



# Chính niệm tỉnh giác trong giấc mơ: Sự huân tập tâm hay ảo tưởng vi tế ?

ISSN: 2734-9195

15:05 02/02/2026

Khi một người sống có chính niệm ban ngày, thì cách họ đối diện cảm thọ, cách họ phản ứng với sợ hãi, cách họ nhận diện tâm lý thay vì bị cuốn đi... sẽ dần trở thành khuôn mẫu vận hành của tâm, và khuôn mẫu ấy có thể xuất hiện ngay cả trong mộng.

**Câu hỏi:** Dạ, thưa Tạp chí Nghiên cứu Phật học, có phải ngay cả trong giấc mơ mình cũng có thể chính niệm tỉnh giác không ạ?

Sau một thời gian con quay lại thận trọng để thấy mình trong đời sống thì xảy ra hiện tượng như sau: trước đây, trong những giấc mơ, nhất là ác mộng, con thấy mình hoàn toàn bị động, bị cuốn theo cảnh mơ. Còn bây giờ, dù trong giấc mơ vẫn có những cảnh bất an, con lại thấy khá rõ các trạng thái phản ứng của mình khi đối diện những cảnh đó. Con không ý thức được rằng mình đang mơ; cảnh mơ vẫn hiện ra rất thật, như thể con đang ở trong đó. Nhưng trong tích tắc, con thấy được mình phản ứng ra sao: hoảng sợ hay bình tĩnh, chống cự hay chấp nhận, đau khổ hay lặng lẽ nhìn. Con chợt cảm nhận rằng: dường như ngay cả trong giấc mơ, mình cũng có thể có chính niệm tỉnh giác trước những gì đang diễn ra. Cái thấy này của con có gì sai không ạ?

**Trả lời:**

## 1. Trong Phật giáo, chính niệm không bị giới hạn bởi trạng thái thức - ngủ

Trong kinh tạng Nikāya không trình bày chính niệm như một trạng thái gắn chặt với tư thế hay hoàn cảnh, mà như một năng lực của tâm được huân tập, có khả năng hiện diện trong nhiều điều kiện khác nhau của đời sống.

Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta, MN 10) dạy rằng hành giả:

*“Biết rõ khi tâm có tham, biết rõ khi tâm không tham;  
biết rõ khi tâm có sân, biết rõ khi tâm không sân;  
biết rõ khi tâm tán loạn, biết rõ khi tâm định tĩnh...”*

Điều đáng chú ý là trong kinh không giới hạn việc “*biết rõ tâm*” chỉ trong trạng thái tỉnh táo ban ngày. Khi chính niệm đã trở thành thói quen của tâm, thì ngay cả trong những tầng hoạt động sâu của tâm thức, bao gồm mộng tưởng, dấu vết của tỉnh giác vẫn có thể khởi lên.

Do đó, việc thấy rõ trạng thái phản ứng của mình trong giấc mơ, dù không biết mình đang mơ, không đi ngược giáo lý, mà phản ánh một điều quan trọng hơn: chính niệm đã bắt đầu thấm vào tầng sâu của tâm hành.



Ảnh sưu tầm

## 2. Phân biệt “*chính niệm trong mơ*” và “*mộng tưởng có yếu tố tỉnh*”

Ở đây, cần phân biệt hai điều để tránh hiểu lầm:

Thứ nhất: bạn không đang thực hành “*minh sát trong mơ*” theo nghĩa kỹ thuật

Bạn đã nói rất rõ: “*Lúc đó con không ý thức được mình đang mơ.*”

Điều này cho thấy đây không phải là lucid dream (giấc mơ trong trạng thái tỉnh) theo cách hiểu của tâm lý học hay một số pháp môn ngoại biên. Bạn không “*điều khiển giấc mơ*”, không “*tỉnh để thao tác*”, mà chỉ thấy được phản ứng của mình trong mơ. Đây là một điểm rất lành mạnh.

Thứ hai: đây là biểu hiện của “*tập khí chính niệm*”

Trong A-tỳ-đàm, **giấc mơ** được xem là hoạt động của dòng tâm hữu phần (bhavaṅga) xen lẫn các tâm hành được kích hoạt từ chủng tử quá khứ.

Khi một người sống có chính niệm ban ngày, thì cách họ đối diện cảm thọ, cách họ phản ứng với sợ hãi, bất an, cách họ nhận diện tâm lý thay vì bị cuốn đi...sẽ dần trở thành khuôn mẫu vận hành của tâm, khuôn mẫu ấy có thể xuất hiện ngay cả trong mộng.

### **3. Vậy hiện tượng này có nguy cơ sai lệch hay không?**

Hiện tượng tự thân không sai, nhưng thái độ bạn đối với nó mới là điểm then chốt. Ba điều cần đặc biệt lưu ý:

- Đừng bám chấp vào trải nghiệm, nếu tâm khởi lên ý nghĩ: *“Mình đã có chính niệm ngay cả trong mơ”*, thì đó là ngã mạn vi tế, rất dễ làm chính niệm trở thành đối tượng để thủ chấp.
- Đừng tìm cách lặp lại hay duy trì hiện tượng này, chính niệm không sinh khởi từ mong cầu. Mọi nỗ lực *“muốn có lại”* trải nghiệm ấy sẽ vô tình nuôi dưỡng ái dục đối với trạng thái tâm.
- Hãy quay về với đời sống tỉnh thức ban ngày, đời sống hiện tại mới là mảnh đất của giải thoát. Mộng hay không mộng đều chỉ là pháp sinh diệt.

### **4. Nên thực tập thế nào cho đúng?**

Cách đúng đắn nhất là ghi nhận hiện tượng với tâm bình thản *“có một giấc mơ như vậy đã xảy ra”*. Không diễn giải thêm, không đánh giá. Tiếp tục nuôi dưỡng chính niệm. Nếu cần, có thể chia sẻ với vị thầy hướng dẫn trực tiếp, để tránh tự suy diễn.

Khi chính niệm thuần thực, tâm sẽ dần có khả năng ít bị cuốn trôi, phản ứng chậm lại, nhận diện khổ ngay khi nó vừa manh nha. Và đó mới chính là dấu hiệu chín muồi của việc đang chọn đúng phương pháp, chứ không nằm ở việc mơ hay không mơ.

Trải nghiệm của bạn cho thấy một điều rất đáng quý: phật pháp không chỉ hiện diện trên trang kinh, mà đang thấm dần vào toàn bộ dòng chảy của tâm. Tuy nhiên, dù pháp có vi diệu đến đâu, cũng chỉ là chiếc bè để qua sông. Khi tâm đủ chín, tỉnh thức sẽ tự biết cách hiện diện dù là đang thức hay trong mộng.

Chúc bạn an lành!

**Tổ Tư vấn - BBT Tạp chí Nghiên cứu Phật học**