũng như có được ý thức về cái ta [chân thực] mà chúng ta đã được nghe nói đến rất nhiều. Có một người đàn ông đã tìm thấy ra được điều này, đó là ngài Mingyur Rinpoche. Ngài còn được biết đến dưới tên *Nhà Sư Triệu Phú** và đã chào đời trong một ngôi làng nhỏ bé tại vùng Hy Mã Lạp Sơn vào năm 1975. Khi còn là một đứa bé, ngài thường ứng dụng thiền như là một phương thức để đương đầu với những cơn hoảng loạn mãnh liệt, và ngài cũng đã tu học các phương pháp thiền từ năm lên chín tuổi. Ngay khi vừa mới được mười bảy tuổi, ngài đã trở thành một trong những vị đạo sư trẻ tuổi nhất của tu viện Sherab Ling, và sau đó đã được bổ nhiệm làm viện chủ trụ trì tu viện. Với ba mươi năm hiểu biết về Phật học và thiền, Rinpoche hiện đang giảng dạy cho đệ tử trên khắp thế giới, kể cả trong ba buổi pháp thoại cộng đồng tại Hồng Kông vào tháng Chín này (2016). Vì hy vọng có được giây phút giác ngộ [trong khi] Ăn Uống-Cầu Nguyện-Yêu Thương của chính mình, nên chúng tôi đã ngồi xuống [đàm đạo] với ngài để tìm hiểu xem ta đã làm sai những gì.



Hình do Bema Orser Dorje cung cấp

Ngài có 5 lời khuyên nào cho những thiền giả sơ tu?

Đầu tiên, hãy chấp nhận sự thật là có thể bạn sẽ không thể thư giãn. Một khi bạn ngừng lo lắng là bạn có thể thư giãn được hay không, thì bạn mới thực sự bắt đầu thư giãn. Thứ nhì, hãy tập trung vào hơi thở để giúp thư giãn. Mục tiêu là thuần túy tập trung vào một việc mà thôi: cho nên hãy thở vào, thở ra, và chú tâm xem cảm giác [thở vào, thở ra] như thế nào. Lời khuyên thứ ba của tôi là đừng ngăn chặn các tư tưởng: cho dù bạn cần tập trung vào một việc mà thôi, nhưng điều này không có nghĩa là bạn không thể có những tư tưởng khác chạy xuyên qua đầu. Các niệm tưởng này đến, rồi đi, nhưng nếu bạn không chạy đuổi theo chúng và tiếp tục tỉnh giác với hơi thở của bạn, thì bạn vẫn đang thiền định. Một điều nữa cần phải ghi nhớ là bạn có thể thiền ở bất kỳ nơi đâu, và vào bất kỳ lúc nào, trong thời gian bao lâu mà bạn muốn: đừng giới hạn chính mình.

Một trong những thời điểm tốt nhất để thiền là trong khi đang tập thể dục thể thao—các nghiên cứu cho thấy rằng nhận thức của chúng ta thay đổi trong khi chúng ta tập thể dục bởi bởi vì chất *endorphin* [tiết ra] trong bộ não. Điều này có thể mở ra rất nhiều năng lượng tích cực và đưa sự thiền tập của chúng ta đến một hướng vô cùng tốt lành. Tập thiền trong nhiều thời khóa ngắn cũng có thể lợi lạc như trong một thời khóa dài—bạn cần phải tìm xem cách nào có hiệu quả cho bạn.

Cuối cùng, đừng bám luyến vào những kinh nghiệm thiền. Thiền là một đại dương: lên và xuống, giống như thị trường chứng khoán. Không có hai kinh nghiệm giống nhau, và nếu kỳ vọng như thế thì điều này sẽ đem đến cho bạn sự thất vọng: vào những ngày bạn cảm thấy bận rộn, căng thẳng và nhạy cảm, bạn có thể phải phấn đấu để thiền, hoặc là sẽ có một kinh nghiệm nào khác. Cứ tiếp tục níu giữ những kinh nghiệm tốt lành nghĩa là tạo thêm nhiều áp lực không cần thiết cho chính bạn.



Hình do Amber Roniger cung cấp

Những sai lầm to lớn nhất người ta phạm phải khi mới tập thiền là gì?

Nhiều người tưởng rằng ý nghĩa của thiền là không nghĩ đến gì cả. Họ tưởng rằng nếu bạn suy nghĩ về sự căng thẳng, quá khứ, tương lai, bánh mì kẹp *hamburger*, hoặc bất cứ điều gì, thì nghĩa là bạn đang không thiền đúng đắn. Nhưng chúng ta không thể chặn đứng các niệm tưởng hoặc các xúc cảm, và chúng ta cũng không cần phải cố gắng như thế. Nếu bạn nói với chính mình là *không* được nghĩ đến bánh mì kẹp *hamburger* thì tôi có thể cam đoan là tất cả những gì bạn nghĩ đến sẽ là *hamburger*. Một vấn đề khác cho các bạn sơ tu là sự chú tâm của các bạn quá mãnh liệt. Nếu bạn tập trung quá cao độ thì bạn đang không thư giãn—hãy nhẹ nhàng giữ sự chú tâm, và đừng ép buộc bạn phải suy nghĩ, hay không suy nghĩ, về bất kỳ điều gì.



Hình do Bema Orser Dorje cung cấp

Ba điều lợi lạc chính yếu của thiền là gì?

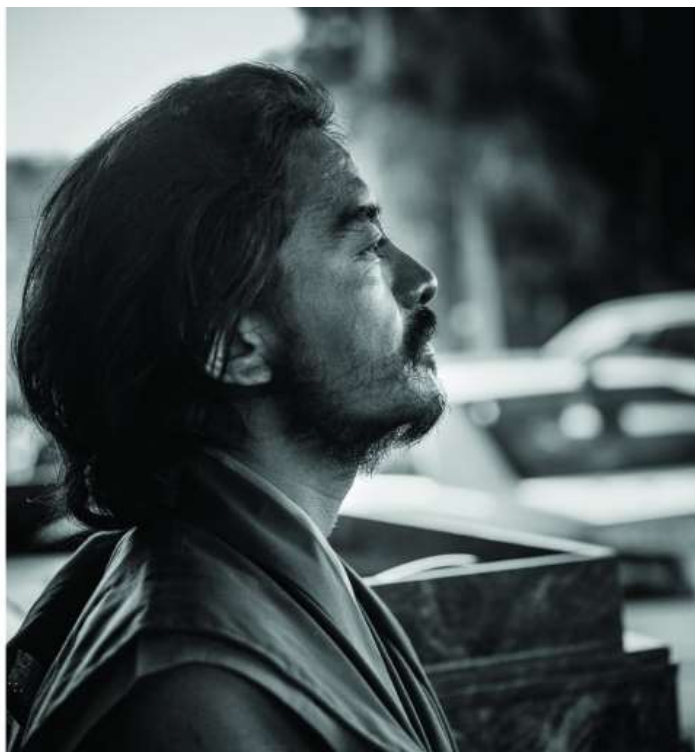
Có vô số lợi lạc! Thật là khó để chỉ lựa ra ba điều. Đầu tiên, thiền có ảnh hưởng đến sự an lành cho tinh thần và tình cảm của bạn. Bạn sẽ có được sự sáng suốt minh mẫn hơn, và điều này sẽ làm cho bạn lắng dịu hơn. Bình thường, tâm của chúng ta giống như là những chú khỉ cuồng loạn: và [vì] tâm là ông chủ, cho nên cách chúng ta suy nghĩ và cảm nhận sẽ phản chiếu qua các hành động của ta. Bạn có thể đi tìm của cải vật chất—một căn nhà xinh, một chiếc xe đắt tiền, một chiếc điện thoại mới—nhưng nếu trong tâm bạn không hạnh phúc thì những thứ ấy sẽ chẳng thể nào thay đổi được các cảm xúc của bạn. Thiền có thể giúp bạn có được sự hạnh phúc bên trong—và rồi bất kỳ bạn có cái gì, bất kỳ bạn ở nơi đâu, bạn cũng có thể tìm thấy hạnh phúc. Thứ nhì, thiền giúp bạn chủ động hơn đối với chính tâm và ý của bạn. Không phải thiền chỉ đơn thuần là lắng dịu: [mà qua thiền], bạn sẽ hiểu được chính bạn nhiều hơn và sẽ biết cách sử dụng bộ não của bạn để chú tâm vào điều gì quan trọng. Hãy quán xét điều này: bạn cố gắng muốn ăn uống bổ dưỡng hơn, nhưng bạn lại thường yếu lòng trước các thức ăn không tốt. Nếu không thiền, thì khi nhìn thấy bánh mì kẹp *hamburger*, bạn sẽ lập tức, chỉ trong một nhịp tim, sai phạm ngay trong chế độ ăn uống dinh dưỡng. Nhưng, nếu có thiền, thì bạn có thể cải thiện sự tự chủ và sẽ dễ dàng hơn để giữ vững các cam kết của mình. Thứ ba, thiền là điều rất tốt cho sức khỏe và thể chất của bạn. Qua việc buông xả căng thẳng, thiền sẽ cải thiện hệ miễn nhiễm, làm chậm đi sự lão hóa và kéo dài tuổi thọ. Thiền cũng có thể giúp [cải thiện] bệnh tật, chẳng hạn như là bệnh cao máu, bệnh tim, ung thư và tiểu đường. Giữ được một tâm thái tốt lành có một tác động vật lý: có những thứ mà tâm siêu vượt [làm chủ] vật chất.



Hình do Bema Orser Dorje cung cấp

Ngài có muốn đề nghị các lớp thiền hay các khóa tu thiền nào tại Á Châu không?

Có rất nhiều các lớp dạy thiền và khóa tu thiền tại Á Châu để lựa chọn. Tại Tergar, chúng tôi có những lớp học *Joy of Living* (Niềm Vui của Sự Sống) và các buổi hội thảo. Các lớp học và hội thảo được thiết kế cho tất cả mọi người người, cho dù là Phật tử hay không Phật tử, ngay cả có phải thuộc tâm linh hay không tâm linh. Các lớp học và hội thảo giảng dạy về những phần trọng yếu của pháp tu thiền. Thiền rất tốt cho thân và tâm, và sẽ giúp cải thiện đời sống cá nhân và nghề nghiệp của bạn. Khi sự sáng suốt minh mẫn tăng trưởng thì điều này sẽ giúp cho bạn có được những ý tưởng hay hơn và có thêm nhiều năng lượng. Khi sự liên hệ với chính bản thân mình được cải thiện thì bạn cũng sẽ có được một ảnh hưởng tích cực gián tiếp đối với những mối liên hệ khác trong cuộc đời mình.



Hình do Bema Orser Dorje cung cấp

Ngài đã học được những gì từ sự cô tịch trong suốt bốn năm rưỡi?

Khởi đầu tôi muốn cầu học các pháp thiền tốt hơn. Khi chúng ta thiền, chúng ta chuyển hóa các vấn đề thành các giải pháp. Đầu tiên, chúng ta cần phải thiền trong một khung cảnh dễ chịu, với những hoàn cảnh thích hợp—cũng hơi hơi giống như là tham gia một cuộc nhập thất. Nhưng một khi bạn đã có được một số trải nghiệm thì bạn có thể thiền bất kỳ khi nào bạn phải đối mặt với các thử thách và các vấn đề. Khi sống trên núi, tôi không có tiền, không có nhà ở, không có bạn bè, cũng không chắc là có được các bữa ăn. Tôi phải xin ăn (khất thực), phải sống trên đường phố hoặc trong các hang động trên núi. Sự cô tịch là cách tốt nhất để tôi có thể chú tâm vào việc thiền trước nghịch cảnh. Nhưng đồng lúc còn có những bài học bất ngờ khác nữa. Tôi đã được học hỏi về đời sống, và

bằng cách nào mà con người có thể sống còn. Trước khi ẩn tu, tôi giống như là một ông hoàng trong đạo pháp. Tôi chưa từng bao giờ có một cuộc đời bình thường—đôi khi chúng ta cần phải rời bỏ vùng tiện nghi thoải mái của mình. Thoát ra khỏi những vùng tiện nghi thoải mái ấy, tôi đã học được biết bao điều về những xã hội và cộng đồng khác nhau. Giờ đây tôi từ bi hơn: tôi cảm thấy như một con người hơn.

**Vào tháng Sáu năm 2011, Mingyur Rinpoche đã không báo cho ai biết mà lẳng lặng bỏ đi nhập thất tại những rặng núi ở Hy Mã Lạp Sơn như một đạo sĩ lang thang. Đây là một quyết định cực kỳ hiếm hoi vào thời đại này, đặc biệt là đối với một vị thầy nổi danh và có nhiều đệ tử như ngài trong truyền thống Phật Giáo Tây Tạng. Trong một bài viết về quyết định bỏ đi của ngài vào năm 2011, báo ‘The Guardian’ đã gọi ngài là “nhà sư triệu phú—người đã từ bỏ tất cả” (“a millionaire monk who renounced it all”) để nhấn mạnh đến sự quyết tâm từ bỏ tất cả để ra đi ẩn tu của ngài.*

Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ của Dervla Louli

<http://hk.asiatatler.com/wellness/the-millionaire-monk-Mingyur-Rinpoche-on-meditation-mistakes-tips-and-tricks#.V9AnhhIIZ1M.facebook>